

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КУ «ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ГУМАНІТАРНА ГІМНАЗІЯ №1
ІМ. М.І. ПИРОГОВА ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

***ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ
СТРАХІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ***

номінація «Соціально-психологічна робота»

Пясецька Людмила Василівна
заступник директора з виховної роботи
«спеціаліст першої категорії»
тел. (098) 272-92-90.

м. Вінниця
2021 рік

Автор **Пясецька Людмила Василівна**, заступник директора з виховної роботи комунального закладу «Гуманітарна гімназія №1 ім.М.І. Пирогова Вінницької міської ради»

Пясецька Л.В. Особливості прояву та психокорекція страхів у підлітковому віці в загальноосвітньому закладі. Методичний посібник / Л.В. Пясецька. – Вінниця: ММК, 2021. 84с.

Рецензенти:

Гарлінська О.М., директор комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр №1 Вінницької міської ради»

Скиба В.А., директор комунального закладу «Гуманітарна гімназія №1 ім.М.І. Пирогова Вінницької міської ради»

Рекомендовано методичною радою
комунального закладу «Гуманітарна гімназія №1 ім.М.І. Пирогова Вінницької
міської ради»

(Протокол № 4 від 05.03.2021 р.)

В запропонованому посібнику розкривається теоретичний аналіз проблеми виникнення страхів у підлітковому віці, представлені результати експериментального вивчення існуючих страхів у підлітка. У посібнику запропоновано адаптовану психокорекційну систему заходів, спрямованих на усунення страхів, їх подолання та зниження рівня тривоги в учнів підліткового віку. Посібник може використовуватись в роботі психологів, соціальних педагогів, заступників директора з виховної роботи.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ I. Теоретичний аналіз проблеми виникнення страхів у підлітків.....	7
1.1. Страх, як предмет наукового дослідження.....	7
1.2. Особливості прояву страхів у підлітковому віці.....	24
Розділ II. Експериментальне дослідження страхів у підлітковому віці.....	26
2.1. Методичний інструментарій дослідження	26
2.2. Особливості прояву страхів у підлітків.....	28
Розділ III. Психокорекція страхів підлітків.....	33
3.1. Обґрунтування корекційно-розвивальної програми.....	33
3.2. Результати корекційної роботи з подолання страхів у підлітків.....	36
Список використаної літератури.....	40
Додатки.....	44

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема страхів особистості є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології. Страхі посідають особливе місце серед негативних переживань особистості. Причин виникнення страхів є досить багато. До таких причин можна віднести: психологічні особливості, емоційну вразливість і чутливість, низьку самооцінку, когнітивні процеси особистості, природні (самостійність, необізнаність, біль), штучні подразники.

Так, зокрема страх істотно впливає на самооцінку підлітка. Побоюючись поразки, він уникає ситуації, де має себе проявити, а коли наштовхується на невдачу, тривожність зростає, стаючи постійною перешкодою. Для таких дітей навчання в школі не приносить радості, а навпаки, протікає досить болісно.

В сучасному світі на дитину впливає велика різноманітність зовнішніх стресогенних факторів, які в свою чергу можуть призводити до появи стану тривожності та страху. Аналізуючи проблему страхів, слід відмітити, що на сьогодні спостерігається збільшення кількості підлітків з різноманітними страхами. Психологічне здоров'я підлітків залежить від впливу соціально-економічних, екологічних, культурних, психологічних та інших зовнішніх факторів.

Проблема вивчення страхів є досить поширеною та актуальною. Над нею працювали дослідники: Ч. Дарвін, М. Варія, У. Джемс, О. Захаров, Р. Овчарова, З. Фрейд, І. Павлов, К. Лоренц, Л. Таран, Г. Еберлейн.

На думку багатьох дослідників проблеми страхів підлітків є досить складними і недостатньо вивченими. Підліткам притаманний різний спектр емоцій. Серед них вагоме місце посідає страх, який можна вважати однією з найнебезпечніших емоцій.

Мета: виявити психологічні закономірності виникнення страхів учнів підліткового віку, визначити особливості їх проявів, а також розробити та апробувати програми їх психопрофілактики та корекції.

Відповідно меті обумовлено такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз існуючих досліджень з проблеми страхів у дітей;

2. Експериментально дослідити основні психологічні детермінанти виникнення, особливості та закономірності проявів страхів учнів підліткового віку;

3. Розробити та апробувати програму профілактики та психокорекції страхів підлітків.

Методи дослідження. В роботі використано комплекс методів та методик: методика на виявлення дитячих страхів О. І. Захарова, І. М. Панфілова, методика О.І. Захарова «Намалюй свій страх», анкетування на виявлення рівня тривожності дитини Г.П. Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко, тест самооцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка, а також метод спостереження, бесіди, інтерв'ю.

Теоретичне значення роботи полягає в поглибленні уявлень про соціально-психологічну сутність страхів у підлітковому віці, чинників та механізмів їх прояву.

Практична значущість роботи: у впровадженні результатів дослідження страхів підлітків в роботу практичних психологів, соціальних педагогів та заступників директора з виховної роботи.

Теоретико-методологічні засади дослідження. В методологічному аспекті посібник ґрунтується: на основних наукових положеннях культурно – історичної теорії розвитку психіки Л.С.Виготського, положеннях та психологічних закономірностях розвитку психіки за С.Л.Рубінштейном, згідно з якими розвиток психіки дитини відбувається в процесі її навчання і виховання, які є нерозривними; на принципах досліджень О.М.Леонтьєва, Д.Б.Ельконіна, в яких розкрито залежність психічних процесів особистості від характеру і будови її зовнішньої, предметної діяльності; на положеннях про провідну діяльність та аналіз основних видів провідної діяльності в онтогенезі, представлених в роботах О.М.Леонтьєва, В.В.Давидова та ін.

Базою дослідження були дві школи м. Вінниці, у кількості 92 підлітки (30 учнів школи А, та 62 учні школи В), віком 12 до 14 років.

Структура. Робота складається із змісту, вступу, трьох розділів, списку літератури, додатків. У вступі міститься актуальність проблеми, мета, практичне завдання даної роботи, база дослідження; трьох розділів: у першому розкрито поняття і причини виникнення страху, поява і подолання страхів у підлітковому віці,

другий розділ містить експериментальне дослідження; у третьому розділі міститься психокорекційна програма та опис результатів проведеного формувального експерименту.

Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИНЕКНЕННЯ СТРАХІВ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Страх, як предмет наукового дослідження

Кожен з нас періодично відчуває почуття тривоги, неспокою і страху - це одна зі сторін нашої психічної активності. Але у дорослих є досвід і знання, які часто допомагають раціоналізувати те, що відбувається і зменшити інтенсивність переживань. Діти ж відрізняються від дорослих, вони багато чого не розуміють і усе переживають набагато гостріше. Переживання – це певні почуття враження людини, які визначають її психічний стан у даний момент.

Мабуть людині, а тим більше дитині, притаманно чогось боятись. Вроджені страхи можуть бути корисними для розвитку людини, оскільки вони захищають нас від небезпеки і гарантують наше виживання. Немовлята мають внутрішні страхи, що підвищують імовірність зростання малюків у безпеці. Наприклад, страх висоти стримує їх від падіння, завдяки боязні комах, павуків або черв'яків дитина не покладе собі до рота нічого отруйного. Вроджені страхи збільшують вірогідність нашої безпеки ще до того, як ми самі можемо зробити висновки про те, що є безпечним, а що ні.

Емоція страху є досить реальною у нашому житті, але ми не можемо сприймати її спокійно, адже під загрозу ставиться наш внутрішній спокій та безпека. Переживання страху запам'ятовується надовго. Такі відчуття проявляються як зовнішньо, так і внутрішньо. Так, підліток, з одного боку прагне зберегти свою індивідуальність, бути собою, а з іншого – бути разом з усіма, належати групі, відповідати її цінностям і нормам. Найчастіше страх бути собою означає страх зміни. Тому емоційно чутливі, вразливі підлітки бояться не лише психічного, фізичного каліцтва, що іноді виражається у нетерпимості до фізичних недоліків інших людей або в нав'язливих думках про власну «потворну» фігуру, «некрасивих» рисах обличчя та ін. [18]. В такому випадку дитина сама намагається знайти відповіді, часто вимальовуючи у своїй уяві можливо й не правильні, але не зовсім приємні речі, що може породжувати появу нових страхів.

Науково-психологічне вивчення страху і тривоги, так само як і емоційних явищ в цілому, веде свій початок від праці Ч. Дарвіна «Вираження емоцій у людини і тварин». Як відомо, його погляди на страх ґрунтуються на двох основних положеннях: по-перше, на тому, що здатність до переживання страху, будучи вродженою рисою людини і тварин, відіграє значну роль в процесі природного відбору: по-друге, на тому, що протягом життя багатьох поколінь цей адаптивний механізм удосконалювався, оскільки перемагав і виживав той, хто виявлявся найбільш вправним в уникненні і подоланні небезпеки. Це забезпечує і особливі властивості страху, в тому числі і можливість зміни його інтенсивності - від помірної уваги до крайнього жаху. Дарвіну належить і опис типових проявів страху – «від виразу обличчя і міміки до таких вісцеральних реакцій, як посилене серцебиття, збільшення потовиділення, пересихання горла, зміна голосу» [43, с.39].

На думку М. Варія, найбільш негативним психічним станом людини є страх, який зумовлений надзвичайно сильними, небезпечними для життя зовнішніми подразниками та може порушити психічну стійкість людини, спонукати до негативних дій і вчинків. Найчастіше люди стикаються з таким його різновидом, як стан переляку, що виникає на основі самозбереження під час зіткнення з небезпекою, різкій чи несподіваній зміні середовища [4].

В теорії У. Джемса страху також приділяється велика увага. Страх розглядався У. Джемсом як одна з трьох найсильніших емоцій поряд з радістю і гнівом [8, с. 307]. Судячи з опису, тривога розумілася Джемсом як одна з форм страху. Страх, по У. Джемсу, - непідробний і онтогенетично ранній інстинкт людини. У. Джемс докладно аналізує «класичні» об'єкти людського страху - шум, висота, змії, павуки, дивні люди і тварини і т. п., відокремлюючи при цьому об'єкти, страх до яких викликаний інстинктом, від тих, щодо яких досить важко сказати, чи пов'язана боязнь з інстинктом або з навчанням. Особливу увагу У. Джемс приділяє боязні самотності, темряви і надприродних явищ: «Самотність в дитинстві служить одним з головних джерел страху. Само собою зрозуміло телеологічне значення як цього факту, так і того, що діти, прокинувшись і не знайшовши біля себе нікого, виявляють страх безперервним криком» [8, с.309]. Аналізуючи причини страху,

У.Джемс, хоча і не без застережень, розділяв гіпотезу про те, що деякі форми страху (наприклад, боязнь мерців, павуків, печер), а також деякі форми поведінки при сильному переляку (такі як «завмирання на місці» від жаху) і ряді фобій (наприклад, агорафобії) можна розглядати як пережитки колись корисних інстинктів.

Відповідно до поглядів класиків теорії навчання і представників її більш сучасних галузей, тривожність і страх - дуже близькі явища. І тривожність, і страх - емоційні реакції, що виникають на основі умовного рефлексу.

Поняття страху розроблялося багатьма вченими та має різні визначення. Артур Ребер у великому тлумачному психологічному словнику трактує страх як «емоційний стан, що виникає в присутності або очікуванні небезпечного або шкідливого стимулу. Страх зазвичай характеризується внутрішнім суб'єктивним переживанням дуже сильного збудження, бажання бігти або нападати та рядом внутрішніх реакцій» [2, с.59].

О.І. Захаров роз'яснює, що страх заснований на інстинкті самозбереження, має захисний характер і супроводжується певними фізіологічними змінами вищої нервової діяльності, що відбивається на частоті пульсу і дихання, артеріального показниках тиску, виділення шлункового соку. У найзагальнішому вигляді емоція страху виникає у відповідь на дію загрозливого стимулу [18, с.6].

Р.Ф. Овчарова розглядає страх, як ефективне (емоційно загострене), відображення в свідомості людини конкретної загрози для її життя і благополуччя [36, с.165].

З. Фрейд пояснює «страх – це стан афекту – поєднання конкретних відчуттів ряду задоволення-незадоволення з відповідними вихідними розрядки напруги та їх сприйняття, а також ймовірно, і відображення конкретної вагової події» [14, с.198].

Відомий фізіолог І.П. Павлов трактує страх як «прояв природного рефлексу, пасивно-захисної реакції з легким уповільненням кори великих півкуль. Страх базується на інстинкті самозбереження, має захисний рефлекс і супроводжується певними фізіологічними змінами вищої нервової діяльності» [28, с.560].

«Страх збуджується різким зростанням частоти нейронної імпульсації. На нейрофізіологічному рівні страх має деякі компоненти, спільні зі здивуванням і

збудженням, принаймні на перших стадіях виникнення емоційного процесу» [17, с.245].

Зворотною стороною страху є агресивність, за якою, на думку К.Лоренца, Л.Таран, часто приховується відчай дитини, яка страждає від страхів і не знаходить розуміння та любові в найближчому оточенні. Прагнення дорослих нав'язувати дитині у всьому свою волю викликає у дітей невпевненість, амбівалентність емоцій і, як результат, страхи, які можуть проявлятися в спалахах агресії, стають частиною структури особистості дитини [26, с.8].

Багато людей мають велику кількість страхів, та мало цим переймаються. Наприклад, людина, яка боїться висоти може просто не підійматися на дах будинку чи оглядове колесо. «Якщо страх не впливає на ваше життя, то він не становить проблеми» [50, ст.18]. Страх може посилюватись, та навіть перерости у фобію, якщо за певними обставинами (зміна умов праці) людина не зможе уникати тих речей, що викликають страх. Наприклад, доводиться літати, але людина бореться зі страхом висоти. Особи, які бояться стоматологів, уникають візитів до стоматологічної клініки, поки не з'явиться гострий зубний біль [50].

А.І. Захаров одним із перших вітчизняних психологів у своїй практиці розглянув причини виникнення та розвитку страхів у дітей. Привів статичні дані, що показують вплив різних чинників. Дитячі страхи у тій чи іншій мірі обумовлені віковими особливостями і мають означену тимчасовість. Проте, ті дитячі страхи, які зберігаються тривалий час і тяжко переживаються дитиною, часто говорять про можливу нервову нестабільність дитини, причиною якої може бути невідповідна поведінка чи реакція батьків або конфліктні стосунки у сім'ї. Більшість причин, як відзначають психологи, лежать у сфері сімейних відносин, такі як потурання, непослідовність вчинків, негативне або занадто вимогливе ставлення до дитини, яке породжує в ній тривогу і далі формує ворожість до світу або відповідний страх [18].

На думку Г. Еберлейна наявність стійких страхів у дітей говорить про їхню неможливість справитись зі своїми почуттями, контролювати їх, коли діти лякаються, замість того, щоб діяти, і не можуть зупинити «розбурхані» почуття [10, с.29].

Відчуття страху можливе при одержанні суб'єктом інформації про можливу шкоду або загрозу його благополуччю. Страх є найнебезпечнішою емоцією. Та не завжди страх може призводити до негативних наслідків, адже він може бути попереджувальним сигналом, який позитивно вплине на зміну думок та дій. Іноді переживання (надмірне хвилювання, неспокій, очікування чогось поганого) пов'язані зі страхом можуть прориватись у свідомість у снах.

Причин для страху може бути безліч, а поріг його виникнення залежить від індивідуальних відмінностей, що мають біологічну основу і визначаються індивідуальним досвідом. «Причини страху можна поділити на зовнішні події та процеси; нахили, потяги й потреби; емоції; когнітивні процеси суб'єкта» [17, с.245]. Такі причини можуть бути природними і набутими. До природних можна віднести самотність, необізнаність, несподівана зміна подій, біль. Також на виникнення та силу протікання страху можуть впливати і психологічні особливості притаманні людині (емоційна вразливість і чутливість, самооцінка), також і клімат та стосунки в сім'ї (склад сім'ї, конфлікти, стосунки з батьками, велика кількість заборон чи повна свобода дій, надмірна турбота батьків, наявність страхів у батьків, які передаються дітям.)

Як з'ясували психологи, «у кожної особи існує свій індивідуальний набір актуальних страхів» [22, с.9]. Такий набір складається з 5 – 20 компонентів, багато з таких компонентів тягнуться з самого раннього дитинства: хтось боїться собак, інший – темряви, а хтось більше за все боїться власного батька. Такі страхи, ховаючись у підсвідомості, подібно до мін, можуть десятиріччями існувати у «підкірці», даючи їм вихід в самий відповідальний момент [22].

За інтенсивністю страх може мати різну силу: від неприємного передчуття до жаху. При таких емоціях людина може почуватись невпевненою та незахищеною. Іноді страх, якого не змогли позбутись у дитинстві переходить і у доросле життя, та з часом зазнає ще більшого розвитку, перетворюючись у панічний страх, а далі й у фобії. «Усі фобії можна розглядати і як корисні. Основна проблема полягає в тому, що рівень загрози і небезпеки, який присутній у фобії, може не відповідати реальній небезпеці» [50, с. 20]. Необережне поводження на висоті може і насправді призвести

до небезпечних наслідків, але через мірний страх висоти, що не дає людині виглянути з вікна першого поверху або користуватися ескалаторами є необґрунтованим. Також нормальним є остерігатись змій та павуків, проте неспроможність заходити у незнайомі приміщення або гуляти в сільській місцевості перешкоджає нормальному життю.

Страх виконує різноманітні функції у психічному житті людини. Так, як і реакція на загрозу, він допомагає людині уникнути зустрічі з нею, відіграючи тим самим захисну, адаптивну роль у системі психічної регуляції. Також страх може бути своєрідним засобом пізнання навколишньої дійсності, що приводить до більш критичного та вибіркового ставлення до неї.

Вивчаючи праці різних авторів, відзначається, що дуже часто разом зі страхом зустрічається поняття тривожності. Та чи можна їх ототожнювати? Тривожність, з точки зору А. Фрейда, - основний фактор, який породжує захисний процес і веде до неврозу як в дитячому, так і в дорослому віці. За симптоматикою і у дитини, і у дорослого можна встановити, який саме вид тривожності - зовнішньої або внутрішньої - викликав цей процес. Більш важливо, однак, те, що цей процес породжує захисні механізми, з якими і повинен працювати психоаналітик. На її думку, психоаналітична практика може бути досить успішною при роботі з захисними реакціями, викликаними тривогою Супер-Его і об'єктивною тривогою. І найбільш несприятливий прогноз при тривожності, пов'язаної з острахом сили власних інстинктів [8, с.63].

Хоча більшість дослідників розглядають тривогу як унітарний стан, та не заперечують, що ці стани є тісно взаємопов'язані. На думку деяких авторів тривога та страх мають лише кількісні відмінності, на думку інших - відрізняються принципово як за своїми механізмами, так і за способом реалізації. Наприклад, психотерапевт М. Литвак вважає, що тривога – це емоція, що виникає при загальній оцінці ситуації як несприятливої. Якщо джерело тривоги не можливо ліквідувати, тривога переходить в страх. Тому, М. Литвак стверджує, що страх – це результат тривоги та міркування. В той же час великий спеціаліст в галузі психології емоцій

Керол Ізард, навпаки, вважає, що страх є першочерговою та самостійною емоцією, а тривога являє собою комбінацію деяких емоцій, однією з яких є страх» [22].

За визначенням Р.З. Немова, «тривожність – це постійно чи ситуативно проявляюча властивість людини приходити до стану підвищеної стурбованості, відчувати власний страх і сполох у специфічних соціальних ситуаціях» [34, с.35].

У ранніх роботах К. Хорні використовує термін «тривожність» як синонім терміну «страх», вказуючи, таким чином, на спорідненість між ними. Але в подальшому вона приходиться до необхідності розмежовувати ці поняття, виявляє між ними відмінності. Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна [54].

Варто відзначити, що більшість авторів розглядають тривогу як реакцію на невизначений, часто невідомий сигнал, а страх як відповідь на конкретний сигнал небезпеки. Отже, тривога найчастіше виникає раніше можливої небезпеки, а страх виникає при появі тривоги. Джерело страху, як правило, усвідомлюється людиною та має цілком конкретний характер (зла собака, іспит), коли джерело тривоги часто не усвідомлюється або не піддається логічному поясненню.

За деякими теоріями, тривога складається з поєднання страху з іншими фундаментальними емоціями, такими як, страждання, гнів, сором, провина, інтерес. Реальна й уявна ситуація, яка викликає тривогу, спричинює страх як головну емоцію.

На думку А.М. Прихожана страх тісно пов'язаний з відчуттям тривоги, як базового стану, який може трансформуватись у страх. Тривожність як сигнал про небезпеку привертає увагу до можливих труднощів, перешкод для досягнення мети, що містяться в ситуації, дозволяє мобілізувати сили і тим самим досягти найкращого результату. Але надмірно високий рівень тривожності може блокувати психологічні та фізіологічні функції людини, неспроможність діяти адекватно у певних ситуаціях, та розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється в загальній дезорганізації поведінки та діяльності [43, с.11].

На відміну від страху тривожність – це стійке особистісне утворення, що зберігається протягом досить тривалого періоду часу. Вона має власну спонукальну силу і стійкі форми реалізації в поведінці, з переважанням в останніх компенсаторних і захисних проявів. Як і будь-яке складне психологічне утворення, тривожність характеризується складною будовою, що включає когнітивний, емоційний і операційний аспекти при домінуванні емоційного.

Виникнення і закріплення тривожності як стійкого утворення та перехід її у відчуття страху, пов'язано з незадоволенням провідних вікових потреб дитини, які набувають гіпертрофованого характеру. Закріплення і посилення тривожності відбувається за механізмом «замкнутого психологічного кола», ведучого до нагромадження і поглиблення негативного емоційного досвіду, який, в свою чергу, породжуючи негативні прогностичні оцінки й визначаючи багато в чому модальність актуальних переживань, сприяє збільшенню тривожності й породженню страхів [8, с.224].

Загалом людські страхи можна описати як боязнь: утрати контролю; невідомого; недовіри іншим людям; заподіяння шкоди; болю чи травми; смерті від тривоги або страху; виглядати безглуздо або зазнати приниження з боку інших людей [с.24].

Страхи можуть підірвати впевненість людини у собі. Це може призводити до неможливості робити те, що інші люди сприймають як звичне. Зі зниженням впевненості, посилюється тривога, яка в свою чергу посилює уже наявні страхи. Страхи роблять людей залежними від допомоги інших, недооцінюючи свою здатність долати страхи самостійно.

1.2 Особливості прояву страхів у підлітковому віці.

Страх - це почуття, яке виникає у відповідь на вплив загрозливих факторів, в основі якого лежить вроджений інстинкт самозбереження. Психологи виділяють дві базові загрози, що викликають почуття страху - загрози життю і життєвим цінностям людини. Специфіка дитячих страхів полягає в тому, що вони, як правило, не пов'язані безпосередньо з актуальною загрозою. Дитячі страхи засновані на

інформації, яку діти отримують від найближчих дорослих і пропускають крізь призму своєї яскравої фантазії та багатой уяви.

Підлітки відчувають страхи інакше, ніж дорослі, і їм потрібна постійна підтримка. Найчастіше те, що лякає підлітка, дорослому може здаватися дрібницею. Але ж почуття страху змушує підлітка переживати по-справжньому сильні емоції, які ментально можуть заволодіти всім його внутрішнім світом.

Страх – це явище неоднорідне за своїм змістом, за силою, за причинами які, його викликали, виникає він у дітей в різному віці, і пов'язаний то з реальними подіями, то народжується ніби з нічого. Батькам необхідно знати, де це природна реакція організму, а де вже відхилення від норми, в який момент треба починати бити тривогу, звертатися до лікаря, почати перебудовувати взаємовідносини в сім'ї.

У нормі підліткові страхи зумовлені віковими особливостями і мають тимчасовий характер. Якщо до них правильно ставитися, розуміти причини їх появи, такі страхи найчастіше зникають безслідно. Якщо ж вони болісно загострені або зберігаються тривалий час, то можна говорити про ознаки певної нервової ослабленості дитини, неправильну поведінку батьків, нерозуміння ними психічних і вікових особливостей дитини, наявності у них самих страхів, конфліктних відносин в сім'ї. На жаль, в більшості випадків страхи виникають з вини самих батьків, викликаних сімейними негараздами, душевною черствістю або, навпаки, надмірною опікою, або ж просто батьківською неухважністю. І від того, чи зможуть батьки вловити ці зміни, зрозуміти зміни, що відбуваються з їх сином або дочкою, відповідно до цього, змінити свої відносини, буде залежати той позитивний емоційний контакт, який є основою нервово-психічного здоров'я дитини.

Часто страхи обумовлюються зміною соціальної ролі дитини. Різкі зміни умов навчання, різноманітні та більш ускладнені вимоги, які ставлять до дітей середньої навчальної ланки, навіть зміна «статусу» старших у початковій школі на «наймолодшого» у середній – все це є досить серйозним випробуванням. У цей період діти можуть стати невідомими: тривога, боязкість чи, навпаки, розв'язність, надмірна метушливість, збудження охоплюють їх. У зв'язку з цим у

них може знизитись працездатність, вони можуть стати забудькуватими, неорганізованими. Іноді порушуються сон, апетит.

В цей період вибудовується самооцінка підлітка, тобто оцінка самого себе, своїх фізичних можливостей, власних якостей, своєї гідності та своїх недоліків, й можливість визначити своє місце серед інших людей, також це ступінь сприйняття себе хорошим, компетентним, гідним поваги. Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини, від нього залежать стосунки з оточуючими, критичність і вимогливість себе, ставлення до своїх успіхів та невдач. Варто звернути увагу на те, що батьки та вчителі, зокрема, мають допомогти у вибудові впевненості підлітка у висловлювання власної думки, дати зрозуміти, що помилки в процесі навчання не є недоліком, а лише підказкою на що потрібно звернути увагу.

Загалом страхи виникають при загрозі втрати чогось значимого: життя, здоров'я, цінностей, соціального статусу. Більш поширені навіюванні страхи, передані дорослими: «Не підходь - впадеш», «Не бери - обпечешся», «Не гладь - вкусить», «Не відкривай двері - там чужий дядько». Але якщо залякувати «без потреби», так би мовити, про всяк випадок, то дитина може втратити як спонтанність у поведінці, так і впевненість у собі. При надмірній чутливості до страху у дитини може змінитися поведінка, що призводить до невпевненості у собі. Тоді-то страхи і починають «розмножуватися» без будь-яких обмежень. Тривога - це передчуття небезпеки, стан занепокоєння. Апофеоз страху і тривоги - жах.

В свою чергу тривожність на відміну від тривоги, що проявляється в залежності від ситуації, як і боязнь, - більш стійкий психічний стан, що лежить в основі побоювань. Якщо страх і боязнь - доля переважно дошкільного віку, то тривожність і побоювання - підліткового віку.

Страх - перша похідна тривоги. Його перевага в тому, що у нього є межа, а значить, і завжди залишається певний вільний простір поза цими межами.

Почуття дорослості – це психологічний симптом початку підліткового віку. За визначенням Д.Б. Ельконіна, «почуття дорослості є новоутворення свідомості, через яке підліток порівнює себе з іншими (дорослими або товаришами), знаходить зразки для засвоєння, будує свої відносини з іншими людьми, перебудовує свою

діяльність». Перехідність підліткового віку, звичайно, включає біологічний аспект. Це період статевого дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється поняттям «гормональна буря». Фізичні, фізіологічні, психологічні зміни, поява сексуального потягу роблять цей період виключно складним, в тому числі і для самого стрімко зростаючого у всіх відношеннях підлітка [12, с.146].

Головний конфлікт віку – між особистим і суспільним, між індивідуальністю і сім'єю. Так, багато батьків помічають, що з 11 до 16 дитина начебто намагається втекти – від себе, від сім'ї. Також цей вік не дарма називають перехідним – підліток переходить в новий для себе стан, в якому він має провести всі наступні роки життя – він стає дорослим.

Підліток продовжує залишатися школярем; навчальна діяльність зберігає свою актуальність, але в психологічному відношенні відступає на задній план. Основне протиріччя підліткового періоду – наполегливе прагнення дитини до визнання своєї особистості дорослими при відсутності реальної можливості затвердити себе серед них. Д.Б. Ельконін вважав, що провідною діяльністю дітей цього віку стає спілкування з однолітками. Саме на початку підліткового віку діяльність спілкування, свідоме експериментування з власними відносинами з іншими людьми (пошуки друзів, з'ясування відносин, конфлікти і примирення, зміна компаній) виділяються у відносно самостійну сферу життя. Головна потреба періоду – знайти своє місце в суспільстві, бути «значущим» - реалізується в співтоваристві однолітків [13].

Аналіз підліткового віку – одна з найбільш дискусійних проблем вікової психології. Терміни його початку і закінчення, психологічний зміст провідної діяльності, перелік новоутворень – всі ці аспекти неоднозначно трактуються вітчизняними і зарубіжними психологами. Єдність думок існує тільки в тому, що це період найбільш інтенсивного особистісного розвитку.

Виходячи з короткої характеристики основних особливостей віку від 11 до 16, можна вивести і основні труднощі, з якими стикається підліток, а разом з ними і основні страхи.

У підлітковому віці страх і боязнь, тривожність і побоювання можуть бути представлені в однаковій мірі, [7 с.111]. Ведучий страх цього віку – страх «бути не тим», страх не відповідності загальноприйнятим нормам поведінки, вимогам найближчого оточення: школі, одноліткам або сім'ї. Конкретними формами цього страху є страх зробити не те, неправильно, не так як слід. Страх невідповідності проростає з несформованого у дитини вміння оцінювати свої вчинки, в цей час формується почуття відповідальності.

Захаров А.В. вважав, що у підлітковому віці потреба бути собою невіддільна від неспокою, тривоги, страху бути не собою. Для підлітка страх бути собою означає страх певних змін. Такий страх зміни має своє фізіологічне обґрунтування у цьому віці, оскільки в період статевого дозрівання відбуваються хвилюючі зрушення в діяльності організму (поява менструацій у дівчаток або полюцій у хлопчиків, збільшення або зменшення маси тіла, надмірно швидкий ріст і хворобливі скороминущі відчуття в різних частинах тіла тощо) [18].

Такий страх тісно пов'язаний з поняттям «самооцінки». Підліток вже досить чітко уявляє, яким би він хотів себе бачити, але не впевнений, що відповідає своїм ідеалам. Він постійно порівнює себе реального з тим, яким він себе бачить в своїй свідомості.

Але, крім внутрішньої оцінки, для нього все ще дуже важлива оцінка зовнішня: думка батьків, вчителів, однолітків. Причому, як правило, щоб заслужити схвалення одних, йому доводиться здійснювати зовсім не ті вчинки, які б викликали захоплення у інших [7, с.112].

Один з проявів емоційно-вольової діяльності підлітків – тривоги і страхи, які вони відчувають у певних життєвих ситуаціях. Страх у підлітка, як правило – це психічний стан перебільшеної (іноді адекватної) небезпеки.

Якщо підліток починає себе вести зухвало чи проявляє зневажливу поведінку, то це перш за все лише спроба привернути до себе увагу, або дорослих, або однолітків. І вдаються до такої поведінки зазвичай діти, у яких самооцінка сильно занижена. В таких ситуаціях з великою часткою ймовірності можна припустити, що дорослі не дуже стурбовані станом та переживаннями своєї дитини.

Також у підлітка можливе формування страху, пов'язаного із самооцінкою, якщо у його свідомості закріплюються сказані болючі слова дорослих чи однолітків стосовно його зовнішнього вигляду або розумових здібностей. Відтак дитина здається собі потворою, і це відбивається на її поведінці і відносинах з оточуючими.

Універсальними ліками від страху «бути не собою» є впевненість підлітка в тому, що батьки розуміють і приймають його будь-яким, з усіма його проявами і пошуками. Тому не потрібно поспішати карати підлітка, ставити його в жорсткі рамки обмежень. Те ж саме стосується і інших сторін його життя: йому потрібно дати можливість самому вибирати друзів, не осуджувати його вподобання, але при цьому незмінно «тримати руку на пульсі» [7].

Якщо говорити про підліткові страхи, то їх умовно поділяють на природні та соціальні. Перші базуються на дії інстинкту самозбереження. Це страх втратити рідних, постраждати від катастрофи, нападу тварин, злочинців; боязнь крові, болю, уколів, лікарень; привидів, потойбічних сил; вогню, глибокої води, висоти, несподіваних звуків і т.д. Соціальні страхи викликані взаємодією з оточуючими людьми. Це страх запізнення, ганьби, осуду. Страх бути висміяним і знедоленим. До соціальних страхів також відноситься страх самотності [18, с.91].

Психологи відзначають, що в нестабільному суспільстві тривожних дітей в кілька разів більше, ніж в країні з високим рівнем життя. За останні десятиліття до категорії тривожних дітей можна віднести чи не кожну третю дитину. Від однолітків їх відрізняє велика кількість ситуативних і соціальних страхів, постійне нервово напруження, підвищена конфліктність.

Також встановлено тісний зв'язок між незадоволеністю батьків і проявом ознак тривожності у їхніх дітей. Як правило, якщо дорослих не влаштовує їх робота, матеріальний або соціальний стан, або житлові умови, це позначається на розвитку дітей з негативного боку, опосередкований вплив, навіть поза волею дорослих, все-таки виявляється [7, с.152].

Підліткова проблема «бути собою серед інших» виражається як невпевненістю в собі, так і невпевненістю в інших. Ростуча зі страху невпевненість в собі є основою настороженості, а невпевненість в інших служить основою підозрливості.

Настороженість і підозрілість перетворюються в недовірливість, що обертається в подальшому упередженістю у відносинах з людьми, конфліктами або відокремленням свого «я» і відходом від реальної дійсності [7, с.153].

Саме в цей час і дівчатка, і хлопчики починають частіше завмирати перед дзеркалом, користуватися гігієнічною косметикою, звертати увагу на стан волосся і шкіри. В цілому це позитивні тенденції, якщо тільки вони не переходять кордонів розумного. На жаль, для чутливої підліткової психіки це досить сильне випробування. Діти починають комплексувати з приводу своєї зовнішності.

Незадоволені своєю зовнішністю, підлітки стають сором'язливими і одночасно агресивними. Щоб відвернути увагу від себе, вони охоче звертають його на оточуючих. Саме для цього віку характерне групове «цькування» кого-небудь з однолітків. У «жертви», як правило, вибирається найтихіша і забита особистість, не здатна постояти за себе. І якщо дитина потрапила в таку ситуацію, значить у неї серйозні проблеми із самооцінкою і їй потрібна допомога [7, с.116].

Дуже часто діти такого віку мають по декілька видів страхів. Найпоширеніший страх, який зустрічається у дітей підліткового віку іде саме зі школи, причиною шкільних страхів дитини можуть бути його конфліктні відносини з вчителями, так само як і з однолітками, а саме страх їх агресивної поведінки. Нерідко самі батьки провокують виникнення такого страху, коли у своєму прагненні мати дитину-відмінника, постійно тиснуть на нього [3]. Найважливішим новоутворенням підлітка у цьому віці є потяг до дорослості, самостійності, самоствердження. Однак, дуже часто вчителі та батьки недостатньо розуміють найважливіші потреби підлітка.

Наявність стійких страхів в підлітковому віці завжди свідчить про нездатність захистити себе. Поступове переростання страхів в тривожні побоювання говорить також про невпевненість в собі і відсутності розуміння з боку дорослих, коли немає почуття безпеки і впевненості в найближчому, соціальному оточенні. Отже, підліткова проблема «бути собою серед інших» виражається як невпевненістю в собі, так і невпевненістю в інших.

Вартим уваги фактом є те, що у дівчаток не тільки більше число страхів, ніж у хлопчиків, але і їхні страхи більш тісно пов'язані між собою, тобто більшою мірою впливають один на одного. Іншими словами, страхи у дівчаток більш міцно пов'язані з структурою особистості, що формується, і насамперед з її емоційною сферою.

За певними спостереженнями можна виокремити деякі симптоми, які говорять про наявність тривожності у підлітка: він швидко втомлюється і не може довго працювати; йому важко зосередитися на предметі діяльності; завдання викликає у підлітка занепокоєння; виконання завдання здійснюється в скутому стані тіла; учень ніяковіє і часто говорить про неприємності; червоніє в незнайомій ситуації або середовищі; злякано дивиться на всі боки; скаржиться на страшні сни; якщо взяти його за руку, то руки холодні і вологі; скаржиться на розлад шлунку або поганий апетит; насилу засинає, при цьому спить не спокійно (тривожно); іноді (по ситуації) стає полохливим; легко засмучується і важко переносить очікування; плаксивий, не любить братися за нову справу; відчуває невпевненість в своїх силах і боїться труднощів.

Дівчата і хлопці відрізняються тим, з якими ситуаціями вони пов'язують свою тривогу та страх, як це пояснюють, чого побоюються. І чим старше діти, тим помітніше різниця. Дівчата пов'язують тривогу з іншими людьми. Їх хвилює ставлення оточуючих, можливість сварки і розлуки з близькими людьми. Дівчата тривожаться за рідних і близьких, побоюються завдати їм неприємностей, переживають за їх душевний стан, здоров'я і т.д. Для них характерні такі висловлювання: «Мені було б дуже страшно, коли бабусю забрали в лікарню ...», або «Я завжди хвилююся, коли мама затримується на роботі ...».

До людей, з якими дівчата можуть пов'язувати тривогу, відносяться не тільки друзі, рідні, вчителі. Дівчата бояться так званих «небезпечних людей» – п'яниць, хуліганів, бандитів. Також підлітки найбільше побоюються фізичної травми. Але якщо для хлопчиків фізична травма сприймається як результат нещасного випадку («потраплю під машину», «в руках розірветься вибухівка»), то для дівчаток

головною причиною є дії цих самих «небезпечних людей» («нападуть з-за рогу», «почне приставати»).

Дівчата починають побоюватися вигаданих страховиськ – мерців, чудовиськ, а також хвилюються в ситуаціях, традиційно тривожних для людей. Ці ситуації за Юнгом, називають архаїчними, тому що вони лякали наших ще предків: це темрява, гроза, пожежа, висота. Однак, у 15-16 років гострота таких переживань знижується.

Те, що найбільше тривожить хлопчиків можна назвати одним словом – насильство. Хлопці бояться фізичних травм, нещасних випадків, а також покарань, які можна отримати від батьків або «начальників» поза сім'єю: вчителів, міліціонера, директора школи. Якщо під час перевірок дівчинку хвилює, що вона не впорається із завданням, то хлопчиків в таких ситуаціях лякає лише можливість майбутнього покарання. «Мені страшно, коли мене викликають до дошки, тому що ...» – варіант перший: «Я боюся розгубитися і погано відповісти» (дівчина); варіант другий: «Раптом отримаю двійку, вдома обов'язково влетить» (хлопець). Скоріше за все життєвий досвід хлопчиків до 15-16 років розвиває в них почуття особистої відповідальності за свої невдачі. Провал неприємний лише тим, що за ним піде покарання.

Також значне місце в житті підлітка займають почуття. Емоції проявляються стриманіше, особливо негативні. У певних ситуаціях можуть не показувати свої справжні почуття і намагатимуться справитись з ними самі, що дається їм ще досить важко. Якщо дитина відчуває боязкість висловлюватись, знаючи, що може бути покарана учителем, чи висміяна однолітками, це може впливати на зниження самооцінки, особливо у 9-10 років, коли виникає вікова криза самооцінки. «Критична самооцінка – це прояв діалогічності в свідомості дитини, внутрішнього діалогу Я – не Я, феномен об'єктивної уваги до себе» [39, с.83]. Тому, саме вчитель в школі має працювати над тим, щоб діти не боялись бути почутими, уміли в різних ситуаціях висловити думку чи ставлення.

На навчання впливає також колектив, тобто учні класу. Стосовно цього пункту не має виражених закономірностей, все знову ж таки залежить від особливостей характеру дитини та від страхів. Так, наприклад, один учень краще

навчається, коли з класом у нього гарні стосунки, а інший навпаки – коли стосунки з класом гарні – оцінки погані, коли стосунки погані – підвищуються оцінки. Що ж ще може впливати на появу страхів у школі? Через принцип виховання котрий передається століттями «Ти хороший учень якщо в тебе хороші оцінки» та через драматичне ставлення батьків до поганих оцінок, з'являється страх отримати двійку, чи страх робити помилки. Потім уже школяр на несвідомому рівні робить висновки: «Помиляється той хто відповідає», тому з'являється новий страх – відповідати, виходити до дошки, а потім і страх йти до школи.

Страх можна порівняти з міною уповільненої дії, що підриває впевненість у собі, рішучість у діях, наполегливість у досягненні цілей. Без віри в себе, не можливо досягнути успіху у подальшому дорослому житті. Підліток, який постійно зіштовхується з невдачами, все більше зневіряється у своїх силах, та уже попередньо налаштовується на поганий результат. Іноді батьки, які вчасно не поборолі свої страхи, можуть передавати їх своїм дітям, які спостерігаючи за тривогою батьків і самі починають підсвідомо боятись.

Причиною страху у дітей також може бути неправильний розподіл ролей у сім'ї. Коли мама змушена виконувати роль і батька і матері, при цьому відчуваючи психологічну напругу, яка обов'язково передається дитині. Так, діти бояться частіше, коли головною вважають матір, а не батька. Мати, яка багато працює та домінує в сім'ї часто буває роздратованою у відносинах з дітьми. Домінування матері вказує на слабку позицію батька в сім'ї, що підриває його авторитет, та ускладнює спілкування особливо з боку сина [18, с.24].

У емоційно чутливих дітей хвилювання може виникати вже з перших років життя, внаслідок бажання матері якомога швидше вийти на роботу, де зосереджена головна частина її інтересів. Такі матері постійно відчувають внутрішнє протиріччя через боротьбу мотивів, бажання одночасно встигнути «на двох фронтах».

Деякі батьки надміру вимогливі до дітей бажаючи в них задовольнити свої очікування, будучи занадто вимогливими. Діти часто не влаштовують їх ні темпераментом, ні характером.

Інші батьки проявляють надмірну турботу щодо можливих, а тому й непередбачуваних бід, які можуть статися з дитиною. Типова для них суворість говорить про те, що вони хочуть, щоб дитина діяла за уже готовим планом батьків, при цьому не рахуючись з бажаннями самої дитини. А емоційно чутливі підлітки дуже важко сприймають формальне відношення матері, оскільки саме в цьому віці вони потребують любові та підтримки та визнання дорослих.

На кількість страхів також впливає склад сім'ї. Хлопчики потребують захисту та спілкування зі сторони батька, а натомість отримують надмірну опіку матері, що може призвести до цілковитої несамотійності та страхам. А у дівчаток на збільшення страхів впливає сам факт спілкування з неспокійною, залишеною без опори матір'ю

Найбільше схильні до появи страхів діти, які є єдиними в сім'ї. Як правило, такі діти перебувають у більш тісному емоційному контакті з батьками, тому легко переймають їх хвилювання. Такі батьки іноді через міру вкладаються у розвиток дитини, боячись чого недодати. Тому у дітей з'являється страх не відповідати вдуманим стандартам. Нерідко вони не можуть справитись зі своїми хвилюваннями та страхами та почуваються нещасними у своєму «щасливому дитинстві». Збільшення кількості дітей, з якими можна поспілкуватись та погратись впливає на зменшення страхів.

Зазвичай основою виникнення страхів є емоційна чутливість та вразливість, які призводять до яскравого образного запам'ятовування певних подій [18, с.31].

Підсумовуючи вищевикладене можна сказати, що на появу і формування причин виникнення страхів у підлітковому віці суттєвий вплив мають такі чинники:

- нестійкість психіки у дітей підліткового віку;
- потяг до самотійності при невизначеному соціальному статусі;
- недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції;
- невдала спроба вести “доросле” життя приводить до виникнення великої кількості страхів;
- конфліктний клімат у сім'ї;
- конфліктні (напружені) відносини з вчителями школи;

- наявність тривожності, як ситуативної, так і особистісної, неминуче веде до виникнення страхів.

Страхи у підлітковому віці формуються в процесі набування життєвого досвіду і залежать від виховання підростаючого покоління в сім'ї, в соціумі. Надзвичайно важливою умовою розвитку страхів у підлітковому віці є нестабільна самооцінка, як наслідок невпевненість в завтрашньому дні. Низька самооцінка тісно пов'язана з високою тривожністю, страхами. Зростання страхів обумовлено сферою міжособистісних відносин.

Розділ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методичний інструментарій дослідження

При вивченні страхів учнів підліткового віку використано ряд методів та методик: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, проєктивні методики. При тестуванні доцільно використовувати такі методики: методика на виявлення дитячих страхів О. І. Захарова, І. М. Панфілова [52]; анкетування на виявлення рівня тривожності дитини Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко [22]; проєктивна методика «Намалюй свій страх» О.І. Захарова [21]; методика на виявлення самооцінки внутрішніх психічних станів за Г. Айзенком [40]. Методики в основному містять по 30-40 запитань, а тому їх виконання не є важким для опитуваних підлітків.

Вибірка дослідження складала 92 особи. Це учні 7-8 класів (12-14 років). Базою дослідження слугували дві ЗОШ м. Вінниці.

Констатувальний експеримент проводився протягом 3 тижнів. Страхі розглядались в контексті взаємодетермінації взаємодії індивідуально-психологічного та соціального, і в цьому допомогли підібрані методики.

Досліджуючи страхи підлітка, було вирішено одночасно дослідити і стан тривоги та прослідкувати чи пов'язані вони між собою (про що описано в I розділі). Окрім того було проведено дослідження стану фрустрації, ригідності та агресії у підлітків з метою порівняння їх з виникненням страхів. Оскільки, часто страх може блокувати інші психічні стани або ж бути передумовою для їх розвитку.

Методика на виявлення дитячих страхів О. І. Захарова, І. М. Панфілова використовувалась з метою виявлення та уточнення переважаючих видів страхів. Обробляючи відповіді можна виявити чого конкретно боїться дитина. Всі перераховані страхи розділені на кілька груп (медичні, страхи пов'язані з заподіянням фізичної шкоди, боязнь тварин, страх смерті, страхи казкових персонажів, страх темряви і кошмарних снів, соціально-опосередковані страхи, просторові страхи).

Проєктивна методика «Намалюй свій страх» О.І. Захарова використовувалась для виявлення найбільш актуальних страхів підлітків. Вона доповнює методику на

виявлення дитячих страхів О. І. Захарова, І. М. Панфілова. Адже при наявності певної кількості страхів, які виявила методика О. І. Захарова, І. М. Панфілова, підлітки намалювали один або два страхи, хоча й можуть мати 5 чи 10 страхів. Саме намальовані страхи є домінуючими, оскільки були вибрані як актуальні самими підлітками.

Анкетування на виявлення рівня тривожності дитини Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко проводилось з метою виявлення рівня тривожності дитини при виконанні певних завдань в школі, у звичайних умовах та у певних критичних ситуаціях. Анкетування містить 50 запитань, на які потрібно відповідати «так», «ні», «не знаю». Отримані бали вказували на рівень наявної тривожності у дитини (нижче середнього, середній, вищий середнього).

Методика на визначення самооцінки психічних станів за Г. Айзенком реалізована нами з метою визначення психічного стану особистості підлітка (тривожності, ригідності, фрустрації, агресивності). Дана методика цікава тим, що підліток сам оцінює свою поведінку у певних ситуаціях. Вона містить 40 запитань, які поділяються на 4 блоки, кожен з яких описує певний стан. Відповіді на запитання першого блоку свідчать про рівень тривожності підлітка (низький рівень, середній чи допустимий рівень та високий рівень).

Другий блок визначає наявність у учнів фрустрації, тобто психічного стану, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби. Виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Як наслідок фрустрації нерідко спостерігається залишкова невпевненість в собі, страх зазнати невдачі, що базується на невдалому попередньому досвіді.

Третій блок дозволяв нам визначити стан ригідності, тобто – утруднень, аж до повної нездатності змінити намічену суб'єктом програму діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Рівень ригідності, що проявляється у підлітка, обумовлюється взаємодією його особистісних особливостей з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть перед ним, його привабливості для нього, наявність небезпеки, готовність виконувати певні дії зважаючи на страхи, які можуть ставити певні блоки перед підлітком.

Виконання четвертого блоку завдань дає відповідь про наявність у підлітка описує стану агресивності, тобто схильності, що відображає його відношення до поведінки, метою якої є спричинення шкоди тим, хто його оточує, або прояв подібний афективному стану (гніву, злості). Причинами агресивності можуть виступати різного роду конфлікти, зокрема внутрішні, при цьому такі психологічні процеси як емпатія, ідентифікація, децентрація – стримують агресію, оскільки є ключем до розуміння інших і усвідомлення їх самостійної цінності.

Дана методика допомагає зрозуміти як підліток сам оцінює свої внутрішні можливості, якими саме він бачить свої реакції на певні ситуації.

2.2. Особливості прояву страхів у підлітків

Методика на виявлення дитячих страхів О. І. Захарова, І. М. Панфілова (Додаток 1), допомагає виявити, які саме страхи притаманні підліткам. Всі перераховані страхи, згідно з методикою, розділені на кілька груп (медичні, страхи пов'язані з заподіянням фізичної шкоди, боязнь тварин, страх смерті, страхи казкових персонажів, страх темряви і кошмарних снів, соціально-опосередковані страхи, просторові страхи).

Виявлено, що серед страхів, які переважають у підлітків 12-14 років (Додаток 2), на перше місце можна виокремити страх смерті (своєї або своїх близьких) – це 89 підлітків з 92 опитаних, тобто 97%; страх заподіяння фізичної шкоди (транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії) – 87 опитаних, тобто 95%; соціально-опосередковані страхи (боязнь людей, дітей, покарань, запізнь, самотності), які притаманні 80 підліткам, а це 87% від загальної кількості, такий же у підлітків і медичний страх (біль, уколи, лікарі, хвороби) – 87%, боязнь тварин притаманна 65 підліткам – це 71%; страх темряви і кошмарних снів – 44 опитаних – це 48%; просторові страхи (висота, глибина, замкнутий простір) – 42 опитаних – це 46%; казкових персонажів – 10 опитаних – це 11%.

Проведено експеримент з порівняння страхів підлітків з двох різних шкіл (Додаток 3), аби виявити чи впливає соціальна ситуація розвитку на прояв страхів учнів середніх класів. Нами встановлено, що учням 7-8 класів школи А притаманна

менша кількість страхів. Це напевне зумовлено тим, що учні цих шкіл різні за соціальним статусом. У ході проведення спостереження та бесід з підлітками, нами було виявлено деякі особливості та відмінності шкіл А та В. Школа А – є гімназією, до якої дітей зараховують шляхом співбесіди та відбору, інша школа є загальноосвітнім закладом. У школі В навчається багато дітей з малозабезпечених сімей та сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. При спілкуванні, було звернуто увагу на те, що діти вищого соціального статусу спілкуються впевненіше, легше йдуть на розмову (школа А), а діти зі школи В замкнуті, відповідають не чітко. Як висновок, соціальний статус, стосунки у сім'ї, зайнятість дітей у позашкільній діяльності, тобто те, як дитина розвивається та самовиражається значним чином впливає на наявність страхів. Нами було проведено опитування 30 учнів школи А та 62 школи В.

Крім того є певні відмінності наявності страху щодо іншої статі підлітків. Деякі страхи наявні у майже однаковій кількості як у хлопчиків, так і у дівчаток: боязнь тварин – хлопчики 68% та дівчатка 69%; боязнь завдання фізичної шкоди притаманна 93% хлопчиків та 96 % дівчаток; просторові страхи наявні у 45% хлопчиків та 46% дівчаток; боязнь смерті наявна у 95% хлопчиків та 96% дівчаток; соціально-опосередковані страхи мають 86% хлопчиків та 90% дівчаток (Додаток 4).

Але є страхи, які притаманні дівчаткам у більшій мірі ніж хлопчикам. Так, 94% дівчаток-підлітків мають медичні страхи, коли такі страхи притаманні 80% хлопчикам; боязнь темряви та страшних снів наявна у 54% дівчаток та 41% хлопчиків. Але 14% хлопчиків мають боязнь казкових персонажів, коли лише 8% дівчаток мають такий страх.

Отже, з опитаних 44 хлопчиків та 48 дівчаток, більше страхів все ж мають дівчатка, що зумовлено психологічними та статевими особливостями цього віку. Нами виявлено, що у дівчаток підлітковий вік більш насичений страхами, ніж у хлопців [18].

При вивченні страхів доцільним є використання методики О.І. Захарова «Намалюй свій страх», як додаткової методики до раніше використаної методики на

виявлення дитячих страхів О. І. Захарова, І. М. Панфілова. Дана методика допомагає виявити найбільш актуальні страхи з ряду уже відомих (Додаток 5).

Деякі підлітки малювали один страх, інші 2-4 види страху. Результати даного дослідження показали, що 64% підлітків намалювати смерть як свій головний страх, 53% намалювали боязнь отримання фізичної шкоди, 26% виділили боязнь тварин як свій основний страх, 11% підлітків намалювали висоту як свій страх, боязнь темряви прослідковується на 4% малюнків, казкові персонажі були намальовані на 3% малюнків, в такій же кількості і страх залишатись самому, 2% підлітків мають страх води, боязнь хвороби та блискавки намалювали лише 1% підлітків.

У роботі ми також використали методику Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко на вивчення рівня тривожності учнів 7-8 класів (Додаток 6). За результатами тестування виявлено рівні тривожності підлітків (Додаток 7). Можемо зробити висновки, що 38% молодших підлітків мають низький рівень тривожності, 42% - середній рівень та 20% - мають високий рівень тривожності.

За результатами дослідження виявлено, що більший відсоток дітей мають середній або низький рівень тривожності, що є досить актуальним у силу низки вікових особливостей підліткового віку. Адже часто цей вік називають «віком тривоги». Підлітки турбуються з приводу своєї зовнішності, з приводу проблем у школі, взаємин з батьками, вчителями, однолітками, причиною цього є їхнє бажання подобатись, що й призводить до виникнення певного рівня тривожності [42]. А вже те, наскільки високим є такий рівень залежить як від зовнішніх так і внутрішніх особливостей конкретного підлітка.

Метою роботи було виявлення взаємозв'язків станів тривоги та страху у молодших підлітків. Нами проведено таке дослідження і його результати передано на Рис. 2.6. (Додаток 8). Провівши порівняльну характеристику двох методик (методика на виявлення дитячих страхів О. І. Захарова, І. М. Панфілова та анкетування на виявлення рівня тривожності дитини Г.П. Лаврентьєва, Т. М. Титаренко), ми дійшли певних висновків.

Як видно з Рис.2.6. у підлітків, які мають високий рівень тривожності, прослідковується й високий рівень страхів (52%). Середній рівень тривожності

підлітків співпадає з середнім рівнем страхів. А серед тих підлітків, які мають низький рівень тривожності – 12% мають низький рівень страхів.

Провівши порівняльний аналіз даних результатів, ми бачимо, що страх та тривога тісно пов'язані між собою. Та провівши кореляційний аналіз за Пірсоном, який показав $r=0,98$, ми бачимо, що між тривогою та страхом існує майже пряма залежність [48]. Отже, почуття тривоги та кількість страхів є взаємозалежними один від одного. Як згадувалось раніше, на страх впливає багато різних чинників, які у сукупності призводять до певного рівня прояву страхів. Це внутрішні та зовнішні зміни притаманні підліткам: важливість прояву Я-концепції, особливості спілкування з однолітками та батьками, жадоба до волі та прояву самостійності.

Дослідження станів фрустрації, агресивності, ригідності молодших підлітків проведено за методикою Г. Айзенка (Додаток 9).

Наступне опитування показує наскільки впевненим є опитуваний, адже наявність великої кількості страхів ймовірно впливає на поведінку та взаємостосунки з оточуючими.

Спираючись на дані проведеного дослідження, ми можемо стверджувати, що лише 2% опитаних мають високий рівень фрустрації, що говорить про низькі самооцінку, страх невдач та уникання труднощів. Серед опитаних такий рівень фрустрації мають всього 2 підлітка. Порівнявши результати проведених раніше методик з даними щодо фрустрації, можна констатувати, що один з підлітків має середній рівень тривоги та середню кількість страхів, а інший при високій фрустрації має середній рівень тривоги та високий рівень страхів. Тому, ці стани (тривожність, страх та фрустрація) можуть бути пов'язані між собою.

Так, 43% опитаних підлітків мають середній або низький рівні фрустрації. Це говорить про те, що вони схильні відчувати розчарування та відчай, при неможливості досягнення своєї мети, як наслідок, появи страху потрапити у подібну ситуацію в майбутньому. В свою чергу страх розчарування може переростати у дратівливість, гнів на оточуючих і навіть на себе, невпевненість в собі.

Описуючи результати тесту у блоці агресивність, можемо стверджувати, що стан фрустрації не завжди пов'язаний з агресивністю, або навпаки. За нашим

дослідженням високий рівень агресивності у опитаних нами молодших підлітків – відсутній, а 55% підлітків мають середній рівень агресії.

Четвертий блок даного тесту стосується стану ригідності, який говорить про неготовність до змін: як емоційних, так і поведінкових, обумовлюється взаємодією його особистісних особливостей з характером середовища. За проведеним дослідженням 2 підлітків мають високий рівень ригідності, вони ж мають середній рівень тривоги та високу кількість страхів. Так, 68% підлітків, мають середній рівень ригідності (Додаток 10). Але, зважаючи на особливості віку наших опитуваних, можна сказати, що підліток ще не готовий до великих та частих змін, оскільки він перебуває на етапі самоствердження у близькому для нього оточенні.

Тому, навіть наявність великої кількості страхів не призводить до виникнення станів високого рівня фрустрації або ригідності та, навіть, агресивності.

Отже, провівши ряд досліджень, можна стверджувати, що внутрішній стан підлітка помітно відображається у зовнішній поведінці. Страх може блокувати поведінку та реакцію підлітка на оточення, породжувати чи підтримувати і інші деструктивні психічні стани, зокрема стан фрустрації, ригідності, чи агресії. Крім того, можна прослідкувати наскільки тісно між собою пов'язані стан тривоги та страху, можна стверджувати, що вони підсилюють один одного, а надмірний страх може призводити до таких деструктивних станів, як фрустрація, ригідність та агресивність.

Розділ III. ПСИХОКОРЕКЦІЯ СТРАХІВ ПІДЛІТКІВ

3.1. Обґрунтування корекційно-розвивальної програми.

Підлітковий вік охоплює період життя з 13 до 18 років (± 2 роки). Усі психологічні зміни обумовлені фізіологічними особливостями підліткового віку і рядом морфологічних процесів в організмі. Всі перебудови організму безпосередньо впливають на зміни реакцій підлітка на різні фактори зовнішнього середовища і знаходять своє відображення у формуванні особистості [12].

У кожному віці є свої особливості, які впливають на поведінку і світогляд людей. Підлітковий вік – довгий перехідний період, в якому відбувається ряд фізичних змін, пов'язаних із статевим дозріванням і входженням індивіда у доросле життя. Свої зовнішні зміни підліток іноді сприймає дуже болюче, та це може призводити до почуття власної неповноцінності, зумовлюючи замкнутість. Страхи, а то й неврози та агресивність [21]. Психологічні особливості підліткового віку у психологів називаються «підлітковими комплексами» з ряду причин:

- підвищена чутливість до оцінки сторонніх;
- гранична самовпевненість і категоричні судження по відношенню до оточуючих;
- суперечливість поведінки: сором'язливість змінюється розбещеністю, показна незалежність межує з ранимою;
- емоційна нестійкість і різкі коливання настрою;
- боротьба з загальноприйнятими правилами і поширеними ідеалами [21].

З одного боку, при такій кількості фізіологічних змін підлітка, зрозумілим є виникнення страху. Та чи можна зменшити кількість страхів, щоб вони в свою чергу не призвели до інших деструктивних станів. Адже, страхи особистості підліткового віку, якщо до них правильно ставитися, розуміти причини їх проявів, найчастіше зникають безслідно. Якщо ж вони зберігаються тривалий час, то це служить ознакою неблагополуччя, говорить про нервову ослабленість підлітка, неправильну поведінку батьків, незнання ними психічних особливостей дитини, наявності у них самих страхів, конфліктних стосунків в сім'ї.

Страх відіграє важливу роль у житті підлітка, з одного боку, він може вберегти від необдуманих і ризикованих вчинків. З іншого – стійкі страхи

перешкоджають розвитку його особистості, сковують творчу енергію, сприяють формуванню невпевненості і підвищеної тривожності.

Провівши ряд досліджень, та опираючись на їх результати, було вирішено залучити до корекційних занять учнів, які мають значну кількість страхів, тобто це були підлітки експериментальної групи. Інша група була контрольною. Доцільним є проведення ряду корекційних занять для зменшення рівня прояву страхів. Отже, була запропонована програма психокорекції страхів у підлітків.

Мета програми: надати психолого-педагогічну допомогу підліткам з великою кількістю страхів, зменшити рівень тривоги та повернути почуття впевненості в собі.

Завдання програми:

1. Подолати почуття страху.
2. Знизити особистісну тривожність.
3. Підвищити психічний тонус підлітка.
4. Здійснити контроль над об'єктом страху.
5. Підвищити впевненість у собі.

Цільова група:

Програма розрахована на дітей підліткового віку (11-15 років), які мають підвищений рівень тривожності та страху.

Режим занять:

Програма проводиться в груповій формі (наповненість групи 10 – 15 чоловік). Програма розрахована на 3 заняття в тиждень по 35 – 45 хвилин. Загальна кількість занять – 10.

Структура занять:

1. Привітання – 2 хв.
2. Розминка – 3 хв.
3. Основна частина. Вправи, спрямовані на підвищення самооцінки, саморозкриття, розвиток мотивації до подолання страхів, розвиток цілеспрямованості, наполегливості, уміння управляти своїми емоціями, релаксація – 35 хв.

4. Рефлексія. (Що сподобалось – не сподобалось, було добре – погано; чому це важливо, навіщо ми це робили) – 3 хв.

5. Прощання – 2 хв.

Методи і прийоми, які використовуються у програмі:

- словесні та рухливі ігри;
- бесіди, спрямовані на розвиток самосвідомості підлітка;
- програвання проблемних ситуацій;
- релаксація;
- функціональна музика;
- тілесно-орієнтована терапія;
- арт-терапія;
- психогімнастика.

Послідовність проведення психокорекційних занять:

1 заняття – знайомство, зняття емоційного напруження у підлітків;

2 – 10 заняття – корекційне.

Очікуваний результат: зниження рівня тривожності; подолання страху; емоційна стабільність. Цей факт мають підтвердити результати повторного діагностичного обстеження кожної дитини наприкінці циклу корекційно-розвивальних занять.

Форми контролю результативності:

Результативність програми визначається при порівнянні результатів вихідної і заключної діагностики, проведення методик на виявлення дитячих страхів О. І. Захарова, І. М. Панфілова; анкетування на виявлення рівня тривожності дитини Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко та інші.

Всі заняття мають гнучку структуру, яка наповнена різним змістом. Під час заняття молодші підлітки сидять у колі. Коло – це, насамперед, можливість відкритого спілкування. Воно створює відчуття цілісності, завершеності, надає гармонії стосункам дітей, полегшує взаєморозуміння. У змісті програми занять виділяються три блоки, які забезпечують вирішення поставлених завдань.

Етапи проведення занять.

Для підвищення ефективності психокорекційного процесу ми намагались дотримуватись послідовності нижче вказаних етапів:

I етап – «Знайомство».

Мета: знайомство учасників один з одним, формування довірливих стосунків, мотивація на роботу і активну участь в ній. Усвідомлення свого емоційного стану, зниження психоемоційного напруження, розвиток вміння відчувати настрій і співпереживати оточуючим.

II етап – «Діагностичний».

Мета: діагностика страхів, отримання відомостей про причини страхів, неспокою дитини.

III етап – «Корекційний».

Мета: профілактика та корекція підліткових страхів; зниження емоційного напруження; посилення віри у свої сили; зниження рівня тривожності; формування позитивної «Я» -концепції, корекційної терапії, впевненості в собі; розвиток соціальної довіри; підвищення самооцінки дитини.

IV етап – «Контрольний».

Мета: визначення ефективності корекційної роботи за допомогою заключної діагностики.

Далі запропонований навчально-тематичний план роботи з підлітками (Табл.3.1) (Додаток 11).

3.2. Результати корекційної роботи з подолання страхів у підлітків

Корекційна робота проводилась з підлітками (12-14) років, які за результатами попереднього дослідження показали високий рівень наявних страхів. До цього учні не були залучені до такого виду діяльності. Таку групу підлітків ми називаємо експериментальною. Попередньо була розроблена програма корекції страхів, яка є доцільною для проведення з підлітками.

Був проведений зріз на початку та в кінці експерименту на виявлення страхів та рівня тривожності. Щоб перевірити ефективність проведеної роботи, результати

учасників експериментальної групи порівнювалась з результатами показників контрольної групи.

Для діагностичного зрізу було використано методику на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова, І.М. Панфілова; та анкетування на виявлення рівня тривожності дитини Г.П. Лаврентьєва, Т. М. Титаренко.

Таким чином, за методикою на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова, І.М. Панфілова, було отримано наступні результати (Рис.3.1.) (Додаток 12).

До проведення корекції було досліджено, що в експериментальній групі 13% підлітків мали високий рівень страхів, а після впровадження програми високий рівень страхів залишився лише у 3 % опитаних. Знизився відсоток підлітків, які мали середній рівень страхів: з 41% до проведення корекції до 38% в кінці експерименту. Але тим самим збільшився низький рівень наявності страхів, що пояснюється тим, що в деяких підлітків з високим та середнім рівнем страхів після проведеної роботи показники страхів перейшли в групу низьких.

Було проведене початкове та кінцеве анкетування на виявлення рівня тривожності молодшого підлітка за методикою Г.П. Лаврентьєва, Т. М. Титаренко, щоб знайти підтвердження того, чи все ж таки цих два психічних стани взаємопов'язані і чи змогли ми вплинути на стан тривоги, коригуючи страх (Рис.3.2.) (Додаток 13).

Отже, проведене дослідження у експериментальній групі засвідчило, що рівень тривоги підлітків експериментальної групи також значно знизився: високий рівень – 56% до корекції, та 6% після корекції; середній рівень 44% до корекції зріс до 84% після проведення колекційної роботи, також з 0% низького рівня піднялись показники до 9%. Підвищення відсоткових значень середнього та низького рівнів та зменшення високого рівня говорить про те, що працюючи зі страхами, ми змогли значно зменшити їх прояв у підлітків експериментальної групи.

Як додатковими методами слугували бесіди з підлітками, які пройшли корекційну роботу. В результаті ми дізнались, що спочатку підліткам-однокласникам було нелегко працювати разом в одній групі, за їхніми словами «було певне хвилювання», а саме: вони відчували певну тривогу перед новим видом

діяльності. Деякі з опитаних підлітків визнали, що на перших заняттях було важко визнавати свої страхи перед іншими. Лише після того, коли вони зрозуміли, що кожен має працювати зі своїм страхом, навіть стало цікаво поділитись з іншими та дізнатись чи ще хтось має такий страх. Багато хто з підлітків згадував про те, що цікаво було «гратись» зі своїм страхом, придумуючи різні історії, і уже в той же момент цей страх ставав в якійсь мірі дальшим та навіть іноді смішним.

Провівши дослідження після проведеної експериментально-терапевтичної роботи, було проведено порівняння результатів отриманих в експериментальній та контрольній групах до та після проведеної роботи. За результатами видно, що кількість страхів наявних в експериментальній групі, порівняно з контрольною, значно зменшилась (Табл. 3.2.) (Додаток 14). Дані проведеного дослідження представлені у вигляді Рис. 3.3. (Додаток 15).

Отже, дослідження показало, що високий рівень страху був наявний у 57% підлітків контрольної групи (результати не змінились після повторного зрізу) та у 56% експериментальної групи, який знизився до 6% після проведення повторного зрізу. У контрольній групі 43% підлітків мали середній рівень страху, а у експериментальній 44%, та даний показник зріс до 84%, а з слабким рівнем страхів після проведеної корекційної програми виявлено 9% підлітків. Показники, які зросли у середньому та низькому рівнях говорять про те, що корекційна програма дала позитивні результати.

Зміна результатів рівня тривожності підлітків експериментальної та контрольної груп до та після проведеної роботи показана в порівняльній таблиці (Табл. 3.2.). За результатами видно, що рівень наявної тривожності в експериментальній групі значно зменшився у порівнянні з контрольною групою (Додаток 16). Отже, коригуючи наявність страхів ми впливаємо і на прояв тривожності.

Тобто, за даними дослідження видно, що рівень тривожності підлітка в експериментальній групі також значно зменшився, а у контрольній залишився сталим. А саме, високий рівень мало 27% підлітків контрольної групи та 13% експериментальної, в якій після корекційної роботи рівень тривожності знизився до

3%; у контрольній групі середній рівень тривожності 43% залишився без змін, а в експериментальній з 41% зменшився до 38%; низький рівень контрольної групи – 30%, а експериментальної з 47% виріс до 59%. Тобто, це говорить про позитивні зміни після корекційної роботи, адже рівень високої тривожності у підлітків знизився до середнього та низького. Дані дослідження представлені на Рис.3.4. (Додаток 17).

Отже, отримані результати після проведення корекційної роботи та визначення кореляційного зв'язку у дослідженні говорять про те, що підібрана програма була доцільною для корекції страхів підлітків. А отже, мету роботи досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Белорусов С. Психологія страху смерті: проблеми буття з т.з. релігії, психології, філософії // Людина і світ. - 2002, №3
- 2 Большой толковый психологический словарь / Перевод с английского Ребер Артур. – М.: АСТ, Вече, 2001 – ст. 71.
- 3 Вайзман Н. Реабилитационная педагогика – М.Аграф, 1996 – ст. 457.
- 4 Варій М. Й. Загальна психологія/ - К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
- 5 Веоніч Н.О. Особливості тривожності сучасних підлітків// Психолог - 2004, №23-№24.
- 6 Видайко С.Н. Допомога поруч// Психолог - 2003, №15.
- 7 Голутвина В. В. Как победить детские страхи: простые методики, которые помогут вашему ребенку ничего не бояться/ Вера Голутвина. – М.: Гелеос. – 256 с.
- 8 Джемс У. Психология. — М.: Педагогика, 1991.
- 9 Дубровина І.В. Психокорекційна і розвиває роботу з дітьми: Учеб. посібник для студ. середовищ. пед. навч. закладів. - М.: Видавничий центр «Академія», 1998 - 160 с.
- 10 Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. / Пер. с нем. Ю.Лукоянова. – М.: Знание, 1981. – 192 с.
- 11 Эжкова Н. Развитие эмоций в совместной с педагогом деятельности, эмоциональное развитие детей школьного возраста \ Дошкольное воспитание – 2003 – №1, 247 с.
- 12 Электронный учебник. Возрастная психология (Психология развития) Автор-составитель: Кагермазова Л.Ц., д.психол.н., профессор кафедры педагогики и психологии ДПО КБГУ.
- 13 Эльконин Б. Д. Введение в психологию развития. М.: Тривола, 1994.
- 14 Изард К.Е. Психология эмоций / Перевод с английского – СПб: Издательство ”Питер”, - 2000 – 218 с.
- 15 Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001 – 752 с.

- 16 Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 112с.
- 17 Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Доминська, З.В. Огороднійчук та ім. – К. Каравелла, 2009 – ст. 464.
- 18 Захаров Н.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия "Психология ребенка" – СПб: "Издательство СОЮЗ", - 2000 – ст. 448.
- 19 Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка - М., «Просвещение», 1993 г. – 193 с.
- 20 Захаров А.И. Неврозы у детей. - СПб.: Дельта, 1996. - 480 с.
- 21 Захаров О. І. Як подолати страх у дітей. - М.: Просвіта, 1986. – 109 с.
- 22 Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України «Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці» О.М. Кормило.
- 23 Зінкевич - Євстигнеєва Т.Д. Практикум з казкотерапії. - Спб.: Мова, 2000, – 233 с.
- 24 Карварский Б.Д. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Баумана. - СПб.: Питер, 2011. – 864 с.
- 25 Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. - Екатеринбург: Изд-во "Литур", 2001. – 717 с.
- 26 Карпенко Н. Дитячі страхи // Психологічна газета. – 2006. - №7 – с.8-12.
- 27 Костіна Л. Ігрова терапія з тривожними дітьми. - С-Пб, "Мова", 2003 р. – 163 с.
- 28 Краткий психологический словарь/Составил Л.А. Карпенко, редактор А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский – М.: Политиздат. 1985 – ст. 570.
- 29 Крутецький К. А. Психология. Учебник для учащихся в пед. училище – М.: Просвещение 1980 – ст. 312.
- 30 Лемак М.В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. – Ужгород: видав. Олександра Гаркуші, 2012. – 2-ге вид. – 616 с.
- 31 Мазур В. Страх як психологічна проблема особистості // Практична

психологія та соціальна робота - 2002, №3.

- 32 Мамонтов С.Ю. Страх. Практика преодоления - СПб.: Питер, 2002. – 128 с.
- 33 Мей Р. Проблема тревоги / Пер. с англ. А. Г. Гладкова. - М.: Изд-во ЕКСМО-Пресс, 2001. – 432 с.
- 34 Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших пед. заведений / М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 1998. – 651 с.
- 35 Ноздрачев А.Д. Физиология вегетативной нервной системы. - М.: Медицина, 1983. – 296 с.
- 36 Овчарова Р. В. Практична психологія - М.: Т.Ц. «Сфера», 1996. - 337 с.
- 37 Осадько О.О. Страх тривоги: Специфіка психологічної допомоги // Психолог, 2003 - №13
- 38 Осадько О.О. Страх як прояв особистісних самообмежень // Психолог, 2004 - №7
- 39 Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів, К.: Кондор, 2011 – ст. 468.
- 40 Пономаренко Л. П. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. Методические рекомендации для школьных психологов. – Одесса. Астра-Принт, 1999.
- 41 Популярная психология для родителей: 2-е изд., исправл. /Под ред. А.С. Спиваковской. - СПб.: Союз, 1997. – 304 с.
- 42 Прихожан А. М. Причины, профілактика і подолання тривожності/ / Психологічна наука і освіта. N 2. 1998. – с . 11 - 17.
- 43 Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с. (Серия «Библиотека педагога-практика»).
- 44 Риман Ф. Основные формы страха. - М.: Алетейя, 1999. – 336 с.
- 45 Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. - М.: Изд-во

ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 480 с.

- 46 Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.
- 47 Салій Наталія. Наукова конференція на тему «Сутність поняття «страх», його види та механізми виникнення». (Переяслав-Хмельницький).
- 48 Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии - СПб.: ООО «Речь», 2002. – 350 с.
- 49 Соколов Д.Ю. Казки та казкотерапія. – М:Ексмо-прес, 2001– 160 с.
- 50 Терлецька Л. Шкільна психодіагностика – К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003.-120с.
- 51 Тренінг з казкотерапії / під ред. Т.Д, Зінкевич-Євстігнеївої.- Спб .: Мова, 2000. – 233 с.
- 52 Хотенчан Н.М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації – Тернопіль, 2014. – 115 с.
- 53 Хьелл Л., Зиглер Д., Теории личности. – 3-е кур. – СПб.: Питер, 2009. – 608 с.
- 54 Хорни К. Невротическая личность нашего времени.–СПб: Питер, 2007.
- 55 Щербатых Ю.В. Психология страха: Популярная энциклопедия. – М.: Издательство ”ЭКСМО - Пресса”, 2007. – 205 с.

ДОДАТКИ

Методика на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова та І.М. Панфілова**Опитувальник для визначення страхів дітей**

Скажи, будь ласка, ти боїшся чи не боїшся:

- 1) коли залишаєшся один;
- 2) нападу;
- 3) захворіти чи заразитися певною хворобою;
- 4) померти;
- 5) що помруть твої батьки;
- 6) якихось людей;
- 7) мами або тата;
- 8) того, що вони тебе покарають;
- 9) Баби-Яги, Кощея Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ (страхи казкових персонажів);
- 10) запізнитися в дитячий садок (школу);
- 11) перед тим, як заснути;
- 12) страшних снів (яких саме);
- 13) темноти;
- 14) вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);
- 15) машин, потягів, літаків (страхи транспорту);
- 16) блискавки, грому, буревіїв, ураганів, повені, землетрусів (страхи стихії);
- 17) коли дуже високо (страх висоти);
- 18) в тісній, маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, в переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);
- 19) води;
- 20) вогню;
- 21) пожежі;
- 22) війни;
- 23) лікарів (крім зубного лікаря);
- 24) крові (коли йде кров);

- 25) уколів;
- 26) болі (коли боляче);
- 27) неочікуваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся, тремтиш при цьому).

Всі перераховані тут страхи можна розділити на кілька груп:

1. Медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби;
2. Страхи, пов'язані із заповдінням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії;
3. Страх смерті (своєї);
4. Боязнь тварин;
5. Страхи казкових персонажів;
6. Страх темряви і кошмарних снів;
7. Соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізнь, самотності;
8. Просторові страхи – висоти, глибини, замкнутих просторів;

Не варто забувати, що наявність страхів в певному віковому періоді є нормою.

3 – 5 років: смерть (діти усвідомлюють кінцівку життя); страшні сни; напад бандитів; вогонь і пожежа; хвороба і операція; природні стихії; отруйні змії; смерть близьких родичів.

6 – 7 років: зловісні істоти (відьма, привиди, та ін.); втрата батьків або страх загубитися самому; почуття самотності (особливо вночі через чорта, диявола та ін.); шкільний страх (бути неспроможним відповідати образу «хорошої» дитини); фізичне насильство.

7 – 8 років: темні місця (горище, підвал, та ін.); реальні катастрофи; втрата любові оточуючих (з боку батьків, вчительки, ровесників і т.д.); запізнення в школу або відірваність від домашнього та шкільного життя; фізичне покарання і неприйняття в школі.

8 – 9 років: невдачі в школі або грі; власна брехня або негативні вчинки, помічені іншими; фізичне насильство; сварка з батьками, їх втрата.

9 – 11 років: невдачі в школі або спорті; захворювання; окремі тварини (щури, табун коней та ін.); висота, відчуття кружляння (деякі каруселі); зловісні люди (хулігани, наркомани, грабіжники, злодії тощо)

11 – 13 років: Неуспіх; власні дивні вчинки; невдоволення своєю зовнішністю; сильне захворювання або смерть; власна привабливість, сексуальне насильство; ситуація демонстрації власної дурості; критика з боку дорослих; втрата особистих речей.

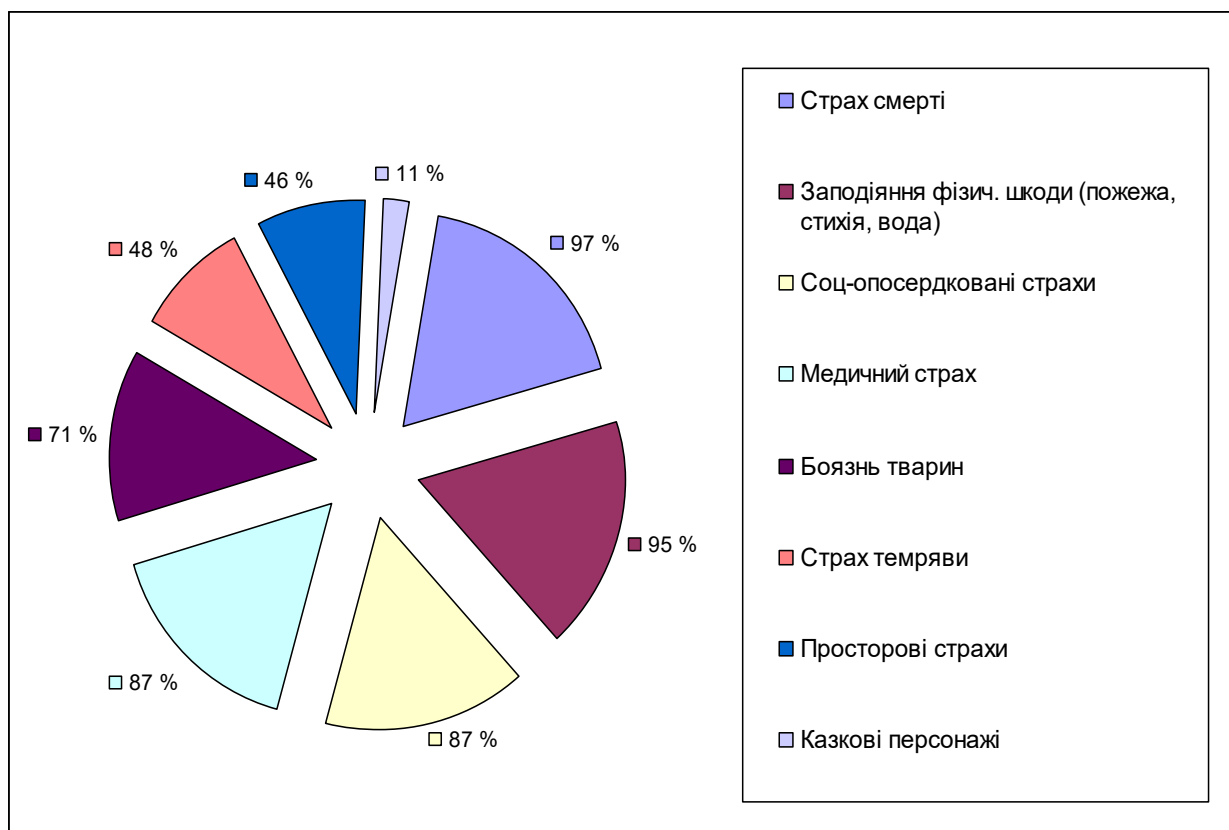


Рис. 2.1. Особливості розподілу страхів підлітків за методикою О.І. Захарова, І.М. Панфілова

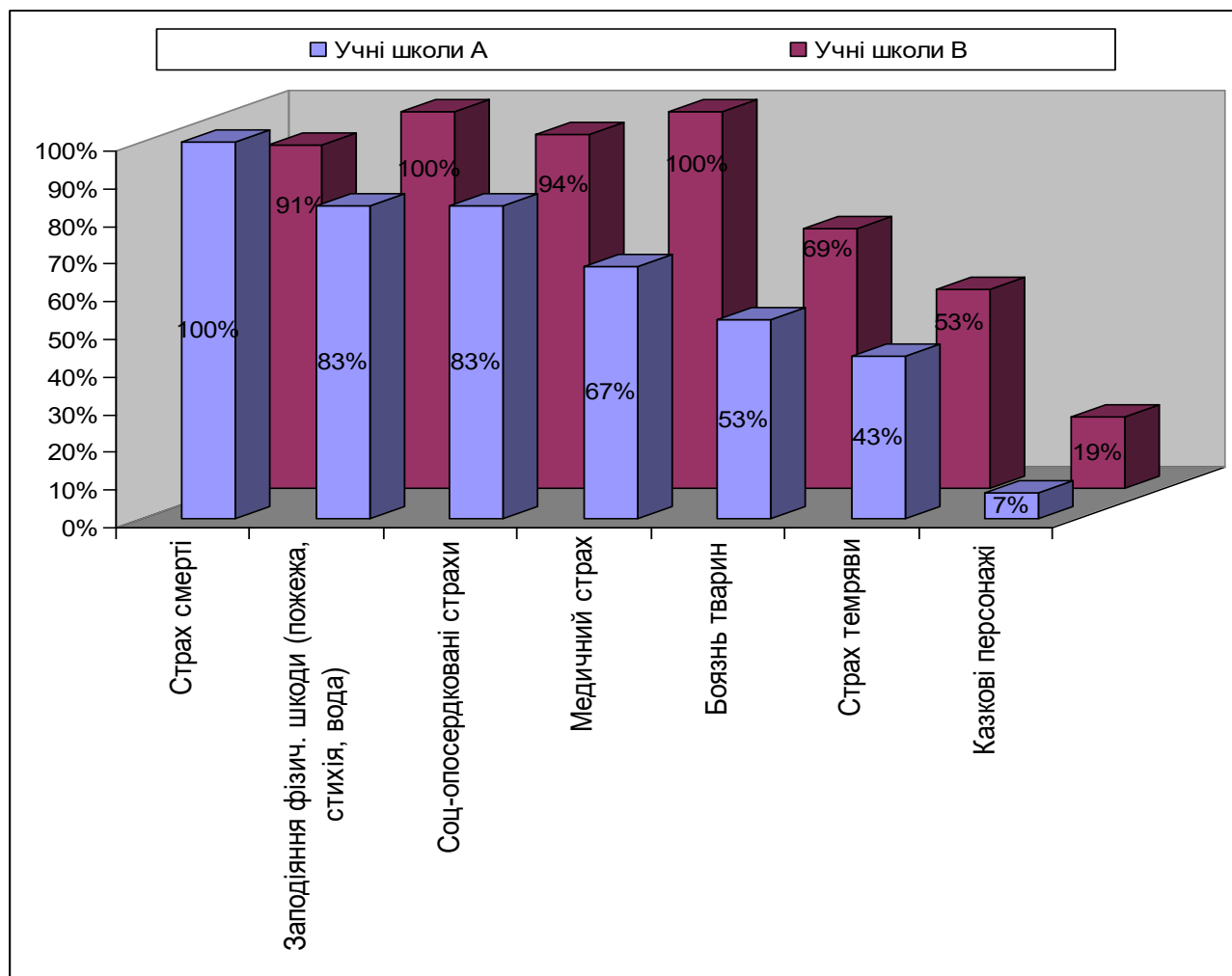


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз страхів підлітків школи А та школи В.

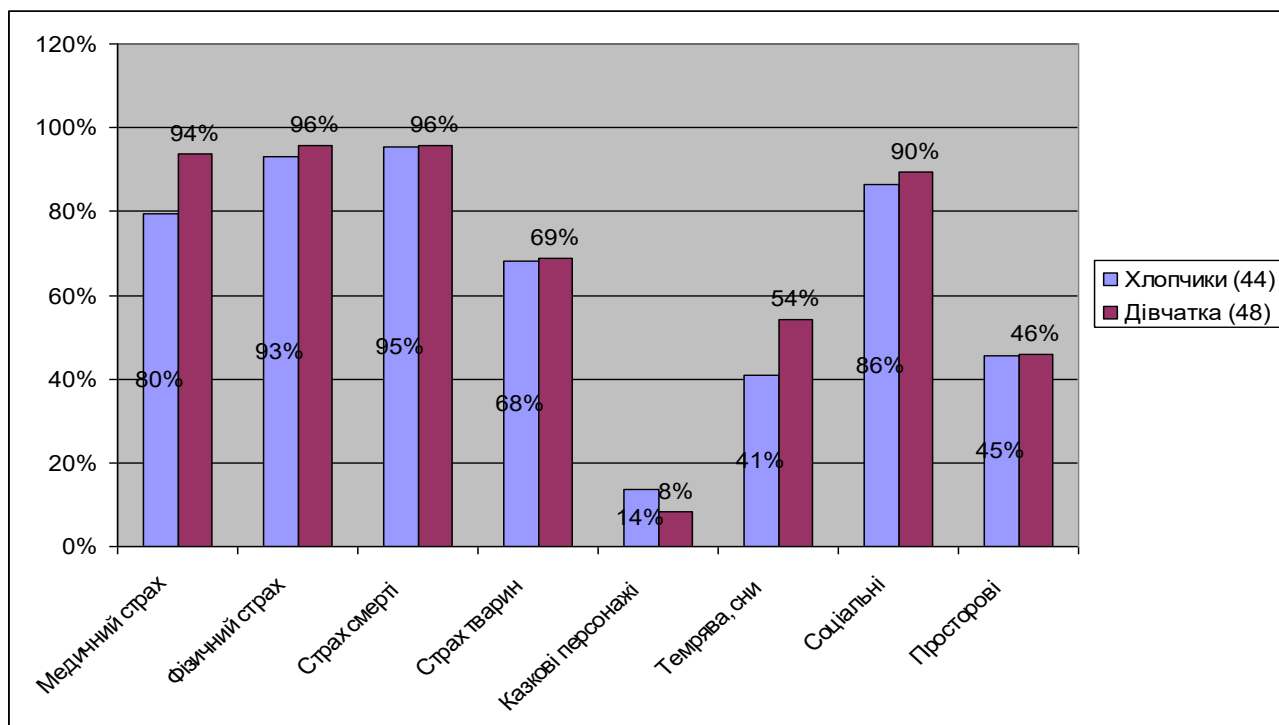


Рис. 2.3. Порівняльна характеристика прояву страхів у хлопчиків та дівчаток підліткового віку

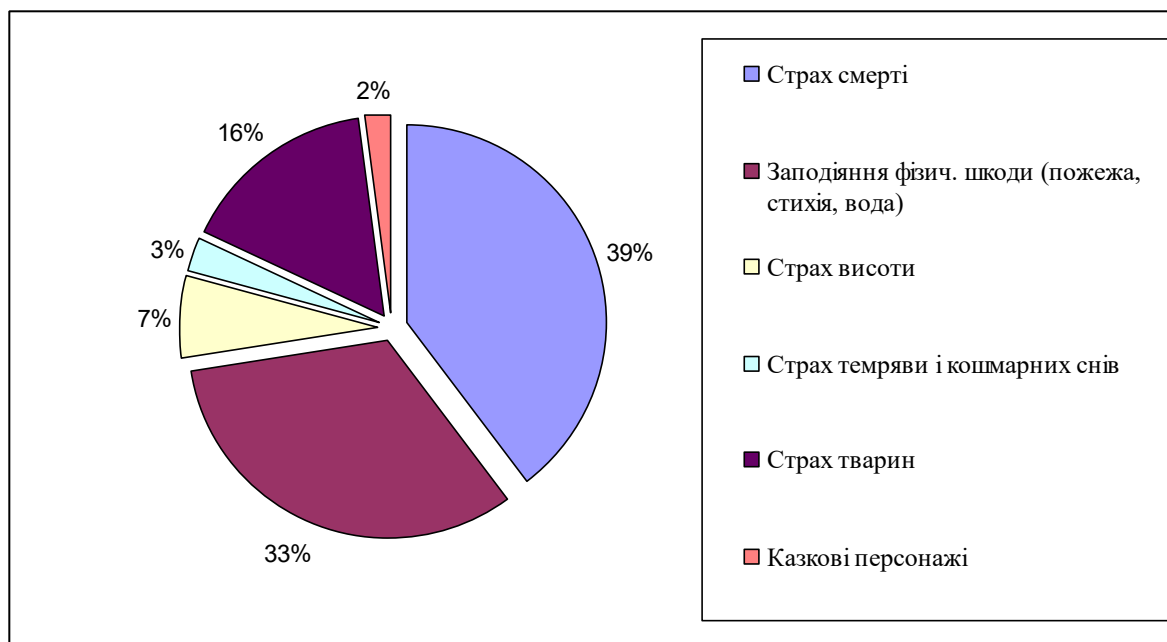


Рис. 2.4. Результати виявлення найактуальніших страхів підлітків.

Анкетування для виявлення рівня тривожності за методикою Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко

На дані запитання потрібно відповісти «так» або «ні». Якщо Ви вагається з відповіддю, то маєте написати «не знаю».

Свої відповіді внесіть у бланк.

I	II	III	IV
1.	14.	27.	38.
2.	15.	28.	39.
3.	16.	29.	40.
4.	17.	30.	41.
5.	18.	31.	42.
6.	19.	32.	43.
7.	20.	33.	44.
8.	21.	34.	45.
9.	22.	35.	46.
10.	23.	36.	47.
11.	24.	37.	48.
12.	25.		49.
13.	26.		50.

1. Зазвичай я працюю з великим напруженням.
2. Уночі мені важко заснути.
3. Мені неприємні несподівані зміни у звичній обстановці.
4. Мені нерідко сняться жахи.
5. Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні.

6. У мене неспокійний, переривчастий сон.
7. Я хотів би стати таким же щасливим, якими є, на мій погляд, інші.
8. Мені бракує впевненості в собі.
9. Моє здоров'я турбує мене.
10. Часом я відчуваю себе зовсім непотрібним.
11. Я часто плачу.
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щонебудь складне.
13. Часом, коли я збентежений, я пітнію.
14. Я часто помічаю, що мене щось тривожить.
15. Мені неприємна ситуація з незрозумілим результатом.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене трапляються періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
18. Мій режим майже завжди пов'язаний з напруженням для мене.
19. Я більш уразливий, ніж мої однокласники.
20. Я легко бентежуся.
21. Мене турбує, що про мене думають інші люди.
22. Я часто невпевнений у своїх силах.
23. Часто я боюся самотійно прийняти рішення щодо якого-небудь питання.
24. Після важкого дня я зазвичай погано засинаю.
25. Я часто відчуваю страх, навіть тоді, коли мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприйняти все занадто серйозно.
27. Часом мені здається, що я ні до чого не придатний.
28. Часом мені здається, що переді мною постали такі труднощі, які мені не здолати.
29. Я часто відчуваю невпевненість у своїх силах.
30. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
31. Очікування нервує мене.
32. Я можу забути, що хотів сказати.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.

34. Я легко дратуюся.
35. Я часто боюся, що от-от почервонію.
36. Я часто з тривогою думаю про майбутнє.
37. Я турбуюся за своїх рідних і близьких.
38. Зазвичай мої руки і ноги досить теплі.
39. Зазвичай у мене гарний і рівний настрій.
40. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
41. Коли потрібно на що-небудь чекати, я можу робити це спокійно.
42. У мене рідко буває головний біль після переживань.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування чогось важкого.
44. Мої нерви не в порядку не більше, ніж в інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з моїми друзями я вважаю себе цілком сміливим.
47. Я сором'язливий не більше, ніж інші мої однолітки.
48. Зазвичай я спокійний, тож вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Я практично ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Підбиття підсумків.

1. Визначте кількість відповідей «так» у перших трьох колонках бланка (твердження з 1-го по 37-ме включно).
2. Визначте кількість відповідей «ні» в четвертому стовпчику бланка (твердження з 38-го по 50-те включно).
3. Визначте кількість відповідей «не знаю» в усіх колонках, результат поділіть на два.
4. Підсумуйте отримані три числа.

Якщо загальна сума 0-14, то рівень тривожності дитини нижчий за середній.

Якщо сума 15-24, то рівень тривожності середній.

Якщо сума більша за 25, то рівень тривожності вищий за середній.

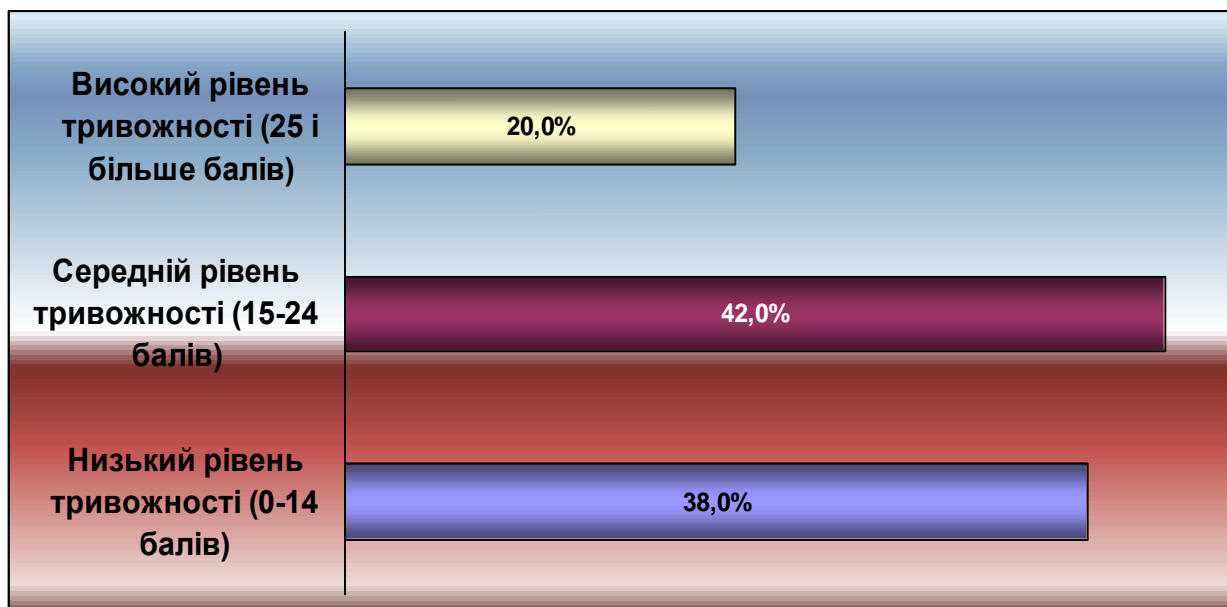


Рис 2.5. Результати дослідження рівня тривожності підлітків за методикою Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко

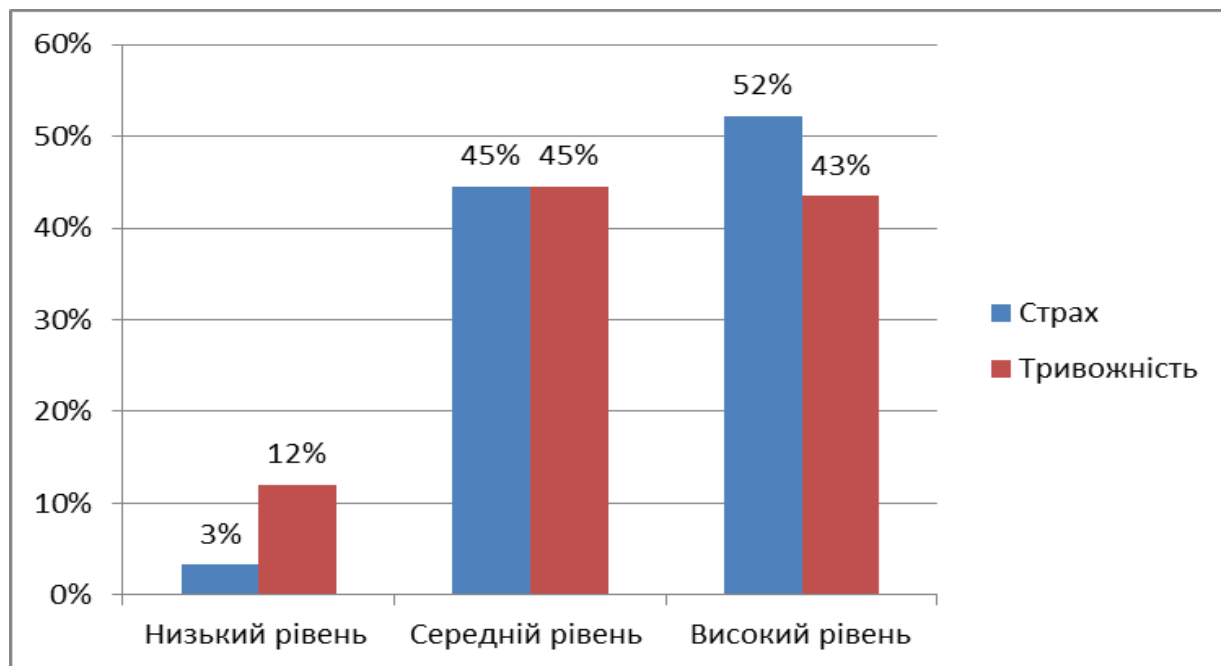


Рис. 2.6. Порівняльна характеристика рівнів тривожності та страхів

Тест самооцінка психічних станів за методикою Г. Айзенка

Автор: Г.Айзенк, модифікація М.В.Горської

Мета: визначення психічного стану особистості (тривожності, ригідності, фрустрації, агресивності).

Вік: молодший та старший підлітковий вік.

Інструкція: якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал.

Якщо не збігається з вашим станом - 0 балів.

Опис станів.

I

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки • можна знайти вихід:
12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан розпачу.
18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
36. Нелегко зближаюся з людьми.
37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я виявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка та інтерпретація:

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- 1.3 1 по 10 запитання - шкала тривожності;
II. 3 11 по 20 запитання - шкала фрустрації;
III.3 21 по 30 запитання - шкала агресивності;
IV. 3 31 по 40 запитання - шкала ригідності.

Шкала тривожності:

- 0 - 7 балів — низький рівень тривоги і тривожності;
8 - 14 балів — середній рівень тривоги і тривожності;
15 - 20 балів — високий рівень тривоги і тривожності.

Шкала фрустрації:

- 0-7 балів - низький рівень фрустрації і фрустрованості;
8 - 14 балів - середній рівень фрустрації і фрустрованості;
15 - 20 балів — високий рівень фрустрації і фрустрованості;

Шкала агресивності:

- 0 - 7 балів — низький рівень агресії й агресивності;
8 - 14 балів — середній рівень агресії й агресивності;
15 - 20 балів — високий рівень агресії й агресивності;

Шкала ригідності:

- 0 - 7 балів — низький рівень ригідності;
8 - 14 балів — середній рівень ригідності;
15 - 20 балів — високий рівень ригідності.

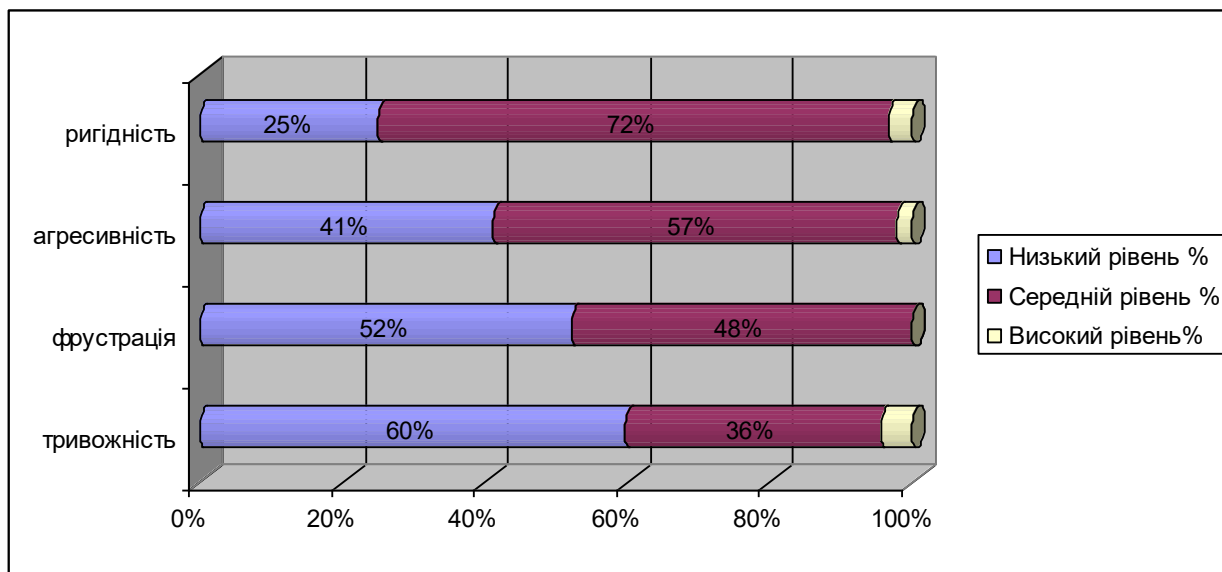


Рис. 2.7. Особливості самооцінки психічних станів підлітками за методикою Г.Айзенка

Психокорекційна програма страхів підлітків

№ Заняття	Назва заняття	К-ть год.	Мета
Блок 1. Моє «Я»			
1	«Знайомство»	45 хв.	Знайомство учасників один з одним, формування довірливих стосунків, мотивація на роботу і активну участь в ній.
2	«Мій настрій»	45 хв.	Усвідомлення свого емоційного стану, зниження психоемоційного напруження, розвиток вміння відчувати настрій і співпереживати оточуючим.
Блок 2 «Я і мій страх»			
3	«Діагностика страхів»	45 хв.	Діагностика страхів, стимулювання афективної сфери дитини, підвищення психічного тону дитини.
4	«Великі очі страху»	45 хв.	Підвищення активності дітей; зниження рівня тривожності; створення сприятливих умов для активізації дітей; вчити дітей висловлювати свій емоційний стан, використовуючи міміку і пантоміму; розвиток емоційно-виразних рухів; підвищення самооцінки дитини.

6	«Мисливці за привидами»	35хв.	Зняття надлишку збудження і гальмування, пов'язаних з почуттям страху, актуалізація образів страху, навчання способам подолання реальних страхів, конструктивній взаємодії зі страхом, розвиток почуття гумору, вдосконалення творчих здібностей, здатності до імітації, техніки мови за допомогою театралізованої і образотворчої діяльності.
Блок 3 «Я більше не боюся!!!»			
7	«Я сильніший за свій страх»	35 хв.	Підвищення активності дітей; зниження рівня тривожності; формування емпатії, вміння співпереживати; розвиток емоційно-виразних рухів; зняття психоемоційного напруження; підвищення самооцінки дитини.
8	«Прогулянка лісом»	35 хв.	Коригувати дитячі страхи; вчити регулювати свою поведінку; знижувати емоційне напруження; посилювати віру у свої сили; тренувати психомоторні функції; розвивати здатність до емпатії та емоційну сферу; розвивати творчі здібності.

9	«Чарівна скринька»	45 хв.	Підвищення активності дітей; зниження рівня тривожності; формування позитивної «Я» -концепції, корекційної терапії, впевненості в собі; розвиток соціальної довіри; підвищення самооцінки дитини.
10	«Перемогли ми ворога – більше страху в нас нема»	45 хв.	Звільнення від негативних емоцій, підвищення впевненості у своїх силах, зняття психоемоційної напруги, підведення підсумків.

Хід занять

I Блок. Моє «Я».

Заняття 1 «Знайомство».

Мета заняття: познайомити учасників групи, створити атмосферу довіри.

Хід заняття

1. Ритуал привітання. Вправа «Рукоштовкання по колу». Дітям пропонується привітатися руками, плечем, спиною, носом, щокою, долонькою.

2. Розминка. Вправа «Ім'я з виходом». Кожен учасник по черзі виходить у центр кола і голосно говорить своє ім'я, роблячи при цьому якийсь жест або приймаючи позу, характерну для нього [9].

3. Основна частина

Прийняття правил групи:

- спілкування на основі довіри;
- висловлювання від свого «Я»;
- конфіденційність;
- повага до того, хто говорить;
- неприпустимість безпосередніх оцінок людини.

Вправа «Футболка з написом»

Психолог: Уявіть собі, що ви модельєр-художник. І ваше завдання придумати свою власну футболку з написами, малюнками, які б відображали ваші захоплення, ваш внутрішній світ, а може бути і те, що ви чекаєте від інших. На дану вправу відводиться 10-15 хв. Потім кожен представляє футболку [9].

Обговорення:

- які почуття, відчуття виникли під час виконання вправи?
- що сподобалося тобі в твоїй футболці?
- чия футболка тобі ще сподобалася?

Вправа «Що я люблю» [26].

Діти в колі, кожен передає один одному м'ячик і говорить по черзі, що він любить з їжі, одягу, у що любить грати і т.д.

Вправа «Вгору по веселці» [26].

Діти стають в коло, закривають очі, роблять глибокий вдих і уявляють, що вдихаючи, вони підіймаються вгору по веселці, а видихаючи, з'їжджають з неї як з гірки. Вправа повторюється 3 рази.

4. Рефлексія

Ведучий: Що вам сподобалося? Що було корисним? Що здалося особливо важким?

5. Ритуал прощання. Вправа «Оплески по колу». Діти стають в коло та по черзі плескають в долоні.

Заняття 2 «Мій настрій».

Мета: усвідомлення свого емоційного стану, зниження психоемоційного напруження, розвиток вміння відчувати настрій і співпереживати оточуючим.

Хід заняття

1. Ритуал привітання. Вправа «Привіт! Це знову я!!!» Діти передають по колу один одному м'яч та кажуть «Привіт! Це знову я!!!»

2. Основна частина

Гра «На що схожий мій настрій?» [27]

Діти по колу за допомогою порівняння кажуть, на що схожий настрій.

Починає психолог: «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмаринку в спокійному блакитному небі».

Вправа «Перетворення» [27]. Психолог пропонує дітям:

- насупитися як ... осіння хмара; розсерджений чоловік;
- позлитися як ... зла чарівниця; два барани на мосту; голодний вовк; дитина, у якої забрали м'яч;
- злякатися як ... заєць, що побачив вовка; пташеня, що впало з гнізда;
- посміхнутися як ... кіт на сонечку; саме сонечко; хитра лисиця;

Малювання на тему «Мій настрій» [21]. Після виконання малюнків діти розповідають який настрій вони зобразили.

Вправа «Закінчи пропозицію»: дітям пропонується закінчити речення:

Дорослі зазвичай бояться; діти зазвичай бояться; мама зазвичай боїться; тато зазвичай боїться

3. Рефлексія

Ведучий: Що вам сподобалося? Що було корисним? Що здалося особливо важким?

Ритуал прощання.

II Блок. «Я і мій страх»

Заняття 3 «Діагностика страхів»

Мета: діагностика страхів, стимулювання афективної сфери дитини, підвищення психічного тону дитини.

1.Привітання. Розминка «Змінюються ті, хто ...» [27]

Мета: Зняття напруги, підтримання сприятливого внутрішньо-групового клімату.

Учасники групи сидять на стільцях в колі. Психолог стоїть у центрі кола, так як для нього немає вільного стільця. Він – ведучий. Ведучий повинен оголосити, хто буде мінятися місцями. Наприклад, він каже: «Змінюються ті, хто в чорних черевиках». Всі учасники групи, які володіють зазначеною властивістю, повинні встати зі свого місця і помінятися місцями з ким-небудь. Ведучий повинен під час

обміну місцями встигнути зайняти те, що тимчасово звільнилося. Той, хто залишився без стільця стає ведучим.

1. Основна частина

Методика «Незакінчені речення».

Мета: отримання додаткових відомостей про причини страхів, неспокою дитини.

Вправа «Розкажи про свої страхи» [26]

Мета: виявлення реальних страхів дітей, розвиток вміння говорити про свої негативні переживання відкрито в колі однолітків, формування соціальної довіри.

Починає розповідати про свої страхи дорослий: «Коли я був таким маленьким, як ви, то ...». Потім ставить запитання: «А у вас таке бувало?», «А хто ще боїться чогось, розкажіть!» Діти за бажанням розповідають про ситуації, коли їм було страшно. Ведучий кожного разу просить підняти руки тих, у кого було щось схоже. (Ведучий повинен стежити, щоб сюжети оповідань не повторювалися, обговорить всі можливі дитячі страхи: темряви, самотності, смерті, чужих людей, тварин, злих казкових героїв і т.д.).

Релаксація «Чарівний ліс» [49]

Вправа веде дітей до лісу, де вони зможуть заспокоїтися і відчути себе далекими від повсякденних турбот, діти розслабляються і представляють добрих духів, готових допомогти їм в їхніх проблемах і дати відповіді на важливі питання.

Інструкція: діти зручно влаштовуються на своїх місцях, закривають очі і роблять три глибокі вдихи. З кожним вдихом вони все більше розслабляються відновлюючи внутрішню рівновагу.

Ведучий звертається до дітей як до однієї дитини: «Уяви, що ти йдеш лісом, де ростуть прекрасні дерева і кущі. Ліс повний самих різних кольорів... На узліссі ти бачиш маленьку галявину, на якій стоїть лавка з білого каменю. Ти можеш посидіти на ній.

Які звуки ти чуєш? Які запахи відчуваєш? Яке тут повітря? Можливо, воно прохолодне і пахне мохом і вологою лісового ґрунту? Можливо, вітер доносить

аромат хвойних дерев? Ти чуєш, як співають птахи, які сидять на гілках або пролітають над тобою в небі? ..

Уяви, що в цьому чарівному лісі живуть маленькі істоти: карлики, феї або ельфи. Вони готові тобі допомогти. Ти можеш викликати їх. Можливо, вони відкриють тобі таємницю, допоможуть вирішити загадку або просто розвеселять тебе. Подружись з цими духами лісу ... »(2-3 хвилини.). «Як ти себе тепер відчуваєш? Чи здивували тебе лісові духи? Скажи їм: «До побачення!», адже тобі доведеться ще повертатися через чарівний ліс. По дорозі уважно дивись навколо і насолоджуйся спокоєм лісу. Якщо духи дали тобі якусь пораду, візьми її з собою, щоб пізніше подумати над нею...» (1 хвилина).

«Ти повернувся на своє місце. Потягнися і зроби три глибокі вдихи. Відкрий очі і відчуй себе свіжим і оновленим ».

Обговорення: Чи сподобалася мені ця «подорож»? Які лісові духи мені зустрілися? Що вони мені сказали?

4. Рефлексія

Ведучий: Що вам сподобалося? Що було корисним? Що здалося особливо важким?

5. Ритуал прощання.

Вправа «Оплески». Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!

Заняття 5. «Великі очі страху»

Мета:

- підвищення активності підлітків;
- зниження рівня тривожності;
- створення сприятливих умов для активізації підлітків;
- вчити дітей висловлювати свій емоційний стан, використовуючи міміку і пантоміма;
- розвиток емоційно-виразних рухів;
- підвищення самооцінки підлітка.

1. Ритуал привітання «Частини тіла».

Ведучий пропонує учасникам заняття привітатися один з одним частинами тіла. Наприклад: руками, коліннями, носами.

2. Розминка «Поміняйтеся місцями».

Учасники сидять на стільцях у колі. Ведучий виходить на середину кола і говорить фразу: – «Поміняйтеся місцями» ті, хто ... (Вміє смажити яєчню, гарно співає, вміє вишивати і т.д.) ». В кінці називається будь-яка ознака чи вміння. Завдання тих, хто володіє даними умінням або ознакою, помінятися місцями. Завдання тренера – встигнути сісти на будь-яке місце, що звільнилося. Той, хто не встиг сісти, стає новим ведучим.

3. Основна частина

Етюд «Великі очі страху» [26].

Психолог разом з підлітками стає в коло (на відстані витягнутих рук один від одного) і пропонує всім уявити, що у них великий, величезний страх (широко розводить руки в сторони):

- У всіх, хто боїться, від страху великі очі, - додає психолог (зображує великі, круглі очі за допомогою рук). Діти повторюють рухи слідом за психологом.
- Але тепер страх зменшується, - говорить він і робить знову руками відповідні рухи, пропонуючи дітям повторити його за ним.

Виконуючи з підлітками вправу, психолог підводить їх до того, що страх поступово зменшується, а потім знову зникає. (Знизує плечима і в подиві розводять руками.) Наприкінці вправи психолог пропонує дітям подивитися один на одного і переконатися, що ні в кого з них немає більше «великих очей» і, отже, вони нічого не бояться, бо страх зник.

Вправа «М'ячик».

Сісти на килимок, ноги схрестити. Психолог показує і пояснює:

Уявімо, що ми надуваємо повітряну кульку. Покладіть руку на живіт так, ніби це повітряна куля. М'язи живота напружуються. Плечі не піднімаються. Видихнули повітря – ніби кулька тріснула. Живіт розслабився. Слухайте і робіть, як я.

Ось так кульку надуваємо і рукою перевіряємо. Кулька тріснула, видихаємо, наші м'язи розслаблюємо. Дихається легко, рівно, глибоко.

4. Рефлексія: Який у вас зараз настрій? Які моменти були самі цікаві? Що було важко? Чому?

5. Ритуал прощання «Хороше побажання». Учасники, сидячи в колі, вимовляють на адресу того, хто поруч сидить слова прощання і добре побажання.

Мета: поліпшення атмосфери в групі, закріплення позитивних спогадів про кінець заняття.

Заняття 5 «Ігри зі страхом».

Мета:

- підвищення активності підлітків;
- зниження рівня тривожності;
- зняття м'язових затисків в ході обігравання вірша;
- розвиток емоційно-виразних рухів;
- корекція страхів і тривожності;
- підвищення самооцінки підлітка.

1. Ритуал привітання «Чарівна паличка».

У психолога у руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні, передає будь-кому із учасників тренінгу. Той, у кого «чарівна паличка», теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

2. Розминка. Вправа «Злови міль» [27].

Ведучий пропонує учасникам допомогти Тані (Каті) позбутися від молі. Кожен ловить не менше 10 штук. Можна плескати один одного по плечах, по спині, зображуючи, що зловив міль. (Вправа рухлива, викликає сміх у групі).

3. Основна частина.

Вправа «Печера страхів»

Частина 1. Малюнок. Дітям пропонується намалювати малюнок «Печера страхів» [21].

Частина 2. Бесіда.

Коли малюнок закінчено, підліткам пропонується розповісти про зображені образи і емоційні переживання у процесі малювання.

Стимулюючі питання: Хто / що це? Чому він / вони страшні? Кого він / вони лякають? Як? Коли? А ти його / їх боїшся? Чому? Його / їх можна перемогти? Як? Що ти відчував, коли малював? Що згадував? Про що думав? Чому вибрав ці кольори?

Частина 3. Експресивна пауза.

Молодшому підлітку пропонується зобразити страхи пантомімічними і мімічними засобами.

Вправа «Веселий страх» [51]. Ведучий розповідає казку:

Жив-був Страх. Всі його боялися, і ніхто не хотів з ним грати. Сумно і нудно стало Страху одному, і вирішив він піти пошукати собі друзів, але нікого не знайшов, тому що всі його боялися і ховалися від нього. Набридло Страху всіх лякати, і вирішив він стати веселим і смішним. Що зробити Страху, щоб дітям стало весело?

Підлітки пропонують свої варіанти.

Релаксація «Турбота про тваринку» [27]. Діти сидять з закритими очима.

Уявіть собі, що ви більше не діти, а яка-небудь ваша власна домашня тваринка. Якщо у вас вдома немає тварини, то уявіть собі те, яке ви охоче завели б ... Уявіть собі, яке воно на дотик – собака ... або кішка ... або інший домашній звір, який живе у вашому домі ... Уявіть собі, що ви і є це звірятко. От ви обходите свій будинок, або клітку. Уявіть, як це сидіти в клітці в жаркий день, коли хутро і так тепле. Як ви себе відчуваєте, коли у вас спрага? Ви з задоволенням попили б води! Ідіть до своєї миски. Є там вода? Хто її налив для вас? А корм є? Хто вас годує, коли ви голодні? Нарешті, хтось прийшов, щоб вас погодувати.

Ви потребуєте людину, яка дасть вам їжу. Ви не можете знайти самі воду і їжу. Ви не можете самі відкрити кран або холодильник. Як домашній тварині вам потрібна і сама по собі людина, щоб грати з ним, щоб вона вас погладила і приголубила, щоб вона з вами поговорила, погуляла або випустила з клітки (30 секунд).

Тепер подумайте про те, що ви як домашня тварина робите для людини, яка про вас піклується?

Як ви покажете їй, що ви її любите? Запрошуйте її пограти? Муркочете їй прекрасну пісню? Даєте їй себе погладити? Ви хороший друг?

А тепер ви знову діти, повертайтеся в нашу кімнату. Потягніться, відкрийте очі.

4. Рефлексія

1. Який у вас зараз настрій?
2. Які моменти були самі цікаві?
3. Що було важко? Чому?
5. Ритуал прощання

Учасники дякують один одному за спільну роботу і виконують вправу: їм потрібно обійняти якомога більшу кількість своїх товаришів за 15 секунд.

Заняття 6 «Мисливці за привидами»

Мета: Зняття надлишку збудження і гальмування, пов'язаних з почуттям страху, актуалізація образів страху, навчання способам подолання реальних страхів, конструктивній взаємодії зі страхом, розвиток почуття гумору, вдосконалення творчих здібностей, здатності до імітації, техніки мови за допомогою театралізованої і образотворчої діяльності.

1. Ритуал привітання «Бажаю тобі...»

Почнемо нашу роботу з висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Воно має бути коротким, бажано в одне слово. Ви кидаєте м'яч тому, кому адресуєте побажання і одночасно говорите його. Той, кому кинули м'яч, в свою чергу кидає його наступному, висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день. Будемо уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх, і постараємося нікого не пропустити.

2. Основна частина «Який він – страх?» [26].

На дошці прикріплені зірки.

Ведучий: Я хочу вам розповісти одну історію. Одного разу вночі з неба раптом зникли місяць і зірки (знімає їх з дошки), стало зовсім темно. Несподівано

з'явився (поволі відкриває коробку) даний привид! (Прикріплює фігурку на дошку). А за ним з'явилися ще три! (Прикріплює фігурки). Привиди літали, ухали, заглядали у вікна і лякали дітей. І уявіть, вони розбудили всіх людей! Щоб нам з вами було не так страшно, давайте сховаємося кожен у свій будиночок-обруч.

Діти розбігаються і встають всередину обруча.

Психолог: Друзі, давайте спробуємо разом з вами перерахувати, чого бояться діти. Темряви, щеплень, залишитися вдома одному ... Якщо я щось забула, продовжте ... (Діти по черзі доповнюють «список» страхів).

«Гра-перевтілення» [26].

Ведучий: Зараз я вам роздам маски і ви перетворитеся на різних звірів, які чогось бояться. (роздаються маски зайця, білки, рибки, кішки, собаки і т.п.)

Розкажіть, звірі, як виглядає ваш страх? Коли він зазвичай з'являється?

Діти: Я – кішка, я боюся, коли на мене гавкає собака. Я – мишка, я боюся kota і т.п.

Гра з моделюванням ситуації «А що тоді?»

Ведучий: Діти, я хочу побачити, наскільки ви вмієте бути сміливими в різних ситуаціях. Я вам по черзі буду називати ситуації, коли вам буває страшно, а ви повинні сказати, що будете робити, якщо ви раптом опинитеся в такій ситуації. Якщо зустрілася собака, що тоді? Якщо в кімнаті темно, що тоді? І т.п.

(Діти пропонують свої варіанти вирішення ситуації)

3.Рефлексія

Обмін враженнями, думками:

Враження від сьогоднішнього заняття скажіть однією-двома фразами.

Що зрозуміли для себе після заняття?

Які моменти були найцікавішими?

Що було важко, чому?

4. Ритуал прощання

Встати в коло. Праву руку в центр кола, потрібно покласти одну на одну і дружно вимовити: «До – по – ба – че – ння».

Заняття 7 «Я сильніший за свій страх»

Мета:

- підвищення активності дітей;
- зниження рівня тривожності;
- формування емпатії, вміння співпереживати;
- розвиток емоційно-виразних рухів;
- зняття психоемоційного напруження;
- підвищення самооцінки підлітка.

1. Ритуал привітання «Привіт, сьогодні я...»

Учасники заняття діляться своїм настроєм, продовжуючи фразу «Привіт, сьогодні я»

2. Розминка «Колір очей»

Один доброволець з групи. Інші сидять на стільцях по колу. Його завдання – розсадити учасників за кольором очей – від самого світлого до самого темного.

3. Основна частина

Гра «Піжмурки» [27].

Підлітку, що виконує роль ведучого, зав'язують очі. Можна трохи розкрутити його, щоб складніше було орієнтуватися в просторі, проте це не рекомендується робити з дуже тривожними дітьми і з тими, хто відчуває сильний страх темряви. Після цього гравці повинні розійтися в різні боки. Коли ведучий крикне: «Замри!» - їм слід зупинитися на тих місцях, де вони опинилися, і вже нікуди не переміщатися. Завдання ведучого – знайти всіх учасників. У випадку, якщо цей процес затягується, можна допомогти йому таким способом: всі не спіймані гравці починають одночасно плескати в долоні. У наступному конкурсі ведучим стає той, хто був знайдений раніше всіх.

Вправа «Нитка оповіді» [51].

Початок оповідання придумує ведучий, а діти продовжують: «Жив на світі хлопчик Петя. Він був добрим і розумним. У нього були люблячі батьки. Напевно, все у Петі було б добре, якби не його страхи. А боявся він ...» На цих словах передається клубочок дитині, залишивши в своїй руці кінець нитки. Дитина повинна

продовжити історію і наділити Петю якимись страхами. Швидше за все, це будуть страхи самої дитини або ті, які він давно пережив.

Подальший перебіг гри передбачає, що учасник, який тримає в руках клубочок, логічно продовжує спільну історію, впливаючи на хід сюжету. Якщо нитяних верств вже занадто багато, то ведучий самостійно підводить розповідь до кінця (бажано щасливому).

- Рефлексія: Який у вас зараз настрій? Що найбільше сподобалося? Чому?

4. Ритуал прощання «Оплески»

Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!

Заняття 8 «Прогулянка лісом»

Мета: коригувати страхи; вчити регулювати свою поведінку; знижувати емоційне напруження; посилювати віру у свої сили; тренувати психомоторні функції; розвивати здатність до емпатії та емоційну сферу; розвивати творчі здібності.

1. Ритуал привітання

Вправа «Рукоштовпання по колу»

Дітям пропонується привітатися руками, плечем, спиною, носом, щокою, долонькою.

2. Розминка

Діти сидять по колу. Ведучий передає клубок ниток, той намотує нитку на палець і при цьому говорить ласкаве слово, або добре побажання, або ласкаво називає поруч сидить дитини по імені, або вимовляє «чарівне ввічливе слово» і т.д.

Потім передає клубок наступному дитині, поки не дійде черга до ведучого.

3. Основна частина

Вправа «Нічний ліс» [49].

Ведучий. Йти лісом Вночі треба дуже тихо й обережно, уважно дивлячись довкола і під ноги, щоб не заблукати. Тож ідіть зі мною навшпиньках.

А тепер на стежинці з'явилися великі калюжі. Уважно перестрибуйте їх (уввні стрибки через «Калюжі»). На нашому шляху – лісова річка. А ось і листочок.

Давайте перейдемо на ньому на той берег. Але будьте обережні: кладка дуже вузька, та ще й хитається! (Ідуть через уявно вузька «кладку»).

Бесіда на галявині

Ведучий: Ну ось і ми на галявині. Десь тут и живе вовчик Боюсик. А тут уночі и справді страшнувато, правда? Деревя риплять, вітер шарудить у кушах. А якого кольору страх, як ви думаєте? На що чи на кого він схожий? Давайте, якщо вам боязко, сядемо ближче одне до одного і щоб було не так страшно, візьміться за руки.

Ведучий: Знаєте, коли я була маленькою, як ви, я дуже боялася собак. Знаю, що кожен із вас також чогось боїться. Звичайно, боятися – це дуже неприємно. Але щоб знищити наш страх, треба спершу його зобразити. Тому сідайте, будь-ласка, за столи і намалюйте те, чого ви боїтеся (малюють під музику) [21].

Ану, покажіть, що ви намалювали (кожна дитина показує малюнок і розповідає про нього).

А тепер зробимо так:

Свої страхи ми візьмемо, Їх помнемо і порвемо! (Знищують малюнки)

Підсумкова бесіда

Ведучий: Давайте знову присядемо відпочити на галявині, адже ми трохи стомилися. Напевне, ви вже зрозуміли, що страхи наші бувають зовсім і не страшними, правда? Скажіть, а чи можемо ми самі знищити свої страхи? Так, це ми і робимо на нашому занятті. Ми намагалися самі побороти наші страхи, які в нас є. Я думаю, ви тепер стали набагато сміливіші та хоробріші.

Якщо не злякатись, а вирішити побороти свої страхи, то вони обов'язково зникнуть.

- Рефлексія: Чи сподобалося вам заняття? Які емоції вас переповнюють у даний момент?

4. Ритуал прощання «Естафета дружби».

Взятися за руки і передавати, як естафету рукостискання. Починає психолог: «Я передаю вам свою дружбу, і вона йде від мене до Тані, від Тані до Вані і т.д. і, нарешті, знову повертається до мене. Я відчуваю, що дружби стало більше, так як кожен з вас додав частинку своєї дружби. Нехай же вона вас не покине і гріє. До побачення

Заняття 9 «Чарівна скринька»

Мета:

- підвищення активності підлітка;
- зниження рівня тривожності;
- формування позитивної «Я» -концепції, самосприйняття, впевненості в собі;
- розвиток соціальної довіри;
- підвищення самооцінки молодшого підлітка.

1. Ритуал привітання ««Привіт! Це знову я!!!»»

Підлітки передають по колу один одному м'яч та кажуть «Привіт! Це знову я!!!»

2. Основна частина

Вправа «Шукаємо помилки»[23]. Всі сідають на стільчики. Ведучий каже:

Я буду читати розповідь. Уважно стежите за моєю промовою. Якщо почуєте якусь плутанину або те, чого не може бути – потупайте ногами, а потім поясніть, чому ви перервали розповідь і виправте мою помилку.

Розповідь з нісенітницями.

Зібрався я якось раз в ліс. Взяв із собою собаку, рюкзак і лижі. Приходжу в ліс. Надягаю *ковзани* і починаю рухатися по лижні. Раптом моя *кішка* щось побачила. Під ялинкою сидів *рудий* заєць. Собака *занявкала*, заєць кинувся бігти. Заєць стрибнув на *дерево*, а собака за ним *полізла*. Заєць від собаки втік. Адже він бігає *повільно*. Тоді моя собачка стала копати *землю* і розкопала – що б ви думали? *Гриб!* Ні, звичайно, не гриб, а *нірку*, а в тій *нірці* жила *ворона*. Собака обнюхала *нірку* і *поїхала* далі. Я відправився слідом за нею. Захотілося мені їсти. Дістав я з портфеля два бутерброди і термос з кавою. Один з *пиріжків* я дав собаці. Ми поїли, і раптом я почув стукіт коліс і гудок *пароплава*, значить, близько залізниця. Пішли ми на звук поїзда і незабаром добралися до станції. На станції я зняв *ковзани*. Дістав з *валізи* гроші і купив квиток на електричку. Через кілька хвилин ми сіли у вагон *автобуса* і відправилися в зворотний шлях.

Релаксація «Довіра»

Ведучий включає спокійну музику і каже:

Уявіть собі, що ви зовсім маленькі, і ви хочете з висоти стрибнути на руки дорослому. Подумайте хвилинку, ким має бути цей дорослий: вашим татом, мамою, дідусем чи бабусею, братом чи сестрою? Подивіться з висоти на людину, яка повинна буде вас зловити. Подивіться на його обличчя, на простягнуті до вас руки. Чи можете ви впасти до нього на руки, чи довіряєте ви йому? Якщо так, то стрибайте. Відчуйте, як ви опинилися на руках дорослого, як повільно він вас опускає, як ви знову встали на землю. Твердо й міцно. Уявіть собі, що ви смієтеся, дорослий у відповідь дружньому вам посміхається.

Тепер знову відкрийте очі і розкажіть, що ви випробували. Чому ви змогли довіритися цьому дорослому? Що ви відчували, коли летіли по повітрю? Якого дорослого вибрав кожен з вас? Чому?

3. Рефлексія: Який у вас зараз настрій? Що найбільше сподобалося? Чому?

4. Ритуал прощання

Давайте попрощаємося до наступного нашого заняття за допомогою любого дотику та побажаємо один одному всього самого найкращого. Дякую!!!

Заняття 10 «Перемогли ми ворога – більше страху в нас нема»

Мета: звільнення від негативних емоцій, підвищення впевненості у своїх силах, зняття психоемоційної напруги, підведення підсумків.

1. Ритуал привітання «Компліменти». Стоячи в колі, всі беруться за руки. Дивлячись в очі сусіда, дитина каже: «Мені подобається в тобі ...» приймає киває головою і відповідає: «Спасибі, мені дуже приємно».

2. Розминка «Доторкнися до зірок». Діти уявляють, що над ними безліч яскравих зірок. Вони намагаються їх дістати та тягнуться руками в гору.

3. Основна частина

Повторна діагностика молодших підлітків: Методика на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова, І.М. Панфілова; Анкетування на виявлення рівня тривожності дитини Г.П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко.

Вправа «Чарівні дзеркала». Ведучий пропонує намалювати себе в трьох дзеркалах, але не простих, а чарівних: у першому – маленьким і переляканим; у другому – великим і веселим; в третьому – сміливим і сильним.

Бесіда за малюнками.

Релаксація «Довіра» [26]. Ведучий включає спокійну музику і каже:

Уявіть собі, що ви зовсім маленькі, і ви хочете з висоти стрибнути на руки дорослому. Подумайте хвилинку, ким має бути цей дорослий: вашим татом, мамою, дідусем чи бабусею, братом чи сестрою? Подивіться з висоти на людину, яка повинна буде вас зловити. Подивіться на його обличчя, на простягнуті до вас руки. Чи можете ви впасти до нього на руки, чи довіряєте ви йому? Якщо так, то стрибайте. Відчуйте, як ви опинилися на руках дорослого, як повільно він вас опускає, як ви знову встали на землю. Твердо й міцно. Уявіть собі, що ви смієтеся, дорослий у відповідь дружньому вам посміхається.

Тепер знову відкрийте очі і розкажіть, що ви випробували. Чому ви змогли довіритися цьому дорослому? Що ви відчували, коли летіли по повітрю? Якого дорослого вибрав кожен з вас? Чому?

Рефлексія: Що на занятті було для вас самим цікавим? Що сподобалося, а що – ні? Чому?

4. Ритуал прощання

Психолог: Наші заняття підійшли до завершення. Давайте станемо усі дружно у коло та обіймемося.

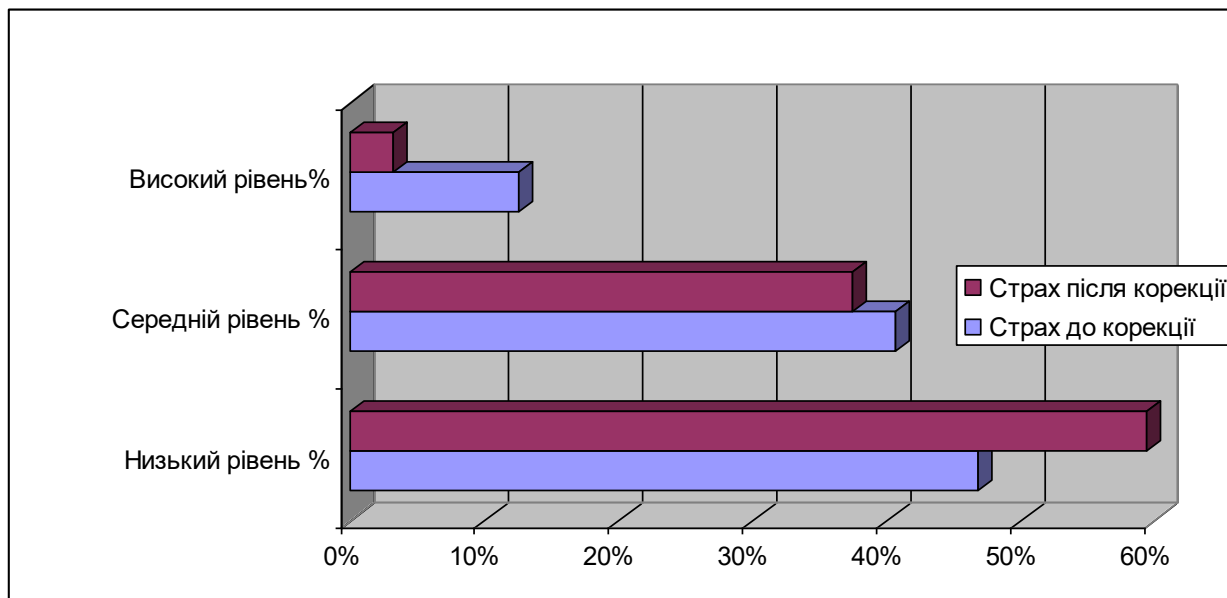


Рис. 3.1. Результати дослідження прояву підліткових страхів до та після корекції за методикою О.І. Захарова, І.М. Панфілова

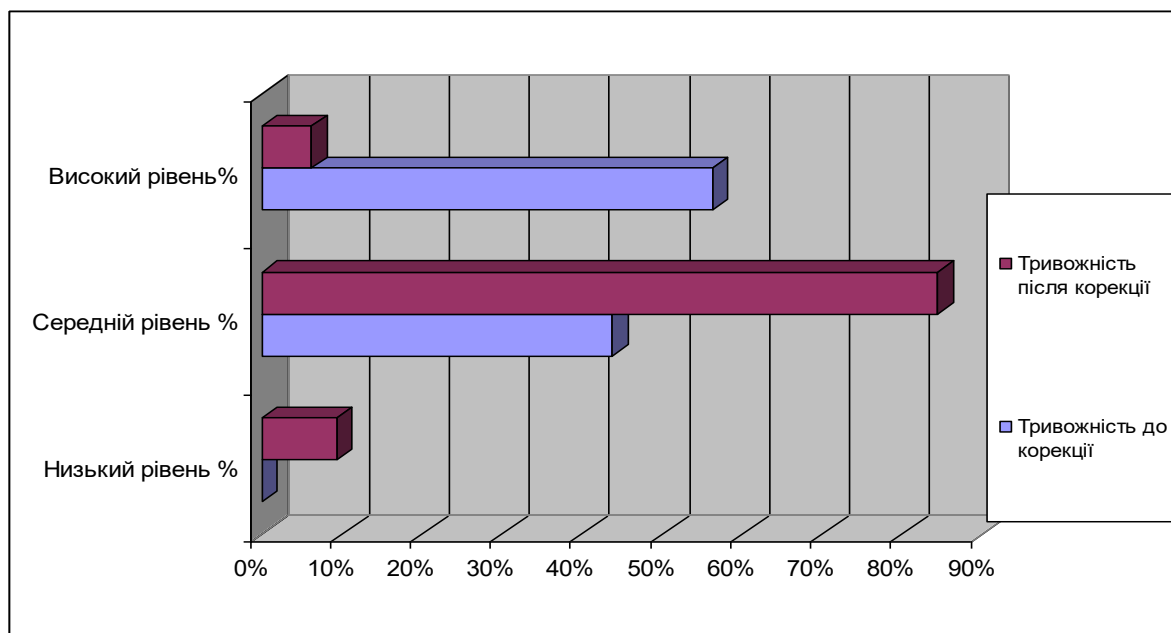


Рис. 3.2. Результати дослідження прояву тривожності у підлітків до та після корекційної роботи за методикою Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко

Таблиця 3.2. Порівняльна характеристика страхів підлітків контрольної та експериментальної груп до та після проведеного експерименту, за методикою О.І. Захарова, І.М. Панфілова

Етапи експерименту	Рівні страху					
	Слабкий		Середній		Високий	
	контр. група	експер. група	контр. група	експер. група	контр. група	експер. Група
Початковий етап	0%	0%	43%	44%	57%	56%
Кінцевий етап	0%	9%	43%	84%	57%	6%

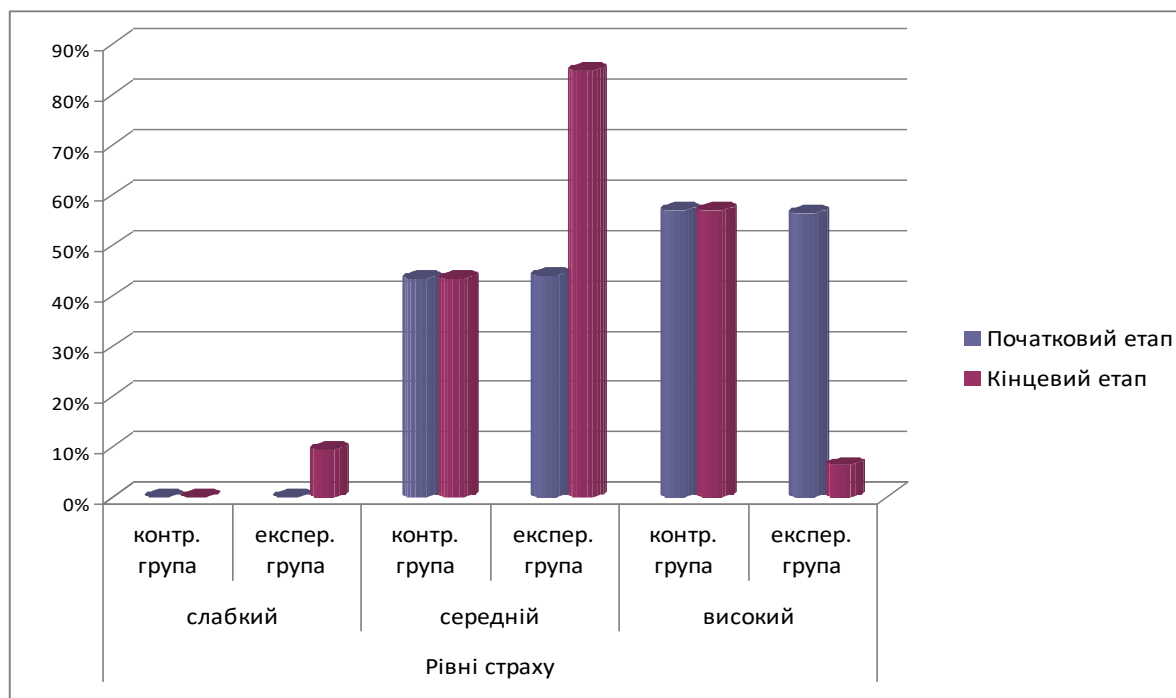


Рис. 3.3. Результати дослідження страхів підлітків контрольної та експериментальної груп за методикою О.І. Захарова, І.М. Панфілова

Таблиця 3.2. Порівняльна характеристика рівнів тривожності підлітків контрольної та експериментальної груп до та після проведеного експерименту за методикою Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко

Етапи експерименту	Рівні тривожності					
	Слабкий		Середній		Високий	
	контр. група	експер. група	контр. група	експер. група	контр. Група	експер. Група
Початковий етап	30%	47%	43%	41%	27%	13%
Кінцевий етап	30%	59%	43%	38%	27%	3%

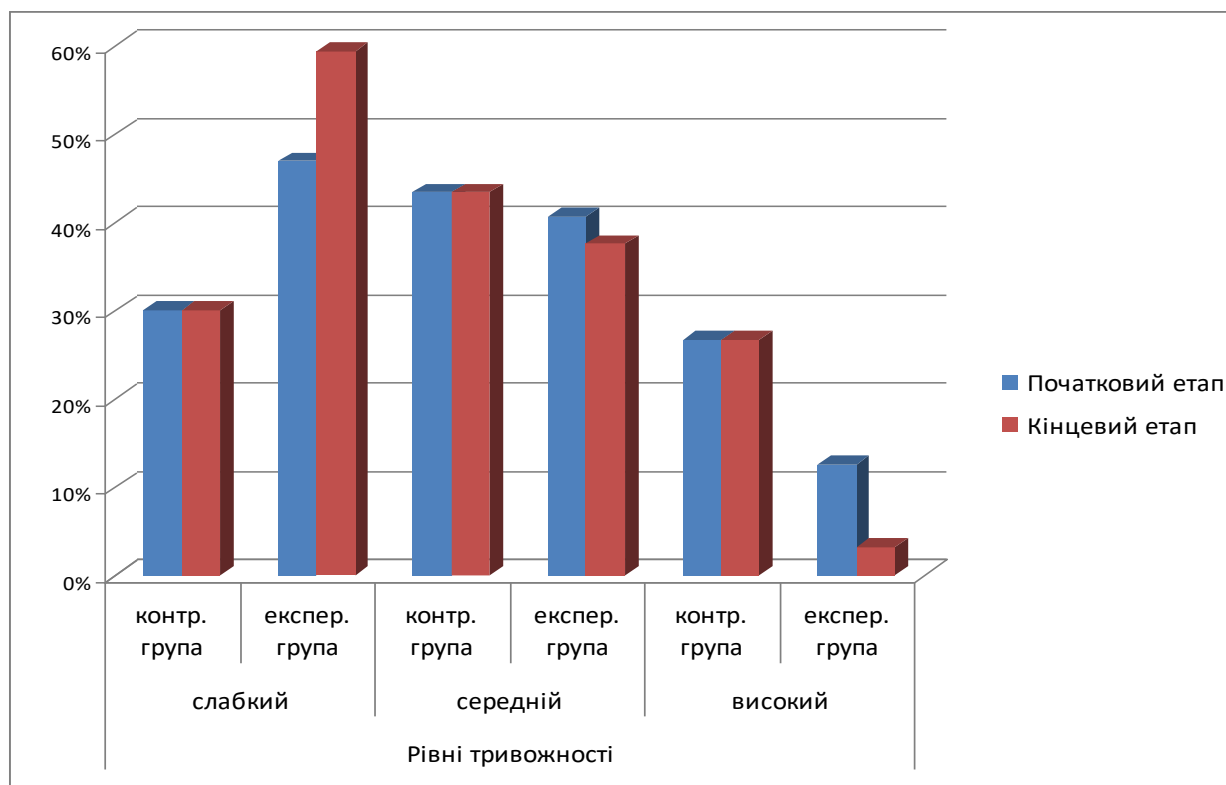


Рис. 3.4. Результати дослідження страхів підлітків контрольної та експериментальної груп за методикою Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко