

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053. Психологія

Освітньо-професійної (наукової) програма
«Психологія»

Спеціалізація: соціальна психологія

Аліна СЕМЕНЯГА

Керівник: к. психол. наук, доцент Анастасія ЯЦЮК

Рецензент: к. психол. наук, доцент Світлана БАБАТІНА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ	6
1.1. Підходи до визначення страху як психологічного феномену	6
1.2. Класифікація страхів та їх вікові особливості	13
1.3. Психологічні методи та засоби подолання страхів	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ	23
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження	23
2.2. Результати емпіричного дослідження	31
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. Актуальність дослідження дитячих страхів обумовлена прикладною значущістю даного психологічного феномена. Адже у сучасний час дитина піддається впливу безлічі несприятливих чинників, які можуть призвести до затримки розвитку потенційних можливостей особистості. Багато вчених відзначають, що підвищується зростання числа дітей з різноманітними страхами, які ведуть до підвищеної збудливості і тривожності. Дуже важливо допомогти дитині вирішити та подолати ці труднощі. Тому для практичної психології актуальним є завдання пошуку найбільш ефективних шляхів виявлення та подолання страхів у дитячому віці.

Вивченню феномена страхів присвячені праці багатьох зарубіжних та вітчизняних вчених, серед них П. Анохін, Л. Виготський, В. Бехтерев, О. Запорожець, О. Захаров, Ф. Зімбардо, К. Ізард, Г. Костюк, В. Леві, Р. Мей, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні та багато інших.

Психологічні дослідження проблеми страху останнім часом зосереджені на вивченні сутності, функцій, класифікацій, психологічних детермінант виникнення та подолання страхів у різні вікові періоди. Дослідженню вікових особливостей страхів присвячені психологічні дослідження таких науковців як: Л. Акопян, І. Бабарикіна, О. Богучарова, О. Захаров, Н. Карпенко, М. Кузнецов, С. Крюкова, Т. Липська, С. Мамонтов, Н. Мирошніченко, М. Мовчан, В. Назаревич, С. Ольховецький, О. Скляренко та інші.

Таким чином, проблема дитячих страхів становить значний інтерес для психологічної науки, особливо в експериментальному плані, оскільки її розробка є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення цілої низки питань освітньої практики. Разом з тим, у вітчизняній психології додаткового вивчення потребує проблема вікової динаміки дитячих

страхів. Актуальність, недостатня розробленість проблеми, її теоретичне та практичне значення зумовили вибір теми нашого дослідження «Вікові особливості переживання страху».

Мета дипломної роботи полягає у емпіричному виявленні, порівнянні та можливості діагностування основних видів та особливостей страхів у дітей різних вікових категорій.

Для досягнення поставленої мети ми поставили перед собою виконання наступних **завдань**:

1. На основі аналізу сучасних літературних джерел визначити теоретичні підходи до вивчення феномена страху.
2. Проаналізувати особливості прояву страхів у дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку.
3. Емпірично дослідити основні види та особливості страхів у дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку.
4. Порівняти особливості переживання страхів дітьми різних вікових категорій.

Об'єкт дослідження – страх як феномен емоційної сфери.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання страхів у дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку.

З метою вирішення поставлених дослідницьких задач, в роботі була використана низка **методів**, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи. До психодіагностичного комплексу увійшли наступні методи: методика «Страхи в будиночках» (М. О. Панфілової); методика «Діагностика рівня шкільної тривожності (Філіпса); проективна методика малюнка «Неіснуюча тварина».

Практичне значення отриманих результатів. Отримані результати будуть цікавими для психологів шкіл та дошкільних закладів, батьків, науковців. Матеріали досліджень можуть стати у нагоді

студентам при підготовці до семінарських та практичних занять з навчальних дисциплін: вікова психологія, педагогічна психологія.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження представлені у статті «Методи діагностики дитячих страхів», яка буда відправлена до друку у Збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів / А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсієнко та ін. – Херсон : ПП Вишемирській В. С., 2020).

Структура даної роботи: робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків та списку використаних джерел. Список використаних джерел містить 50 позицій. Загальна кількість сторінок становить 49, з них основного тексту – 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ

1.1. Страх як психологічний феномен

Актуальність дослідження страху обумовлена його роллю в житті людини. Страх переслідував ще первісних людей, які постійно піддавалися загрозам, Їх страх мав інстинктивну природу, виникав при безпосередній небезпеці для життя, як самої людини, так і для її оточення. В сучасності існує величезна кількість об'єктів, подій, умов, ситуацій, які лякають чи потенційно можуть бути небезпечними. Можливо, саме цим можна пояснити те, що страх є предметом наукового пізнання, дослідження частіше ніж будь-яка інша емоція.

Страх є сильною емоцією, яка чинить помітний вплив на всі сфери діяльності людини, її сприймання дійсності та мислення. У порівнянні з іншими емоціями вона чинить найбільш стримуючий вплив, адже коли людина боїться, її сприймання є вибіркоким, мислення уповільнюється, м'язи напружуються, страх дуже скорочує число ступенів свободи поведінки людини.

Отже, страх є одним з важливих феноменів людського існування, суперечливий і динамічно мінливий.

Незважаючи на те, що проблемою страхів вчені займалися здавна, надійних критеріїв визначення і розуміння цього феномена дотепер не виявлено.

У психології на даний момент існує певна невизначеність поняття «страх». Адже багато авторів використовують цей термін в різних значеннях: як емоція, почуття (відчуття), переживання чи психічний стан.

Вивченням проблематики страху у зарубіжній психології займалися багато вчених: С. Холл, У. Джеймс, Д. Уотсон, З. Фрейд, К. Ізард, Дж. Грей, Дж. Боулбі, Ф. Зімбардо, А. Кемпинські, Ф. Ріман, А. Фрейд, К. Хорні, Дж. Холліс, Е. Фромм та багато інших.

Дослідженням страху займалися і радянські психологи: І. М. Сеченов, І. П. Павлов, Л. С. Виготський, О. І. Захаров, В. І. Гарбузов, М. І. Буянов, А. М. Прихожан, М. Д. Левітов, Б. І. Кочубей, Е. В. Новікова, О. Кондаш та інші.

Серед сучасних українських психологів, предметне поле досліджень яких лежить у межах проблематики страху можна назвати Л. Газнюк, Є. Головаху, С. Кухарського, Т. Лютого, Н. Паніну, В. Табачковського, О. Туренка, Н. Хамітова та інших.

Як вважає В. А. Живанова, незважаючи на те, що вивченням страху й пов'язаних з ним фізіологічних процесів, психологи займаються вже давно, надійних критеріїв страху дотепер не виявлено. «Психологія афективних процесів не виробила чіткої та визнаної більшістю вчених термінології, що ускладнює вивчення феномена страху як психологічного явища. Причина цього ускладнення полягає в тому, що емоції, які перебувають у постійній і неперервній динаміці, мають яскраву суб'єктивну дефініцію. Усе це виключає можливість простого трактування феномена страху як емоції» [13, с. 122].

У великому тлумачному психологічному словнику страх визначається як «емоційний стан, що виникає в присутності чи передбаченні загрозливого чи шкідливого стимулу. Страх зазвичай характеризується внутрішнім, суб'єктивним переживанням дуже сильного збудження, бажання втікати чи нападати» [6, с. 322].

К. К. Платонов у своїх дослідженнях доводить філогенетичну і онтогенетичну первинність емоцій. На його думку такі «примітивні емоції тісно пов'язані з рухами, які спрямовані на підвищення контакту з корисним об'єктом чи зниження контакту зі шкідливим об'єктом. Разом з

цим, емоції є тим підґрунтям, на основі якого розвинулись відчуття як вищий вид відображення, що дає суб'єктивний образ об'єктивного світу». Первинні емоції – це субстрат узагальнення болю, голоду, задухи, спраги та їх полярності, тобто прагнення до уникання перерахованого. Емоція «простішого страху» тісно пов'язується з болем [21, с. 121].

Отже, К. К. Платонов висунув гіпотезу, що на фізіологічному рівні біль поєднується з емоцією страху як первинним сигналом про можливу небезпеку для організму. Ця гіпотеза дозволила К. К. Платонову визначити страх як «найбільш біологічно зумовлену емоцію».

Американський психолог О. Маурер має схожу точку зору. Він стверджував, що «страх – це передчуття болю». О. Маурер розглядав страх як умовно-рефлекторне явище, зумовлене відношенням до больових реакцій [13].

У. Мак-Дауголл, розглядав емоцію страху як складову інстинкту. Особливість інстинкту «страху», на його думку в тому, що йому відповідає такий тип інструментальної активності як втеча [27].

На думку засновника біхевіоризму Дж. Уотсона, страх є фундаментальною, вродженою емоцією. До стимулів, які викликають реакції схожі на страх у новонароджених, він відносив втрату опори, шум, гучні звуки, дотик у вигляді легенького поштовху в період засипання або пробудження. У старшому віці страхи з'являються на основі умовних рефлексів, і такі придбані страхи є дуже стійким утвореннями, їх надзвичайно важко позбутися [40].

Проблема страху, як психологічна проблема була вперше висунута і підлягала детальному розгляду у працях З. Фрейда. Класичною роботою з дослідження страху вважається книга «Страх», протягом багатьох років дослідники посилаються на цю працю у своїх роботах.

За З. Фрейдом, «страх – стан афекту – це поєднання певних відчуттів ряду задоволення-незадоволення з відповідними іннерваціями

розрядки напруження та їхнього сприйняття, а також, імовірно, і відображенням певної значущої події» [41, с. 529].

Страх – це неприємне емоційне переживання, коли людина усвідомлює, що їй загрожує небезпека. Він виникає з лібідо, служить самозбереженню і є сигналом нової, звичайно зовнішньої, небезпеки. Походження страху подвійне: 1) як прямий наслідок травматичного фактора; 2) як сигнал про виникнення загрози повторення цього фактора. Страх здійснює витіснення і відповідає витісненому бажанню, але не еквівалентний йому [47].

З. Фрейд зазначав, що для людини небезпеку становлять такі події, які можуть нести загрозу ззовні, погрожувати здоров'ю, життю (дикі тварини, блискавка, розлючена людина та інше), також це можуть бути неприємні переживання (голод, спрага, насмішки оточуючих, покарання). І тоді разом із відчуттям небезпеки в таких випадках виникає почуття безпорадності, і саме воно є одним із найбільш неприємних переживань людини. Саме тому інколи почуття безпорадності розглядають як складову страху. Однак З.Фрейд звернув увагу на ще один вид небезпеки, про який раніше не писали. Це небезпека, яка загрожує нам від наших власних нахилів. Сам факт того, що людина може втратити контроль над собою і своєю поведінкою викликає почуття безпорадності і страх.

З. Фрейд вказує, що страх завжди є реакцією на загрозу, є сигналом небезпеки. Але він виділяє ще один вид страху, якому приділяється мало уваги – страх перед чужим і невідомим. Джерелом такого страху часто є уявлення про те, що нові, невідомі ситуації в кінці кінців виявляться неприємними. Окрім цього, невідоме лякає ще й тим, що ми не можемо контролювати його, страх перед невідомим спонукає людей сприймати нове як загрозу.

Вперше такий страх виникає, коли дитина починає відрізняти матір від чужих людей. Це явище називають «тривога восьмимісячних». З.

Фрейд виділяв страх відділення, втрати, і особливо страх втратити любові.

Страх незнайомого і чужого представляє собою пізнішу специфікацію страху втрати себе, така форма страху виникає у процесі наuczіння, коли людина має ступити на нову ступінь. З. Фрейд зазначає, що такі ж страхи ми відчуваємо перед всіма важливими життєвими кроками [47].

К. Ізард, представник теорії диференційних емоцій описав базові емоції людини, серед яких одне з основних місць займає страх. У своїй праці «Емоції людини» писав, що страх – найнебезпечніша емоція, інтенсивний страх може призвести навіть до смерті тварини чи людини [16, с. 313]. Вчений вважав, що певні об'єкти, події чи ситуації мають тенденцію пробуджувати страх, тобто є природними сигналами небезпеки (біль, самотність, неочікувана зміна ситуації, наближення загрозливого об'єкта). Страх – це особлива емоція, і її потрібно розглядати окремо від феномену тривоги. За К. Ізардом, тривога – комбінація декількох базових емоцій, і страх лише одна з них. Оскільки страх віднесений до базових емоцій, то його відносять до вроджених емоційних процесів, що мають, генетично заданий фізіологічний компонент, суворо визначений певним мімічним проявом і конкретним суб'єктивним переживанням [16].

У вітчизняній психологічній науці страх розглядався науковцями як емоція, почуття, переживання. Такої точки зору дотримувалися Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн та ін.

М. Д. Левітов виділив психічні стани в окрему категорію, і страх почали досліджувати як емоційний стан. Є. П. Ільїн визначає страх як емоційний стан, що відображає захисну біологічну реакцію людини чи тварини при переживанні ними реальної чи уявної загрози для їх здоров'я і благополуччя. На думку автора, страх часто паралізує волю, тобто здатність спротиву обставинам [17].

О. І. Захаров визначає страх як «умовно рефлексорне, афективне (емоційно загострене) відображення у свідомості людини конкретної загрози для життя, самопочуття та власного благополуччя» [14].

Вчений виділяє ситуативний та особистісно-обумовлений страх. У випадках, коли страх стає невід'ємною частиною життя людини, коли постійно знаходиться причина для побоювань, стійкий страх стає особистісною властивістю людини. Особистісно-обумовлений страх виникає у незнайомих ситуаціях, під час контактів із незнайомими людьми, і багато у чому залежить від характеру людини.

Р. М. Грановська вважає страх найсильнішою негативною емоцією і дає таке визначення страху – «очікування і передбачення невдачі при здійсненні дії, яка повинна бути виконана в даних умовах... Інформованість сприяє подоланню страху» [11, с. 23]. Повторні невдачі, при необхідності знову повторювати безуспішні дії, призводять до страху перед цими діями, вважає Р. М. Грановська.

Згідно О. Кондашу, «страх – це психологічний сигнал, що свідчить про небезпеку та несе в собі попередню оцінку ситуації» [20, с. 51], це свідчить проте що, дана емоція виконує для суб'єкта сигнальну функцію.

Р. В. Овчарова, характеризуючи емоційну складову страху, наводить такі аргументи: «...У разі, коли страх досягає сили афекту (панічний страх, жах), він здатний нав'язати стереотипи поведінки (втеча, заціпеніння, захисна агресія)» [35, с. 31].

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 її 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, при різкій чи несподіваній зміні середовища [9].

Ф. Б. Березін вважає, що «страх – це конкретизована тривога, і вона дає уявлення того, що загрозу можна усунути шляхом певних дій» [5, с.13]. Вчений запропонував «тривожний ряд» із афективних феноменів, які закономірно змінюють один одного по мірі виникнення і наростання тривоги. Так, на думку Ф. Б. Березіна тривожний ряд складається із таких етапів:

- Відчуття внутрішнього напруження.
- Гіперстезійні реакції.
- Власне тривога.
- Страх.
- Відчуття невідворотності катастрофи, що насувається.
- Тривожно-боязливе збудження.

Поряд з терміном «страх» повсякчас можна зустріти термін «тривога», це близькі за змістом і за формою прояву явища психічного життя людини, але кожне з них має свої специфічні особливості і відмінності. Необхідно їх розглянути. І страх і тривога мають спільний емоційний компонент у вигляді почуття хвилювання чи занепокоєння.

Французький вчений Ж. Годфруа, стверджує, що з точки зору фізіології, тривога не відрізняється від страху. Основна відмінність в тому, що тривога викликає активізацію організму до того, як відбувається очікувана подія. Тривога являє собою перехідний стан, вона слабшає, як тільки людина дійсно стикається з очікуваною ситуацією [12].

О. Кондаш відмінністю страху від тривоги вбачає те, що страх може існувати тільки відносно об'єкта. Для його існування необхідним і обов'язковим є існування зовнішніх чи внутрішніх стимулів, які його провокують [20].

На думку О. І. Захарова в страху та тривозі спільним є відчуття схвилюваності та неспокій [20]. Тривога – це передчуття небезпеки, стан неспокою, тривога з'являється в очікуванні якоїсь події, результати якої непередбачувані і можуть мати неприємні наслідки. Тривога виникає у

відповідальних людей з розвинутим відчуттям гідності, обов'язку. Також тривога може виступати як відчуття відповідальності за життя своє та близьких. Страх можна розглядати, як прояв тривоги в конкретній формі .

Н. І. Пов'якель вважає, що більшість дослідників розглядають «тривогу як реакцію на невизначений, часто невідомий сигнал, а страх – як відповідь на конкретний сигнал небезпеки» [37, с. 10].

Дослідження феномену страху дає підстави вважати, що в науці не склалося загального уявлення та теорії пояснення цього феномена.

Феномен страху виникає разом із людиною як в індивідуальному, так і в загальнокультурному змісті. Страх пронизує всі сфери людського існування. Постійна боротьба зі страхом породжує у людини фантазії, допомагає їй справлятися з хвилюванням, що зберігається в індивідуальному досвіді й культурній традиції суспільства.

1.2. Класифікація страхів та їх вікові особливості

У сучасній психології емоцій не існує єдиної класифікації страхів, їх розрізняють за предметом, тривалістю, інтенсивністю, силою і причинами виникнення.

Страх як інтенсивно виражена емоція, має звичайний, природний або віковий характер. Страх короточасний, зворотній, зникає з віком, не зачіпає глибокі цінності людини, суттєво не впливає на характер, поведінку та взаємовідносини з оточуючими людьми. Деякі форми страху мають захисне значення, так як дозволяють уникнути об'єкту страху.

Ситуативний страх може з'явитися в незвичайній, дуже небезпечній для дитини чи дорослої людини ситуації. Часто він з'являється в результаті конфліктів, психічного зараження панікою в групі людей, тривожних передчуттів.

Особовий страх залежить від характеру людини, наприклад, від підвищеної емоційності, може проявлятися в нових обставинах або при контактах з незнайомими людьми.

Ситуаційний та особовий страх часто змішуються та доповнюють один одного.

Страх реальний та вигаданий, гострий та хронічний. Реальний та гострий страхи залежать від ситуацій, а вигаданий та хронічний – від особливостей особистості.

З. Фрейд виділив три основних види страху: об'єктивний (реальний страх), невротичний і моральний. Об'єктивний страх виникає як реакція на небезпеку в реальному світі, невротичний – на невідому небезпеку, яка є внутрішньою і свідомо не визнається, моральний страх – «тривожність совісті» [47].

Ю. В. Щербатих запропонував свою класифікацію страхів. Він поділяє всі страхи на три групи:

- Біологічні – природні, безпосередньо пов'язані із загрозою життю людини;
- Соціальні – острах і побоювання за зміну свого соціального статусу;
- Екзистенційні – внутрішні страхи, породжені лише фантазією та уявою людини, не мають під собою реальної основи для занепокоєння, пов'язані з самою сутністю людини, характерні для всіх людей [50].

Найбільш повну класифікацію за змістом страхів зробив відомий психіатр Б. Карвасарський, це так звана класифікація за фабулою страху, а саме:

- Страх простору і переміщення в ньому, який проявляється у різних формах (агорафобія; клаустрофобія; страх глибини; страх подорожей у транспорті);
- Соціофобії – страхи, пов'язані з громадським життям: страх публічних виступів; страх перед екзаменами; страх через неможливість

виконати яку-небудь дію в присутності сторонніх; страх відвідування громадського туалету; антропофобія;

- Нозофобії – страх захворіти яким-небудь захворюванням;
- Страх за здоров'я близьких;
- Танатофобія – нав'язливий страх смерті;
- Сексуальні страхи;
- Обсесивно-компульсивні страхи – страхи завдати шкоди собі чи близьким (здійснити самогубство; страх скалічити своїх близьких);
- «Контрастні» нав'язливі стани – страх зробити вчинок, який протирічить морально-етичним установкам особистості: страх голосно вимовити слова; страх зробити щось непристойне та інше;
- Нав'язливий страх тварин і комах (змій, павуків, тарганів, мишей, щурів, собак та ін.).
- Пантофобія – генералізований нав'язливий страх.
- Фобофобія – страх повторення нападу нав'язливого страху, «страх страху» [18].

Класифікація за кількістю об'єктів нав'язливого страху: монофобії (проявляється один об'єкт страху, наприклад, страх темряви); поліфобії (наявність декількох об'єктів страху, наприклад, нав'язливий страх павуків, мишей і страх божевілля) [18].

О. І. Захаров розділяє страхи за такими ознаками:

- За характером: природні, соціальні, ситуаційні, особові.
- За ступенем реальності: реальні та вигадані.
- За ступенем інтенсивності: гострі та хронічні.

Для діагностики дитячих страхів щоб виявити домінуючі, О. І. Захаров розподілив страхи на групи: медичні страхи (біль, уколи, лікарі, хвороби, кров); страх смерті; страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди (вогонь, стихії, війна); боязнь тварин і казкових героїв; боязнь снів, кошмарів, темряви; соціальні страхи (люди, самотність, запізнення, покарання); просторові страхи (висота, замкнений простір) [14].

Також О. І. Захаров виділяє: «вікові страхи, тобто страхи, що виникають у емоційно чутливих дітей, як відображення їх психологічного і особистісного розвитку...» та невротичні, які «суттєво відрізняються від вікових страхів: більшою емоційною інтенсивністю і напруженістю; тривалістю, несприятливим впливом на формування характеру і особистості; ... відображенням на поведінці не тільки через уникнення об'єкту страху, і й усього, що пов'язано з ним нового і невідомого; більш тісним зв'язком з батьківськими страхами; відносною складністю в плані їх знищення» [15, с. 59].

Психологи виокремлюють дитячі страхи, які проявляються у певному віковому періоді, вважаються нормою, і з часом зникають при нормальному розвитку.

- 0 – 6 місяців – страх викликають неочікувані гучні звуки, різкі рухи, падіння предметів; відсутність матері, і різкі зміни її настрою, загальна втрата підтримки, незадоволення потреб тощо;

- 7 – 12 місяців – страх можуть викликати гучні звуки; люди, яких дитина бачить вперше; переодягання; різка зміна обстановки; висота; отвір стоку у ванній чи у басейні, безпорадність перед неочікуваною ситуацією;

- 1 – 2 роки – страх можуть викликати різкі звуки (інстинктивний), розлука з батьками; засинання і пробудження, погані сни; незнайомі люди; страх травмуватися; втрата контролю над емоційними і фізичними функціями;

- 2 – 2,5 роки – страх самотності і втрати батьків, емоційного неприйняття з їх боку; незнайомі діти того ж віку; ударні звуки; можлива поява нічних кошмарів; зміни у навколишньому середовищі; прояви стихії – грім, блискавка, ливень;

- 2 – 3 роки – страх можуть викликати великі, незрозумілі, як такі, що «несуть в собі загрозу», об'єкти, наприклад, пральна машина; зміна

звичного життєвого устрою, зміна розташування звичних об'єктів; екстремальні події (смерть, розлучення);

– 3 – 5 років – страх можуть викликати казкові персонажі (відьми, примари); страх смерті (приходить розуміння того, що життя має кінець); страх нічних кошмарів; змій; нападу грабіжників; стихійних лих; пожежі; хвороби і операції;

– 6 – 7 років – страх втрати (загубитися чи втратити маму або тата), самотності; страх не виправдати надій батьків у навчанні, страхи, пов'язані зі школою; страх фізичного насилля;

– 7 – 8 років – страх темних місць (підвал, комора), стихійних лих та катастроф, страх втрати уваги і прийняття, любові з боку оточуючих (однолітків, вчителів, батьків); страх спізнитися в школу; страх виключення з шкільного та сімейного життя; відсутність прийняття в школі, страх фізичного покарання;

– 8 – 9 років – початок страхів пов'язаних з негативною оцінкою, а саме неспроможності в іграх, в школі; викриття у брехні або небажаній поведінці; страх фізичного насилля; страх втрати батьків, сварки з ними;

– 9 – 11 років – страх неможливості досягти успіху в школі чи у спорті; страх хвороби; певних тварин; висоти, гойдання (страх можуть викликати деякі каруселі); люди, які несуть в собі загрозу (наркомани, хулігани, п'яниці тощо);

– 11–13 років – страх поразки; незвичні власні поступки; своя зовнішність і привабливість; страх хвороби и смерті; сексуального насилля; критики з боку дорослих; страх власної неспроможності; страх втрати власних речей.

– 11-15 років – страх бути неприйнятим, бути осудженим; страх публічно проявити свої почуття, висловити власну думку;

– 16-17 років – страх майбутнього; приймати рішення, бути знехтуваним.

Як вважають Томчук С. М., Томчук М. І. «Вивчення страхів на різних етапах дитинства є важливим як для розкриття суті даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини, становлення емоційно-особистісних новоутворень. Саме страх, як відзначають багато дослідників і практичних психологів, лежить в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства, в тому числі багатьох порушень розвитку. Значення профілактики страхів, їх подолання важливо при підготовці дітей і дорослих до важких ситуацій (іспити, змагання та ін.), при оволодінні новою діяльністю» [46 , с. 74].

Отже, дитячі страхи не сталі і у різні вікові періоди домінують різні страхи, одні страхи проходять, інші з'являються. Для дітей молодшого та середнього дошкільного віку характерні страхи самотності, темряви і замкнутого простору. У старшому дошкільному віці провідним стає страх смерті. Ці страхи можуть переходити у наступний віковий етап молодшого шкільного віку, і можуть носити соціальний характер, тобто діти бояться бути знехтуваними, не прийнятими.

Підлітковий вік є переходом від дитинства до дорослості.

Для підлітків характерні страхи, внутрішні конфлікти, агресивна поведінка, яка виникає внаслідок невпевненості у собі, зниженої самооцінки, негативізму по відношенню до дорослих через підлітковий максималізм [23, с. 70].

Міжособистісні відносини підлітків також є джерелом страхів та тривог, через різницю між тим, як підліток оцінює себе та тим, як його оцінюють інші. Підлітки відчують 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 моментально можуть заволодіти всім його внутрішнім світом.

Психологи по-різному вказують на причини виникнення страхів. К. Ізард поділяє страхи за походженням на зовнішні, коли причина криється

у зовнішніх процесах та подіях – культурні детермінанти страху, і внутрішні, це ті потяги, потреби і процеси, уявлення небезпеки під час спогадів або передбачення [16].

О. І. Захаров в роботі «Як попередити відхилення в поведінці дитини» згрупував всі чинники виникнення дитячих страхів таким чином: «наявність страхів у батьків, головним чином у матерів, тривожність у відносинах з дитиною, надлишкове уберегання від небезпеки і ізоляція від спілкування з однолітками; занадто рання раціоналізація почуттів дитини, обумовлена надмірною принциповістю батьків чи їх емоційним неприйняттям дитини; велика кількість заборон, нереалізовані погрози, відсутність можливості рольової ідентифікації; конфліктні відносини між батьками; психічні травми; психологічне зараження страхами» [15, с. 58].

Серед причин, що приводять до формування страхів у підлітків у віці від 11 до 16 років, виокремлюють: біологічні причини, які пов'язані з особливостями нервової системи підлітків, підсиленням емоційної чуттєвості; соціальні причини, серед яких страх бути неприйнятним в групі, вік батьків (страх їх смерті); психоемоційні причини, обумовлені великою кількістю заборон, конфліктними відносинами з батьками і серед однолітків, психологічними травмами; приховані форми агресії (роздратованість, провина, підозрілість) сприяють виникненню страхів.

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.

1.3. Психологічні методи та засоби подолання страхів

Збереження і зміцнення психічного здоров'я та емоційного благополуччя дитини є одним з головних завдань виховання. На

сьогоднішній день відзначається збільшення числа дітей, що зазнають страху.

На думку О. В. Захарова [14], найбільш успішно психологічному впливу піддаються страхи в дошкільному і молодшому шкільному віці. Психологічна корекція визначається як «виправлення» і оптимізація процесу психічного розвитку особистості і передбачає використання природних рушійних сил психологічного і особистісного розвитку. Особливістю роботи по подоланню дитячих страхів є спирання не на дефіцити, а на сильні сторони дитини. Робота має проводитися не зі страхом, а з особистісними відносинами дитини, напрацюванням нових ролей, пошуком ресурсів як в дитині, так і в оточуючому середовищі.

У психолого-педагогічній літературі описані різні способи корекції дитячих страхів. Багато запозичені з практики лікування неврозів і є різновидом того чи іншого методу психотерапії, зокрема і когнітивна поведінкова психотерапія, психоаналіз, арт-терапія, гештальт-терапія та ін. [1; 22; 29; 33;36; 42; 48].

На думку Р. В. Овчарової [35], усі методи психологічного впливу у роботі зі страхами умовно можна розділити на три групи:

- гра зі страхом;
- вербалізація страху (казки, розповіді, страшні історії);
- малювання страху.

В корекції страхів ефективна казкотерапія – «лікування» казками, самостійна психотерапевтична методика. Коли дитина шукає внутрішні ресурси у власній особистості. В казках часто переплітаються реальність з вигадкою. Казки можна як складати для кожної дитини окремо, так і користатися тими, що є в наявності. В важкій ситуації, якщо дитина знайде для себе підходящу казку, вона може її прослухати або перечитати безліч разів, поки не наповниться потрібними силами для вирішення ситуації. Роль казок в корекції страхів проявляється в тому, що за допомогою казок дитина вчиться розпізнавати життєві аналоги

негативних казкових образів і певною мірою протистояти їм, подібно до того, як вона уявляє при слуханні або читанні казок себе в ролі головного героя. Страшні історії можуть розглядатися як один з видів дитячого фольклору, в ході яких самостійно моделюється емоційне подолання страхів [33].

Гра зі страхом передбачає підвищення загального рівня емоційних переживань. Н. В. Самоукіна [44] визначає завдання даного методу – навчити дитину відчувати позитивні емоції. Розігрування ситуації взаємодії з предметом страху допомагає подолати його в символічній формі, програючи свої емоції.

Метод лялькотерапії заснований на процесі ідентифікації дитини з добрим, безстрашним героєм. Використання казкових персонажів спирається на колективне несвідоме. Методика маніпулювання предметом страху подібна до попередньої тим, що дитина отримує матеріалізований у вигляді іграшки образ страхітливого предмета, яким може маніпулювати на свій розсуд (керувати, утихомирювати, робити агресивні дії, знищити і ін) [48].

Практика використання малювання в психокорекційній роботі застосовується дуже часто, в тому числі і з метою корекції дитячих страхів, спираючись при цьому на загально визнані заключення фахівців в сфері арт-терапії. Найбільш розповсюджений метод – промальовування страхів. Дитина як би матеріалізує об'єкт страху, який стає підвладним їй. Запропонована подальша робота з малюнком: перетворити страшний об'єкт на смішний. Інший варіант – створити маску з малюнку страхіття, з котрою можна бавитись, одягаючи як на себе, так і на інших. Можна також знищити малюнок або заховати в такому місці, звідки персонаж не міг би вибратись. Деякі діти залишали свої страхи в кабінеті, а потім час від часу заходили перевіряти, чи є вони на місці [23].

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

Для ефективного подолання дитячих страхів у першу чергу необхідно чітко визначити джерело страхів, з чим пов'язане їх виникнення.

У вирішенні проблеми дитячих страхів існує необхідність комплексного підходу у психологічній корекції дитячих страхів і пошуку способів подолання психічного неблагополуччя дитини.

Узагальнюючи розглянутий теоретичний матеріал з теми дослідження необхідно відмітити наступне:

Страх – це одна з базових емоцій, що виникає в ситуації загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда та спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки у відповідь на прояв загрозового стимулу. Страх виробився в процесі еволюції людини як складова частина інстинкту самозбереження.

Причинами страху можуть бути події, умови, ситуації, які є початком небезпеки або відсутності безпеки. Дитячий страх має не одну, а кілька причин. Найголовніша і первісна з них – спадкова, вроджена схильність дітей до лякливості. Ступінь вираження того чи іншого страху і те, чи буде він виражений взагалі, залежить від індивідуальних особливостей психічного розвитку і конкретних соціальних умов, в яких відбувається формування особистості дитини.

Страхи дітей повинні усуватися спільними зусиллями, певними заходами, грою, що допомагає подолати страх. Зважитися допомогти дітям позбавитися від страху – це означає взяти активну участь в їхньому житті. Але активність не означає постійну можливість втручатися в особисте життя дітей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ

2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження

На цьому етапі нашого дослідження ми зосередились на декількох видах діяльності. По-перше, потрібно було визначитись з вибіркою досліджуваних, виходячи з мети дослідження виявити вікові особливості проявів страху, ми зупинились на 3 вибірках, а саме дошкільники, молодші школярі і підлітки.

Наше дослідження проводилось на базі Дитячого центру раннього розвитку для дітей та у загальноосвітній школі № 12 м. Херсона. Емпіричну вибірку склали: I – 12 старших дошкільників (5-6 років), II – 24 учні 3-го класу (8-9 років), III – 24 учні 7-го класу (12-13 років). Загальна кількість досліджуваних складала 60 осіб.

По-друге, потрібно було здійснити підбір методів діагностики означеного психологічного феномену у різних вікових категорій та провести емпіричне його вивчення. Досягнення поставлених завдань ми вбачали через проведення констатувального експерименту із застосуванням наступних методів та методик:

1. Методика «Страхи в будиночках» (М. О. Панфілової) – дозволяє проаналізувати та виокремити домінуючі страхи для досліджуваних I і II вибірки.

2. Методика «Діагностика рівня шкільної тривожності (Філіпса)» – дозволяє визначити рівень тривожності та основні фактори тривожності і страхів школярів (II та III вибірка).

3. Проективна методика малюнка «Неіснуюча тварина» – слугує доповненням до опитувальників і є досить інформативною для виявлення страхів та тривожності. Аналіз малюнків не тільки розширить

діагностичні можливості, але й допоможе більш повно зрозуміти стан досліджуваних. Проективні методики відображають несвідомі переживання, так як непрямий спосіб подачі тестового матеріалу не приводить у дію механізми психологічного захисту досліджуваних, це дає таку інформацію, яка зазвичай прихована від спостереження. Методика може застосовуватись починаючи зі старшого дошкільного віку (з 5-6 років), ми застосовували її у нашому дослідженні до I, II та III вибірки.

Перейдемо до більш детальної характеристики обраних методів і методик.

1. Методика «Страхи в будиночках» (М. О. Панфілової). Автором проведений своєрідний синтез двох відомих методик: модифікованої бесіди О. В. Захарова і тесту «Червоний будинок, чорний будинок».

Проведення цієї методики є досить простою і не вимагає спеціальної підготовки. Метою тестування є виявлення і уточнення переважаючих видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи і т. д.) у дітей старших 3-х років. Дана методика підходить в тих випадках, коли дитина погано малює чи не любить малювати (хоча таке завдання навіть діти, які не цікавляться малюванням приймають зазвичай із задоволенням). Дитині пропонується намалювати два будинки – червоний та чорний (можливий варіант пред'явлення дитині листа з уже намальованими будинками). В ці будинки або самостійно (якщо це молодші школярі), або з допомогою експериментатора (якщо це дошкільники) дітям пропонується розселити страхи: червоний будинок – «не страшні», в чорний – «страшні страхи». Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ – викинути або втратити. Автор припускає, що даний акт заспокоює актуалізовані страхи. Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами.

Методика проводиться в формі бесіди. Бесіда представляється як умова для позбавлення від страхів за допомогою їх програвання і малювання. Бесіду слід вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді «так» – «ні» або «боюся» – «не боюся». Повторювати питання про те, чи боїться або не боїться дитина, треба тільки час від часу. При стереотипному запереченні всіх страхів дитину просять давати розгорнуті відповіді за типом «не боюся темряви», а не «ні» чи «так». Дорослий, що ставить питання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи з пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

Сукупність відповідей дитини об'єднуються в кілька груп за видами страхів, які були сформульовані А. В. Захаровим. Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає ствердну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний.

О. В. Захаров пропонує вікові норми страхів та їх розподіл за статтю і віком). З 31 страху, виділених автором, у дітей спостерігаються від 6 до 15. У шкільному віці у хлопчиків спостерігається близько шести, а у дівчаток – дев'яти страхів.

Дитині дається інструкція такого змісту: «У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках». Ти боїшся?: 1) коли залишаєшся один; 2) нападу; 3) захворіти, заразитися; 4) померти; 5) того, що помруть твої батьки; 6) певних дітей; 7) певних людей; 8) матері або батька; 9) того, що вони тебе покарають; 10) Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів); 11) перед тим як заснути; 12) страшних сновидінь (яких саме); 13) темряви; 14) вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин); 15) машин, поїздів, літаків (страхи транспорту); 16) бурі, урагану, повені, землетрусу (страхи стихії);

17) коли дуже високо (страх висоти); 18) коли дуже глибоко (страх глибини); 19) у тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору); 20) води; 21) вогню; 22) пожежі; 23) війни; 24) великих вулиць, площ; 25) лікарів (крім зубних); 26) крові (коли йде кров); 27) уколів; 28) болю (коли боляче); 29) несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому); 30) зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят); 31) спізнитися в школу [14].

Усі результати оцінюються у балах. Низький рівень страху – від 0 до 7 балів; середній рівень страху – від 8 до 15 балів; високий рівень страху – від 16 і більше.

Так, високий рівень схильності до страхів передбачає наявність у дитини таких особливостей, як неадекватна самооцінка, тривожність, напруженість, лякливість, низька товарицькість підозрілість і недовіра до оточуючих.

Середній рівень характеризується достатньою товарицькістю, ненапруженістю, швидкими відповідями на запитання.

Низький рівень схильності до страхів характеризується низькою тривожністю, ненапруженістю, упевненістю в собі, товарицькістю, налагодженістю відносин з оточуючими, переважанням підвищеного настрою, швидкими відповідями на запитання.

2. Методика «Діагностика рівня шкільної тривожності (Філіпса)». Методика складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярам, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» або «ні».

Інструкція для учнів: «Діти, зараз вам буде запропонований опитувальник, який складається з питань про те, як ви себе почуваете в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних або невірних, гарних чи поганих відповідей. Над питаннями довго не

замислюйтесь. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь «+», якщо ви згодні з ним, або «-», якщо не згодні».

Обробка та інтерпретація результатів. При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58-е питання дитина відповіла «Так», у той час як у ключі цьому питанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем – це прояви тривожності. При обробці підраховуються:

1. Загальне число неспівпадань по всьому тексту. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, більше 75% від загального числа питань тесту – про високу тривожність.

2. Число збігів за кожним з 8 факторів тривожності, виділених у тексті. Рівень тривожності визначається так само, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих або інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Змістовна характеристика кожного синдрому (фактора):

1. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (насамперед – з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т. д.

4. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, сполучених з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки знань, досягнень, можливостей.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок, що даються навколишніми, очікування негативних оцінок.

7. Низька фізіологічна опірність стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують імовірність неадекватного реагування на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини [39, с. 323].

3. Проективна методика малюнка «Неіснуюча тварина» (автор М. З. Дзукаревич). Мета даної методики оцінити рівень актуального емоційного стану досліджуваного, виявити характер наявних побоювань у дітей, усвідомлені і неусвідомлені уявлення про найбільш гострі проблеми.

Дана методика не має вікових та соціокультурних обмежень, тому зручна та «гнучка» у використанні. Однак у ній відсутні об'єктивні нормативи обробки отриманих даних, тому інтерпретація залежить від рівня об'єктивності психолога, даних спостережень та результатів дослідження за іншими методиками.

Інструкція: «Придумайте і намалюйте тварину, якої в природі не існує, і яку ви не бачили ні в книжках, ні в мультфільмах. Ви її намалюйте і назвіть неіснуючим іменем».

Відповідно до специфіки нашого дослідження ми будемо інтерпретувати малюнки за показниками тривожності та страхів. При

розгляді окремих деталей малюнка загальний підхід до інтерпретації такий: певна якість більш виявлена, якщо:

- деталь промальована особливо ретельно;
- таких деталей декілька;
- деталь збільшена в розмірах відносно інших.

Розглянемо ознаки, які вказують на наявність страхів та тривожності.

Відкритий рот без промальовування язика і губ, особливо заштрихований – легкість виникнення недовіри, страхів.

Очі – це символ властивого людині переживання страху, який часто не усвідомлюється людиною. Про це говорить різке промальовування райдужки, сильний нахил олівця при виконанні малюнка очей.

Проявами тривожності може бути велика кількість очей, вух інших органів чуття (локатори, антени), які допомагають слідкувати за оточенням щоб сигналізувати про загрозу чи небезпеку. Також проявом тривоги та страху у неіснуючої тварини є зображення очей занадто великими з промальовуванням зіниці чи всього ока з сильним натисканням чи затемненням.

На виявлення страхів направлене запитання про те, чи боїться тварина чого-небудь. Якщо досліджуваний вказує на відсутність боязні тварини, це не є ознакою наявності страхів чи їх відсутності, але часто таке заперечення зустрічається у дітей які мають страхи. Якщо досліджуваний вказує на боязнь того, чого дійсно можуть боятися тварини – хижаки, вогонь, люди, це не є ознакою страху. Ознакою страху буде приписування досліджуваним страхів, які не типові для тварин, а більш характерні людям, а саме: страх темряви, висоти, павуків і таке інше. Також ознакою страху може бути занадто великий список страхів тварини.

Особливу групу складають ознаки, які вказують на боязнь агресії, що характерна підвищеному рівню тривожності. Такими ознаками є будь-

які захисні аксесуари: панцирі, голки, щити, броня, тверда шкіра, які вказують на боязнь агресії та потребу у захисті. Також боязню агресії пояснюються гігантські розміри тварин, а пояснення чому дитина намагається зробити свою тварину якнайбільшою дуже просте – головне, щоб захищатися від хижаків, це є ознакою боязні агресії. При боязні агресії в описі способу життя досліджуваними відмічається складно доступність помешкання («живе у печері»).

Контури фігури. Звертається увага на наявність чи відсутність виступів (шипів, панцирів, голок), промальованість контуру, наявність плям, затемнень. Затемненість, зафарбовування контурної лінії – наявність страху і тривоги. Про підозрілість, побоювання свідчить наявність щитів, заслонів, подвоєння лінії контуру.

Загальна енергія. Оцінюється кількість зображених деталей – зображена тільки необхідна кількість щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (голова, тіло, кінцівки; або тіло, хвіст, крила), чи має місце зображення не тільки необхідних, але й ускладнювальних конструкцій додаткових деталей. Жирна з натиском лінія свідчить про наявність тривожності, особливо, якщо це різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці листа – це різка тривожність. Важливо звернути увагу на те, яка деталь так намальована – це допоможе зрозуміти, з чим пов'язана тривога.

Загальна оцінка тварини. Тварини діляться на тих, що загрожують; тих, що бояться, та нейтральних. Тварина є уособленням людини, виявляє ставлення до себе, свого «я», уявлення про своє становище у світі, свою значущість або її відсутність, тобто тварина представляє того, хто малює, в залежності від характеру того, на кого схожа людина (подібні до лева, бегемота, птаха, равлика, мурахи, білого собаку, зайця, комашку, слона і т. ін.) [48, с. 93].

2.2. Результати емпіричного дослідження

Наше емпіричне дослідження й аналіз спектру страхів ми розпочали з проведення методики «Страхи в будиночках» (М. О. Панфілової). У процесі спостереження за поведінкою дітей дошкільного віку (I вибірка) було відмічене прагнення дітей скрупульозно обдумувати відповіді до прийняття рішення: куди саме поселити те чи інше негативне явище. Аналізуючи отримані результати нами були виявлені наступні найпоширеніші страхи у дошкільному віці: 100% дітей бояться смерті як своєї так і смерті батьків; темряви; 84% дітей бояться болю та залишатися наодинці; 75,6% дітей бояться тварин; 67,2% мають страх крові, війни; 58,8% дітей бояться лікарів та уколів; 50,4 % бояться казкових персонажів.

Найменший відсоток дошкільників у нашій I-й вибірці – 16,8% відмічають страх нападу, страх перед тим як заснути, і зовсім не відчують страху до певних дітей, до батьків, до замкнутого простору. Можемо припустити, що на даному віковому етапі такі страхи є не актуальними.

Провідним страхом у дітей молодшого шкільного віку (II вибірка) є страх смерті своєї та батьків. 96,6% учнів початкової школи відмічали, що бояться померти самі і що можуть померти їхні батьки. Наступним найбільш поширеним страхом серед молодших школярів, які брали участь у нашому дослідженні, є страх страшних сновидінь та темряви – 92,4 %; 88,2 % дітей бояться спізнитись в школу та зробити щось неправильно або погано; 75,6 % молодших школярів бояться покарань; серед молодших школярів поширені також страхи перед спричиненням фізичного ушкодження: неочікувані звуки (67,2%), напад (58,8 %), пожежа (54,6%), війни (50,4%); медичні страхи відмічаються у 48 % учнів; просторові страхи в середньому відмічаються у 33% учасників дослідження.

Розподіл отриманих результатів дошкільників та молодших школярів зображений в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за методикою
«Страхи в будиночках» (М. О. Панфілової)**

№	Страх	Дошкільники %	Молодші школярі
1)	Страх залишатися наодинці	84	37,8
2)	Страх нападу	16,8	58,8
3)	Страх захворіти, заразитися	42	46,2
4)	Страх померти	100	96,6
5)	Страх того, що помруть твої батьки	100	96,6
6)	Страх певних дітей	-	46,2
7)	Страх певних людей	25,2	54,6
8)	Страх матері або батька	-	25,2
9)	Страх того, що вони тебе покарають	33,6	75,6
10)	Страх Баби Яги, Коцю Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська, невидимок, скелетів)	50,4	12,6
11)	Страх перед тим як заснути	16,8	29,4
12)	Страх страшних сновидінь (яких саме)	42	92,4
13)	Страх темряви	100	92,4
14)	Страх тварин (вовка, ведмедя, собак, павуків, змій)	75,6	58,8
15)	Страх транспорту (машин, поїздів, літаків)	25,2	16,8
16)	Страх стихії (бурі, урагану, повені, землетрусу)	25,2	21
17)	Страх висоти	58,8	37,8
18)	Страх глибини	25,2	42
19)	Страх замкнутого простору (у тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро)	-	29,4
20)	Страх води	25,2	37,8
21)	Страх вогню	8,4	54,6
22)	Страх пожежі	42	54,6
23)	Страх війни	67,2	50,4
24)	Страх великих вулиць, площ	33,6	21
25)	Страх лікарів (крім зубних)	58,8	46,2
26)	Страх крові (коли йде кров)	67,2	58,8
27)	Страх уколів	58,8	42
28)	Страх болю (коли боляче)	84	63
29)	Страх несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому)	33,6	67,2
30)	Страх зробити що-небудь не так, неправильно, погано	25,2	88,2
31)	Страх спізнитися в школу	-	88,2

В цілому діти впоралися із поставленим завданням. Якщо порівнювати переважаючі страхи, то слід відзначити, що дошкільникам властиві більше уявні, ніж реальні стани страху. Зокрема у них наявна перевага у наповненні чорного будиночку над червоним.

На рис. 2.1. ми порівняли страхи дітей дошкільного (І вибірки) та молодшого шкільного віку (ІІ вибірки). Ряд 1 це результати дошкільників, і відповідно ряд 2 це результати молодших школярів. Отже, слід відмітити, що є страхи які притаманні обом віковим категоріям і є розбіжності.

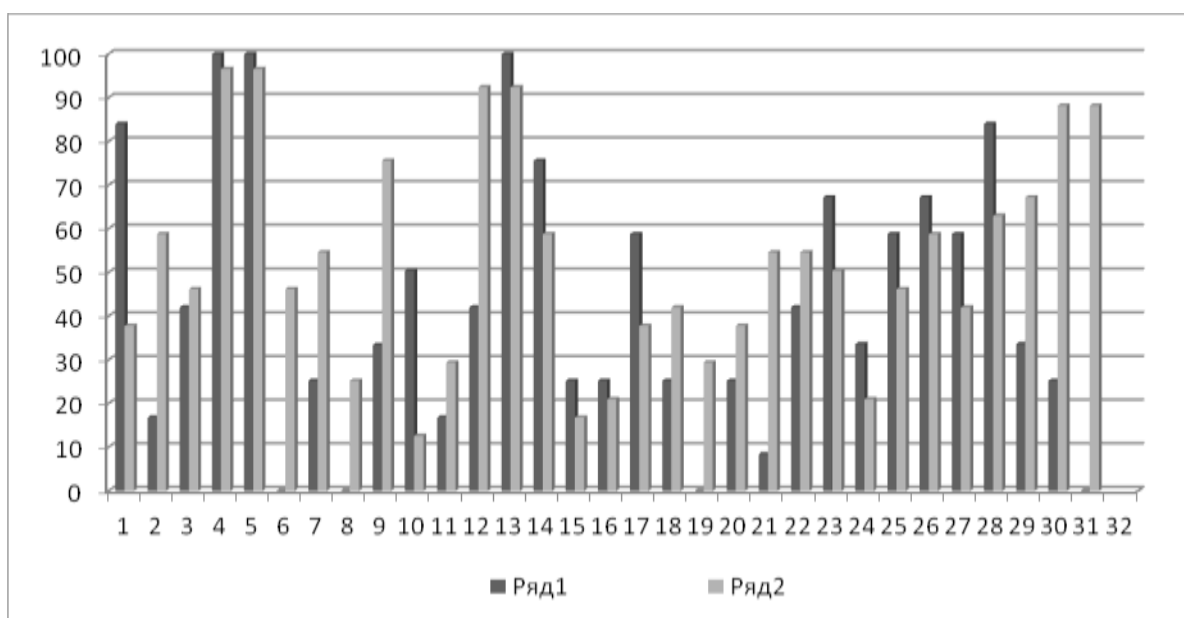


Рис. 2.1. Порівняння страхів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

1 – дошкільники 2 – молодші школярі

Виявлені страхи за допомогою цієї методики ми об'єднали в групи по видах:

1. медичні страхи;
2. страхи, пов'язані з фізичним пошкодженням;
3. страхи смерті;
4. страхи тварин;
5. страхи казкових персонажів;

6. нічні страхи;
7. соціальні страхи;
8. просторові страхи

Проаналізуємо страхи наших досліджуваних по цих групах. Медичні страхи (№3, 25, 26, 27) у середньому відмічаються у 56,7% дошкільників та у 48% молодших школярів. Розбіжність не значна, дошкільників більше лякають лікарі та уколи.

Група страхів, пов'язаних з фізичним пошкодженням (№2, 15, 16, 20, 21, 22, 28, 29) в середньому відмічається у 25% дошкільників, та у 44% молодших школярів. Дошкільники вважають себе більш захищеними.

Страхи смерті займають перше місце у обох вибірках. Страх смерті як своєї так і смерті батьків у дошкільників 100%, у молодших школярів у 96,6%.

Страхи тварин переважає у дошкільників (75, 6%), у молодших школярів цей страх на дев'ятій позиції (58,8%)

Страхи казкових персонажів переважають у дошкільників (50, 4%), для молодших школярів вони вже не такі загрозливі (12,6%).

Нічні страхи (№11, 12, 13) відмічаються в середньому у 53% дошкільників, а у учнів молодших класів ці страхи на другому місці після страху смерті, в середньому у 81% досліджуваних.

Соціально опосередковані страхи (№1, 6, 7, 8, 30, 31) мало виражені у дошкільників – 22%, адже вони зовсім не відчувають страху до певних дітей (№6), батьків (№8), і в них ще не має страху спізнитися в школу. У молодших школярів в середньому відмічається ця група у 57% досліджуваної вибірки. Страх зробити що-небудь не так, неправильно, погано та страх спізнитися в школу взагалі у молодших школярів має третю позицію.

Група просторових страхів (№17, 18, 19, 24) найменше представлена в обох вибірках: в середньому 29% дошкільників та 33%

молодших школярів відчують страхи висоти, глибини, замкнутого простору та інше.

Узагальнюючи отримані результати варто відзначити, що більшість дітей як дошкільного так і молодшого шкільного віку мають страхи, що пов'язані зі смертю та з ситуацією самотності (темряви, залишитися одному, страх, що помруть батьки). Саме в тій ситуації, коли вони залишаються наодинці виникає відчуття невизначеності, що може провокувати дані страхи дітей. Слід вказати, що найменше досліджувані дошкільного віку відчують страхи, що входять до групи соціально опосередкованих страхів, молодші школярі найменше бояться казкових героїв, транспорту та стихій, що вказує на неактуальність даних страхів.

За допомогою методики «Діагностика рівня шкільної тривожності (Філіпса) нам вдалося проаналізувати основні фактори тривожності молодших школярів (II вибірка) та підлітків (III вибірка).

Результати дослідження загальної тривожності школярів зображені на рис. 2.2.

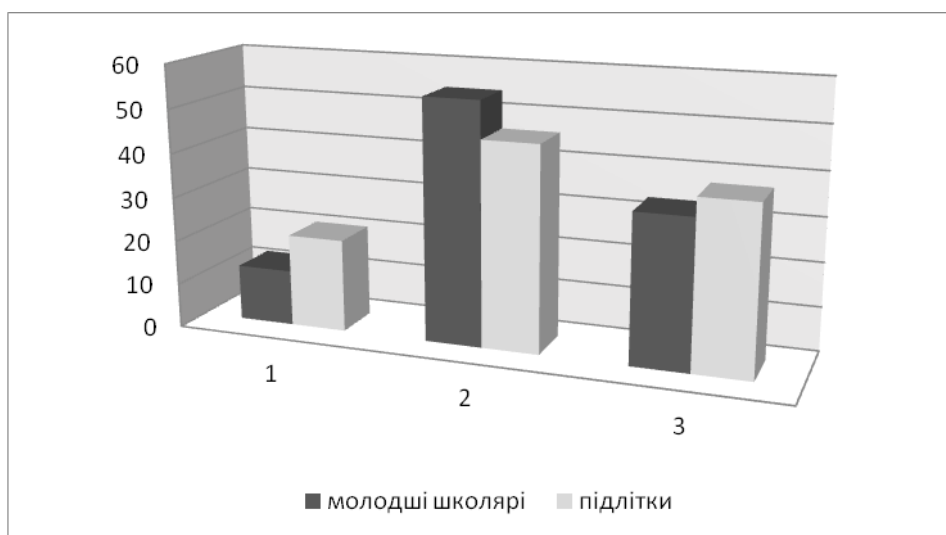


Рис. 2.2 – Результати дослідження загальної тривожності у молодших школярів та підлітків

1 - високий рівень; 2 – підвищений рівень: 3 – знижений рівень

Отримані результати дозволяють стверджувати, що більшість і молодших школярів (46,2%), і підлітків (54,6%) мають підвищений прояв

загальної тривожності в школі, високий рівень демонструють 21% молодших школярів і 12,6% підлітків, а знижений рівень проявляють 37,8% дітей молодшого шкільного віку і 33,6% підлітків.

Отже, більшість досліджуваних II і III вибірки мають підвищений рівень тривожності. Це вказує на те, що школярі відчувають тривогу тільки у незвичних для себе ситуаціях. Тоді коли ситуація знайома і передбачувана, тривожність слабшає або не виникає взагалі. Такий прояв тривожності є природно-необхідним (так звана «доцільна тривожність»).

Досить високий відсоток школярів обох вибірок мають знижений прояв тривожності. Низький рівень тривожності може свідчити про понижене відчуття відповідальності та уваги до мотивів діяльності. У досліджуваних відсутня напруга, хвилювання, нервозність. Таким досліджуваним рекомендується підвищити їх почуття відповідальності. Проте інколи низька тривожність може бути результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе з «кращого боку».

Найменший відсоток школярів, а саме підлітків (12,6%) демонструють високий прояв тривожності. У молодших школярів високий рівень загальної тривожності мають 21% досліджуваних. Такі школярі схильні до прояву тривожності в ситуаціях відповідальних дій, оцінки їх компетентності.

Результати дослідження основних факторів тривожності досліджуваних II і III вибірок свідчать про наступне:

– фактор переживання соціального стресу представлений у досліджуваних молодших школярів таким чином: високий рівень мають 12,6%, підвищений показник – 50,4%, знижений прояв мають 37,8% досліджуваних II вибірки. Досліджувані підлітки мають дещо інші показники: високий рівень – 25,2%, підвищений показник – 54,6%, знижений прояв мають 21% досліджуваних III вибірки. Отже соціальний стрес гостріше відчувають підлітки;

– фактор фрустрації потреби в досягненні успіху має таке вираження: високий рівень фрустрації мають 16,8% молодших школярів та 21% підлітків, підвищений рівень – 33,6% та 54,6%, знижений прояв мають, 50,4% молодших школярів і 25,2% підлітків. Отже, більш несприятливий психічний фон, який не дозволяє дітям розвивати свої потреби в успіху, досягненні високих результатів мають підлітки;

– страх самовираження у більшості підлітків має високий (62%) та підвищений (29,4%) прояв, низький рівень за цим фактором у 12,6% підлітків, молодші школярі більш рівномірно демонструють прояв цього фактору: 33,6% – високий, 37,8% – підвищений і 29,4% – низький рівень страху самовираження. Високі показники за цим фактором спричинені, можливо тим, що у підлітковому віці на діяльність чинить великий вплив потреба у самовираженні, у досягненні мети, у підвищенні своєї значущості в очах однолітків, а це в свою чергу викликає страхи та тривожність бути не сприйнятим;

– страх ситуації перевірки знань у більшості молодших школярів має високий (50%) та підвищений (33,6%) рівень прояву і тільки 16,8% – низький, у підлітків цей фактор більш рівномірно розподілений: 37,8% – високий, 42% – підвищений, 21% – низький рівень прояву страху ситуації перевірки знань. Тобто, страхи пов'язані з оцінками знань, досягнень більш притаманні молодшим школярам, звісно підлітки також переживають тривогу в ситуаціях перевірки, але меншою мірою;

– страх не відповідати очікуванням оточуючих більше притаманний підліткам: 67,2% – високий та 29,4% – підвищений рівень, і лише 4,2% – низький рівень прояву. Молодші школярі також демонструють високий (42%) та підвищений (33,6%) прояв такого страху, та 26,7% знижений. Підліткам властиво орієнтуватись на значимих інших, тому вони частіше відчувають тривогу з приводу оцінок, що даються навколишніми;

– низька фізіологічна опірність стресу властива досліджуваним

обох вибірок у рівній мірі, а саме: високий рівень у 29,4% молодших школярів і у 21% підлітків, підвищений рівень у 50% молодших школярів та у 46, 2% підлітків, низький рівень у 21% молодших школярів і у 33,6% підлітків. Тобто, досліджувані обох вибірок мають низьку пристосованість до ситуацій стресогенного характеру і підвищену імовірність неадекватного реагування на тривожні фактори середовища;

– проблеми і страхи у відносинах з вчителями відчують більшою мірою підлітки, а саме, високий та підвищений рівень прояву у 21% і 67,2%, низький у 12,6% підлітків, молодші школярі демонструють 8,4% високий, 62% підвищений і 29,4% низький рівень прояву страхів у відносинах з вчителями.

Порівняльні результати дослідження основних факторів тривожності досліджуваних II і III вибірок представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Основні фактори тривожності досліджуваних
молодших школярів (II) і підлітків (III)**

Фактори тривожності	Високий рівень		Підвищений рівень		Знижений рівень	
	II	III	II	III	II	III
Переживання соціального стресу	12,6	25,2	50,4	54,6	37,8	21
Фрустрація потреби в досягненні успіху	16,8	21	33,6	54,6	50,4	25,2
Страх самовираження	33,6	62	37,8	29,4	29,4	12,6
Страх ситуації перевірки знань	50	37,8	33,6	42	16,8	21
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	42	67,2	33,6	29,4	25,2	4,2
Низька фізіологічна опірність стресу	29,4	21	50	46,2	21	33,6
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	8,4	21	62	67,2	29,4	12,6

Підлітки мають негативні емоційні переживання ситуацій, які пов'язані з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим,

демонстрацією своїх можливостей (високий прояв страху самовираження). Також більшість підлітків демонструють орієнтацію на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок; відчувають тривогу з приводу оцінок, що даються навколишніми, очікують негативних оцінок (високий прояв страху не відповідати очікуванням дорослих) та переживають емоційні стани, на тлі яких розвиваються їх соціальні контакти (насамперед – з однолітками).

Отже, можемо стверджувати, що для більшості молодших школярів факторами тривожності виявилися страх перевірки знань та страх не відповідати очікуванням дорослих, а для підлітків – страх самовираження, соціальний стрес і страх не відповідати очікуванням значимих оточуючих.

За допомогою проєктивної методики «Неіснуюча тварина» ми намагалися виявити страхи, тривожність та характер наявних побоювань у дітей різних вікових категорій, а саме у дошкільників, молодших школярів та підлітків, адже методика не має вікових та соціокультурних обмежень.

Беручи до уваги те, що неіснуюча тварина є уособленням людини, тобто тварина представляє того, хто її малює, в залежності від її характеру, ми проаналізували загальний вигляд тварин і дійшли висновку, що у дошкільників і молодших школярів переважають зображення тварин, що бояться (тварини мають більше трьох ознак страху та тривоги), у підлітків переважають нейтрально зображені тварини та тварини, що загрожують (а це може бути ознакою прихованих страхів).

У таблиці 2.3. ми представили результати інтерпретації за загальною оцінкою неіснуючої тварини.

Таблиця 2.3

Загальна оцінка неіснуючої тварини

Досліджувані	Загальна оцінка тварин		
	нейтральна	боїться	загрожує
дошкільники	33,6 %	42%	25,2%
молодші школярі	33,6%	37,8%	29,4%
підлітки	42%	21%	37,8%

Ознаки тривожності: багато витирань; виділення окремих деталей, підкреслення контуру; багато органів чуття; підкреслення радужки очей; відкритий рот без підкреслення губ, язика, рот округлої форми; інтенсивно зафарбоване волосся.

Ознаки страху: інтенсивна штриховка; великі розміри тварини; великий список страхів тварини; захисні аксесуари (панцирі, голки, щити, броня, тверда шкіра); кострубатий волосяний покрив; важко доступне житло.

Ознаки невпевненості у собі: малюнок на нижній частині аркуша; павутиноподібна лінія; непромальованість окремих частин тіла; колоподібна фігура витирання.

Для порівняння виявлених вікових особливостей страхів ми представили результати кількісної обробки діагностичних матеріалів за наявністю ознак страхів та тривожності у таблиці 2.4.

Критерієм оцінювання ознак була їх наявність на малюнку більше трьох. Наприклад, у дошкільника Н. на малюнку зображений великий звір (1) з чотирма вухами (2), великими очима, з промальованими радужками (3), вкритий голками (4), при цьому видно багато витирань (5), опис умов життя також підтверджує наявність страхів у дитини.

Вікові особливості страхів за наявністю ознак страхів та тривожності

Досліджувані	Наявність ознак		
	тривожності	страху	невпевненості
дошкільники	33,6%	67,2%	25,2%
молодші школярі	50,4%	50,4%	25,2%
підлітки	54,6%	25,2%	37,8%

Таким чином, за допомогою малюнкової проєктивної методики «Неіснуюча тварина» ми виявили наявність ознак страхів, тривожності та невпевненості у собі у дошкільників, молодших школярів та підлітків.

У більшості дошкільників (67,2%) на малюнках присутні ознаки страхів (більше 3), у 33,6% – ознаки тривожності і у 25,2% – невпевненості у собі.

Найчастіше у дошкільників в малюнках зустрічались такі ознаки страху: великі розміри тварин, голки, тварина багато чого боїться і ці страхи нетипові тваринам, живе у печері, або у лісових хащах; тривоги: малюнки мали багато витирань, штриховки, багато вух, очей, відкрита паща або дзьоб; ознаки невпевненості у собі були лише у трьох досліджуваних: тварина розташована у нижній частині аркуша; шароподібна фігура, недомальовані частин тіла.

Малюнки молодших школярів містили ознаки тривожності і страхів у рівній мірі по 50,4%, тобто у 12 молодших школярів в малюнках було три та більше ознак тривожності і страхів, таких наприклад, як незвично велика кількість очей, вух, локаторів, відкритий заштрихований рот.

У 54,6% підлітків малюнки містили більше ознак тривоги: багато органів чуття, рот округлої форми, інтенсивно зафарбоване волосся, контур промальований з сильним натиском, багато темних плям, у 37,8% – ознаки невпевненості у собі: малюнок на нижній частині аркуша, лінії

тонкі, штриховані, тварина самотня. 25,2% підлітків продемонстрували наявність страхів у малюнках: цікаво, що підлітки малювали багато захисних аксесуарів (щити, панцирі, броню) це вказує на боязнь агресії та потребу у захисті.

Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

Аналізуючи отримані результати нами були виявлені наступні найпоширеніші страхи дошкільників у такій послідовності: страх смерті як своєї так і смерті батьків; темряви; болю; самотності; тварин; крові, війни; лікарів та уколів; казкових персонажів.

Найменший відсоток дошкільників у нашій вибірці відмічають страх нападу, страх перед тим як заснути, і зовсім не відчувають страху до певних дітей, до батьків, до замкнутого простору. Можемо припустити, що на даному віковому етапі такі страхи є не актуальними.

Найпоширеніші страхи дітей молодшого шкільного віку: страх смерті своєї та батьків, страшних сновидінь та темряви, спізнитись в школу та зробити щось неправильно або погано, покарань, нападу, пожежі, війни, медичні страхи.

За методикою «Діагностика рівня шкільної тривожності Філіпса» ми виявили, що більшість і молодших школярів (46,2%), і підлітків (54,6%) мають підвищений прояв загальної тривожності в школі.

Для більшості молодших школярів факторами тривожності виявилися страх перевірки знань та страх не відповідати очікуванням дорослих, а для підлітків – страх самовираження, соціальний стрес і страх не відповідати очікуванням значимих оточуючих.

Результатами методики «Неіснуюча тварина» ми підтвердили наші попередні висновки про наявність страхів у різних вікових категорій досліджуваних присутністю ознак страхів, тривожності та невпевненості у собі в проєктивних малюнках.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу літературних джерел ми провели теоретичне узагальнення проблеми вивчення страхів. Отримані у процесі дослідження теоретичні та емпіричні результати свідчать про досягнення мети дослідження, вирішення поставлених завдань і дають змогу сформулювати такі висновки:

1. У психологічних дослідженнях існує широкий спектр поглядів щодо проблеми страхів. Аналіз доробок вітчизняних та зарубіжних вчених щодо страхів показав, що у психології поняття «страх» використовують в різних значеннях: як емоція, почуття (відчуття), переживання чи психічний стан.

Страх це емоційний стан, що виникає за присутності чи при передчутті загрозового чи шкідливого стимулу. Це негативний емоційний стан, який з'являється при отриманні суб'єктом інформації про можливу загрозу його життєвому благополуччю, про реальну чи уявну небезпеку. Людина, відчуваючи емоцію страху, має лише вірогідний прогноз можливого неблагополуччя і діє на основі цього часто недостатньо достовірного або перебільшеного прогнозу. Отже, страх виникає як результат оцінки ситуації, визначення її як потенційно небезпечної.

Зважаючи на мету нашого дослідження, ми трактуємо поняття «страх» як негативний емоційний стан, що відображає у свідомості конкретну загрозу для психологічного благополуччя дитини, це емоція, що може виникати на будь-якому віковому етапі.

2. Аналіз психологічної літератури щодо особливостей прояву страхів у дітей різного віку дозволив нам визначити, що характерними страхами дітей дошкільного віку є страхи самотності, темряви і замкнутого простору та страх смерті. Ці страхи переходять у наступний віковий етап – молодший шкільний вік, і доповнюються соціальними страхами – діти бояться бути знехтуваними, не прийнятими, бояться

оцінювання. Для підлітків характерні страхи, які виникають внаслідок невпевненості у собі, зниженої самооцінки, негативізму по відношенню до дорослих через підлітковий максималізм.

3. Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні висновки: серед дошкільників нашої вибірки найпоширенішими страхами є страх смерті як своєї так і смерті батьків; темряви; болю; самотності; тварин; крові, війни; лікарів та уколів; казкових персонажів. Дошкільники у нашій вибірці рідко відмічали страх нападу, страх перед тим як заснути, і зовсім не відчували страху до певних дітей, до батьків, до замкнутого простору.

Найпоширенішими страхами молодших школярів є страх смерті своєї та батьків, страшних сновидінь та темряви, спізнитись, зробити щось неправильно або погано, страх покарань, нападу, пожежі, війни, актуальними є також медичні страхи.

Аналізуючи шкільну тривожність ми виявили, що більшість і молодших школярів (46,2%), і підлітків (54, 6%) мають підвищений прояв загальної тривожності в школі. Більшість молодших школярів відчувають тривожність та страх при перевірці їх знань та страх не відповідати очікуванням дорослих, а для підлітків – страх самовираження, соціальний стрес і страх не відповідати очікуванням значимих оточуючих.

Результатами методики «Неіснуюча тварина» ми підтвердили наші попередні висновки про наявність страхів у різних вікових категорій досліджуваних присутністю ознак страхів, тривожності та невпевненості у собі в проєктивних малюнках.

Вивчення страхів (особливо їх віковий аспект) є важливим через те, що страхи лежать в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства. Своєчасна діагностика страхів дозволить встановити причин їх виникнення та визначити шляхи подальшої психокорекційної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аландаренко Ю. Страхі дітей. Шляхи подолання : семінар-тренінг для вчителів молодших класів / Ю. Аландаренко // Шкільному психологу. Усе для роботи : Науково-методичний журнал. – 2014. – № 9. – С. 26-30.
2. Астапов В. М. Тревожные расстройства у детей. Классификация тревожных расстройств / В. М. Астапов // Прикладная психология. – 2002. – № 2. – С. 32 – 41.
3. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю / Н. Бастун // Початкова освіта. – 2001. – № 11. – С. 2-20.
4. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості корекційної роботи зі шкільними страхами / І. В. Бабарикіна // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. – Харків: ХНУ, 2011. – Вип. 45. – № 937. – С. 18-20.
5. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф. Б. Березин. – Л.: ЛГУ, 1988. – 270 с.
6. Большой толковый психологический словарь Т.2 (П-Я); Пер. с англ. / Ребер Артур. – М. : Вече, 2003. – 560 с.
7. Богучарова О. І. Шкільні страхи шестирічок та їх запобігання завдяки поведінці опанування / О. І. Богучарова // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 5. – С. 1 – 3.
8. Близнюк О. О. Великі страхи маленьких дітей та їхніх батьків [Текст] / О. О. Близнюк, А. О. Дудченко. – Х. : Видавнича група «Основа», 2015. – 251с.
9. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей / М.Й. Варій. – [2-ге видан., випр.і доп.]. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
10. Гаврилова Т. А. Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога: методы исследования и диагностики / Т. А. Гаврилова // Прикладная психология. – 2001. – № 6. – С. 1 – 8.

11. Грановская Р. М. Элементы практической психологии [текст] / Р. М. Грановская. – [5-е изд., испр. и доп.]. – СПб. : Речь, 2003. – 655 с.
12. Годфруа Ж. Что такое психология в 2 т. /Ж. Годфруа. – М. : Мир, 1992. – Т.2.– 365 с.
13. Живанова В. А. Дослідження страху як психічного феномену в історичній ретроспективі / В. А. Живанова // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2000. – № 3. – С. 121-125.
14. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров – СПб. : Речь, 2010. – 313 с.
15. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / А. И. Захаров. – М. : Просвещение, 1986. – 128 с.
16. Изард К. Э. Психология эмоций / Керрол Изард – СПб. : Питер, 2012. – 464 с. – (Серия «Мастера психологии»).
17. Ильин Е. П. Психология страха. / Е. П. Ильин. – СПб. : 2017. – 375 с.
18. Карвасарский Б. Д. Клиническая психология. Учебник для вузов / Борис Дмитриевич Карвасарский. – 4-е изд. – СПб. : Питер, 2004. – 553 с.
19. Колмогорова Л. С. Особенности становления психологической культуры младших школьников / Л. С. Колмогорова, О. Г. Холодкова // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 47 – 56.
20. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням [текст] / Ондрей Кондаш. – К.: Радянська школа, 1981. – 170 с.
21. Концепция динамической функциональной структуры личности / К. К. Платонов // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2001. – С. 119-130.
22. Крюкова С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С. В. Крюкова: учебно-метод.

- пособие. – М. : Генезис, 2003. – 204 с.
23. Кузнєцов М. А., Бабарикіна І. В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. / М. А. Кузнєцов, І. В. Бабарикіна – Харків: ХНПУ, 2012. – 227 с.
 24. Кутішенко В. П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К. : Каравела, 2009. – 159 с.
 25. Липская Т. А. Возможности метафоры как средства диагностики школьных страхов детей младшего школьного возраста / Т. А. Липская // Личность в условиях современных социальных изменений: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Магнитогорск : МаГУ, 2010. – С. 102-110.
 26. Лисина Е. В. Страх как психотелесный опыт ребенка / Е. В. Лисина // Дефектология. – 2001. – № 5. – С. 80 –86.
 27. Макдауголл У. Различение эмоции и чувства // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. – СПб. : Питер, 2008. – С. 142-147.
 28. Мамонтов С. Ю. Страх. Практика преодоления / С. Ю. Мамонтов. – СПб. : Питер, 2002. – 128 с.
 29. Мирошниченко Н. Малювання як засіб корекції страху в дітей: Психолого-педагогічний семінар для педагогів та вчителів образотворчого мистецтва / Н. Мирошниченко // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. – 2009. – № 47. – С. 21-26.
 30. Мовчан М. М. Рівні страху і фобії / М. М. Мовчан // Філософські обрії – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – №33. – С. 118-125.
 31. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Ф. Моргун, І. Г. Тітов. – К. : Видавництво Дім «Слово», 2009. – 464 с.
 32. Назаревич В. Психологічні детермінанти проявів шкільних страхів у молодших школярів / В. Назаревич, А. Корнієнко // Освіта

- регіону. Політологія. Психологія. Комунікації : [український науковий журнал] / Ун-т "Україна", Всеукр. асоц. політ. наук. – Київ : Україна, 2010. – № 1. – С. 236-240.
33. Николаева Н. Коррекционная работа по преодолению детских страхов в консультативной практике / Н. Николаева // Школьный психолог. – 2007. – № 7. – С. 10-12.
34. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова / Учебник для вузов. – М. : Юрайт, 2011. – 464 с.
35. Овчарова Р. В. Коррекция школьных страхов и тревожности у младших школьников / Р. В. Овчарова // Практическая психология в начальной школе. – М., 1996. – С. 30-50.
36. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. О. Омельченко, З. Г. Кісарчук. – К. : Шкільний світ, 2011. – 112 с.
37. Пов'якель Н. І. Психологія дитячих страхів / Надія Пов'якель, Оксана Скляренко. – К. : Шкільний світ, 2011. – 128 с.
38. Полякова Т. В. Особенности страхов у детей младшего школьного возраста и причины их возникновения / Т. В. Полякова // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 12. – С. 148-150.
39. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др. Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2007. – 560 с. : ил. – (Серия «Практикум по психологии»). – 339 с.
40. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
41. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. – Х. : Прапор, 2009 – 672 с.

42. Ромек В. Г. Поведенческая терапия страхов / В. Г. Ромек // Прикладная психология. – 2002. – № 4. – С. 72–87.
43. Рябовол Т. А. Дослідження особливостей актуальних страхів сучасних підлітків // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI Випуск 14 – 2016. – С. 140-150
44. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения. Коррекционные программы / Н. В. Самоукина. – М. : Новая школа, 1995. – 144с.
45. Скаковська А. В. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 2. Том 1. – 2018. – С. 113-118.
46. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
47. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд / Изд. подгот. М. Г. Ярошевский. – М. : Наука, 1989. – 455 с.
48. Шапарь В. Б., Шапарь О. В. Практическая психология. Проективные методики. / В. Б. Шапарь, О. В. Шапарь. – Ростовн/Д: Феникс, 2006. – 480 с.
49. Шангереева А. Е., Баюканская С. Ф. Психологическая коррекция страхов у младших подростков в процессе индивидуальной и групповой работы // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 50. – С. 107–112.
50. Щербатых Ю. В. Психология страха: популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых. – М. : Эксмо, 2004. – 512 с.