

**Ковальська Ганна Олегівна**

**Херсонський державний університет, м. Херсон**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

У статті розглянуто особливості актуальних підліткових страхів та вплив особистісних рис, емоцій на інтенсивність їх проявів. На основі особистого досвіду роботи з підлітками та отриманих результатів проведеного психологічного дослідження запропоновано методи та техніки, які можна використовувати при роботі з підлітковими страхами.

**Ключові слова:** підлітковий вік, страх, домінуючі види страхів, прояв страхів, особистісні риси, методи і техніки роботи з підлітковими страхами.

В статье рассмотрены особенности актуальных подростковых страхов и влияние личностных черт, эмоций на интенсивность их проявления. На основе личного опыта работы с подростками и полученных результатов проведенного психологического исследования предложены методы и техники, которые можно использовать при работе с подростковыми страхами.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, страх, доминирующие виды страха, проявление страхов, личностные черты, методы и техники работы с подростковыми страхами.

The article discusses the feature actual teenage fears and the impact of personality traits, emotions on the intensity of their manifestation of fear. Based on personal experience working with adolescents and received the results of psychological research, methods and techniques that you can use when working with teenage fears.

**Keywords:** adolescence, fear, fear of the dominant species, a manifestation of fear, personality traits, methods and techniques for working with teenage fear.

**Постановка проблеми.** Для формування повноцінної активної особистості насамперед потрібно виховувати у дитини почуття власної гідності,

усвідомлення своєї самооцінки, поваги до себе, віри у власні сили. Дитина має прагнути бути сама собою, не схожою на інших [4].

Проте на заваді формуванню повноцінної особистості інколи постає страх. Немає людини, яка б ніколи не переживала б цього почуття. Стурбованість, тривога, страх, тривожність – такі самі невід’ємні емоційні ознаки нашого психічного життя, як радість, захоплення, гнів, подив, смуток [3].

Підліткові страхи – явище досить поширене, так як це період пошуку людиною власного «Я» на соціальному, особистісному, екзистенційному рівні. Майже всі почуття та емоції підлітка переживаються на тлі прагнення незвичного й нового, проте усвідомлена перспектива будь-яких зовнішніх чи внутрішніх трансформацій "Я" не лише приваблює, але й викликає чимало тривожних переживань та страху [4]. Адже для того, щоб зробити крок у світ можливого (незвіданого, невідомого), підлітку потрібно частково відмовитись від світу реального (звичного, надійного, сталого). Тому страх як стан «мотивованої напруженості» є цілком природним для підлітка, який стоїть на порозі «Я-відкриття». Повна їх відсутність при зустрічі з новим – ознака дезадаптації, власне, як і надто бурхлива реакція.

Останнім часом, все частішають звертання батьків, підлітків до психолога з складністю переживати, справлятися з різними видами страхів, які полонять підлітка. У зв’язку з цим виникла необхідність провести емпіричне дослідження з метою вивчення впливу особистісних рис, емоцій на прояв страхів підлітка та на основі отриманих результатів запропонувати методи та техніки роботи з підлітковими страхами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Нами було проаналізовано роботи наступних науковців: Ізард К., Кемпінські А., Захаров О. І., Ріман Ф., Абакумова Т. В., Прихожан А. М., Файберг С. Г.

**Актуальність визначеної проблеми.** Враховуючи науково-технічний прогрес, який нині є реальністю життя, який відкриває широкі можливості для нових досягнень, але й пред’являє певні вимоги до соціальної адаптації, та особливості підліткового віку, спостерігаються порушення адаптаційних

механізмів психіки підлітків, відбувається почастищення у них станів, що характеризуються страхами та тривогою.

Також варто відзначити, що мало вивченим в психології є питання дослідження впливу особистісних рис, емоцій на прояв страхів у підлітковому віці. У зв'язку з цим, нами було поставлено за мету спочатку дослідити домінуючі страхи підлітків, а потім виявлені актуальні страхи школярів використовувати у подальшому емпіричному дослідженні впливу особистісних рис, емоцій на прояв саме цих актуальних страхів.

**Цілі статті.** В нашій роботі ми проаналізуємо особливості проявів страхів у школярів підліткового віку, їх взаємозв'язок з особистісними рисами та запропонуємо практичні методи роботи з підлітковими страхами.

#### **Завдання дослідження.**

1. Висвітити результати психологічного дослідження впливу особистісних рис, емоцій на прояв страхів у школярів підліткового віку.
2. Розглянути методи і техніки, які використовуються мною в роботі з підлітковими страхами.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Страх – це одна з первинних, гострих і зазвичай ламаючих емоцій, що характеризується широкими тілесними змінами і поведінкою втечі чи характером ховання. Страх є емоційною відповіддю на наступаючу небезпеку [2, с. 293]. Залежно від характеру загрози інтенсивність та специфіка переживання страху коливається в досить широкому діапазоні відтінків: побоювання, тривога, переляк, жах.

Зважаючи на актуальність теми було проведено психологічне емпіричне дослідження вивчення впливу особистісних рис, емоцій на розвиток страхів у школярів підліткового віку з метою допомогти в практичній роботі шкільного психолога, психолога-практика.

Оскільки **метою дослідження** було вивчення впливу особистісних рис, емоцій на розвиток страхів у сучасних підлітків дослідження проходило в два етапи: пілотажне дослідження та безпосередньо емпіричне. Перший етап

дослідження мав на меті вивчити домінуючі страхи у підлітковому віці, щоб отримані результати використовувати в другому етапі емпіричного дослідження.

В пілотажному дослідженні було запропоновано різноманітні види страхів. Було виявлено, що для школярів підліткового віку більш характерно страх невдачі та поразки, страх бути знехтуваним, страх втрати, страх не відповідати очікуванням батьків, страх невизначеності, страх самотності, страх свого майбутнього і страх вибору життєвого шляху.

Також слід відмітити, що такі види страху як не відповідати очікуванням вчителів, зміна місця проживання, страх новизни, страх соціальних контактів та комунікацій, страх взаємовідносин з протилежною статтю не властиві школярам віком 15-16 років. Це може бути пов'язано з тим, що вчителі починають втрачати свій авторитет для підлітка, спілкування стає головною сферою в їх житті, щось нове, невідоме викликає у них великий інтерес. А взаємовідносини з протилежною статтю тільки починаються. Це ще не викликає страху, а навпаки починає цікавити та притягувати, захоплювати.

Отже, виявлені актуальні страхи школярів віком від 15 до 16 років були використані в подальшому дослідженні, участь в якому приймало 68 чоловік, з яких 22 хлопця та 48 дівчат.

Наступний другий етап емпіричного дослідження полягав вже саме в зборі емпіричних даних для вивчення впливу особистісних рис, емоцій на розвиток страхів у школярів підліткового віку. Для цього були використані наступні методики: методика «Слухати почуття» Т. Гордона, опитувальник дослідження тривоги Спілбергера-Ханіна, Фрайбурзький особистісний опитувальник, методика «Незакінчені речення» О. І. Захарова та оцінювання за 10-бальною шкалою інтенсивність прояву у досліджуваних виявлених раніше актуальних страхів (котрі були отримані за допомогою пілотажного дослідження).

Зробивши кореляційний аналіз отриманих результатів, було виявлено зв'язки між інтенсивністю проявів страхів у підлітків та їх особистісними рисами і емоційною сферою.

Виявлено, що інтенсивність прояву почуття самотності має взаємозв'язок з ситуативною тривожністю, сором'язливістю, не вмінням диференціювати почуття гордості та низьким рівнем стійкості до стресів. Отже, підлітки більш схильні до прояву страху самотності, якщо їм властиві особистісні риси сором'язливості, тобто мають схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, проявляють скутість, невпевненість, мають труднощі в спілкуванні; схильні до тривожного сприймання оточуючої реальності, «дуже» хвилюються про майбутнє, про минулі вчинки, в кожній ситуації взаємодії з оточуючими людьми; погано розуміють почуття самоповаги, менше отримують задоволення від власних успіхів, не можуть диференціювати почуття гордості у оточуючих; мають слабку стійкість до стресів, а саме: не проявляють оптимістичності, активності, наполегливості, спокійності.

Що стосується інтенсивності прояву страху втрати, то він посилюється якщо підлітки мають виражені такі особистісні риси, як: емоційна лабільність, особистісна тривожність та низький рівень невротизації. Тобто, якщо діти підліткового віку схильні до емоційно нестійкого стану, частих зміни настрою, підвищеної збудливості, роздратованості, мають недостатній рівень саморегуляції, відчувають велику тривогу при можливих невдачах, неприємних ситуаціях, незадоволені собою, відчувають почуття провини, однак не проявляють бурхливих спалахів роздратування та збудження, то тим більша ймовірність прояву страху втрати близьких та оточуючих людей.

На інтенсивність прояву почуття страху бути знехтуваним впливає особистісна тривожність та невміння диференціювати почуття гордості. Тобто, чим частіше підлітки відчувають тривогу при можливих невдачах, в ситуаціях оцінки їх компетентності та не вмінуть або погано диференціюють почуття гордості у себе й оточуючих, тим частіше у них проявляється страх бути знехтуваним, вони бояться бути «відкинутими», що від них «всі відмовляться».

Що стосується прояву почуття страху вибору життєвого шляху, то на його інтенсивність впливає рівень особистісної тривоги та стійкість до стресів. Тобто, якщо підлітки хвилюються з приводу оцінювання їх компетентності

особистості в звичайних життєвих ситуаціях, не проявляють стійкість, адаптивність до стресорів життєвих ситуацій, не володіють рисами самовпевненості, наполегливості, то вони набагато частіше переживають страх вибору життєвого шляху, стилю життя.

Підлітки, які мають риси інтровертів, високу особистісну тривогу та низький рівень стійкості до стресу, більше схильні до почуття страху невизначеності. Тобто, через такі особистісні риси особистості вони схильні сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на них станом тривоги, невмінням витримувати стрес-фактори звичайних життєвих ситуацій, складністю знаходити легко спільну мову з оточуючими, тим самим піддаються виникненню та посиленню страху невизначеності.

На інтенсивність прояву почуття страху свого майбутнього впливають такі особистісні риси як: низький рівень стійкості до стресу, сором'язливість, інтроверсія, емоційна лабільність, маскуліність та ситуативна й особистісна тривожність. Тобто, можна зробити висновок, що якщо підлітку властиво невпевненість в собі, пасивність, невміння витримувати звичайні життєві стресори, замкненість, сором'язливість, нерішучість, вразливість, нестійкість емоційного стану, часта зміна настрою, сприймання великого кола ситуацій як загрозливих, хворобливе перенесення критики, фіксування на неприємних сторонах ситуації та тривожність про своє майбутнє, про минулі вчинки, відчуття хвилювання в звичних життєвих ситуаціях, то для них більш властиво прояв страху свого майбутнього.

А прояв почуття страху невдачі у підлітків пов'язаний з такими рисами як депресивність, особистісна тривога, низький рівень стійкості до стресу та вміння диференціювати почуття страху та небажання. Тобто, якщо учням підліткового віку властиво відгородженість, зануреність у власні переживання, пасивність, невміння витримувати незначні повсякденні стрес-фактори, хворобливо переносити критику, перешкоди на шляху до досягнення мети сприймати як непоборні, то більша ймовірність, що у них буде проявлятися страх невдачі, поразки.

Також варто відзначити, що інтенсивність прояву страху не відповідати очікуванням батьків не залежить від особистісних рис та емоційної сфери підлітків.

Що стосується методів і технік, які використовуються в роботі зі страхами – вони різноманітні. Я часто використовую малюнкові методики. Спочатку підліток малює свій страх або хвилювання, яке заважає. Потім ми обговорюємо, що він намалював, де цей страх живе в його тілі, як він відчувається і в яких ситуація з'являється. Я прошу підлітка показати, якого страх розміру, коли він стає більшим, від чого зменшується. І, якби він міг говорити, що б він сказав і як – враховуємо інтонації, жести, позу. Часто з'ясовується, що страх виконує важливу функцію – захисту, попередження. Після цього я прошу підлітка поговорити зі своїм страхом, пересідаючи з одного стільця на інший або сама задаю питання.

Також можна спробувати розіграти разом з дітьми (якщо групова робота) кілька сценки, які, можливо, допоможуть підліткам здобути навички і сили справлятися з їх проблемою.

Ефективно працює вправа при груповій роботі, запропонована гештальт-терапевтом Євгенією Андрєєвою, «Мішечок страхів». Завдання вправи рекламувати і продавати свої страхи, що дає можливість дітям зустрітися з іншим полюсом свого переживання, відчути важливість такого непростого почуття в їх щоденному житті, тобто сформулювати важливість страху, його користь. Дана вправа допомагає виявити підлітку свої страхи, назвати їх, передати в символічній формі, вклавши в свої поробки ту тілесну енергію, яка виникає в результаті переживання даного почуття. Варто зазначити, що робота зі страхами передбачає звернення до складних переживань, тому важливо мати хороший рівень безпеки, комфорту, довіри між підлітком та психологом і між учасниками групи. Спочатку вправи слід допомогти підліткам виявити свої ресурси. Для цього можна запропонувати намалювати своє улюблене місце, де комфортно, спокійно, затишно.

При роботі зі страхом невдачі важливо робити акцент на підвищенні впевненості підлітка в собі, роботі з його ресурсним станом. Наприклад, згадати ситуацію, в якій він завжди відчуває себе впевнено, пишається собою. Не важливо, що це за спогад. Головне, щоб в даний момент він був позитивним і сильним. Запропонуйте пережити його так, нібито воно відбувається зараз. Дитина повинна відчути в собі впевненість і силу. Нехай підліток візуалізує себе в тому стані, і спробує максимально усвідомити його. Потім можна запропонувати зобразити на малюнку. З почуттям впевненості, гордості та сили увійти в стресову ситуацію і діяти на підставі його впевненості. Діяти виходячи з того, що перед ним на першому плані стоїть вже не сама непереборна складність, а явний шанс впоратися з нею. Використовуйте його. Здобута перемога приносить відчуття гордості у підлітка за себе, відчуття сили і здатність відповісти виклику. Слід зміцнювати у підлітка впевненість у собі і виявляти з ним, що він має достатній запас міцності, щоб винести будь-яке випробування. За допомогою прийому актуалізації ресурсних станів можете запропонувати підлітку призвати до себе на допомогу будь-яке потрібне йому почуття: спокій, компетентність, витримку, зосередженість і так далі. Якщо досвіду переживання потрібного почуття у дитини немає, використовуйте прийом – ніби він опановує цим почуттям. Також можна запозичити необхідний ресурс, наприклад, у його героя, наслідуючи його манеру поведінки.

При роботі зі страхом бути знехтуваним потрібно розвивати у підлітка здатність до самопред'явлення. Для цього можна використовувати різні методи ігрової терапії, арт-терапевтичні прийоми.

При роботі зі страхом свого майбутнього можна запропонувати підлітку поділитися з вами своїми уявленнями, переживаннями, почуттями та сподіваннями, що пов'язані з його баченням майбутнього. Виходячи з отриманих відомостей планувати подальшу стратегію роботи. Наприклад, пофантазувати чого б хотів і як цього можна досягти. Використовувати можна техніку колажу, арт-терапевтичні методи.



При роботі зі страхом самотності можна використовувати, наприклад, техніку «Квітка і сонечко», яка призначена для роботи з напругою і тривогою, з симптомами стиснення і завмирання, для актуалізації ресурсів і підтримки, що необхідні в роботі.

Загалом, при роботі зі страхами можна використовувати різноманітні методи роботи.

Ще одним з варіантів роботи є вигадкування оповідання, розповіді на тему страху. У цьому випадку завдання психолога – наблизити підлітка до реальності, для того щоб він усвідомив абсурдність свого страху. Здійснюється це через введення у розповідь елементів гумору.

Потрібно імпровізувати, підходити до кожного підлітка індивідуально. Нехай він сам обере, що йому більше до душі – малювання, вигадкування оповідання, інсценування страху чи щось інше, запропоноване вами заняття. Це прекрасний початок для подальшої відвертої бесіди з дитиною про її внутрішні проблеми і переживання.

## **Висновки.**

В результаті опису отриманих даних емпіричного психологічного дослідження, мета якого виявити вплив особистісних рис, емоцій на прояв страхів у сучасних підлітків, ми дійшли наступних висновків:

Актуальними страхи сучасних підлітків є страх невдачі та поразки, страх бути знехтуваним, страх втрати, страх не відповідати очікуванням батьків, страх невизначеності, страх самотності, страх свого майбутнього і страх вибору життєвого шляху.

Важливо зазначити, що страх не відповідати очікуванням батьків не залежить від особистісних рис, емоційної сфери підлітка. Це скоріше за все пов'язано з сімейним стилем виховання, особливостями сімейного спілкування.

За допомогою отриманих результатів психолог-практик, знаючи особистісні риси підлітка, може припускати до якого виду страху схильна дитина, що є прогностичним видом роботи.

Описано ефективні методи та конкретні техніки роботи з підлітковими страхами та надано рекомендації, як працювати з підлітками, які переживають страх невдачі, страх бути знехтуваним, страх свого майбутнього та страх самотності.

Висвітлений матеріал в статті ефективно використовувати для складання корекційної програми для підлітків, котрі переживають почуття страху.

### **Література**

1. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей [Текст] / А. И. Захаров. – М.: Педагогика, 1986. – 112 с.
2. Изард К. Э. Страх и тревога // Психология эмоций [Текст] / К. Э. Изард. – СПб.: Питер, 2002. – С. 292-326.
3. Ольшанский Д. Наши страхи [Текст] / Д. Ольшанский // Школьный психолог. – 2002. – № 1. – С. 22-30.
4. Психология подростка: ученик [Текст] / под. редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 480 с.