

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ АКТУАЛЬНИХ
СТРАХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Софія КАРЛЮКА
Керівник: кандидатка психол. н., доцентка
Тьор Лариса Вікторівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ.....	6
1.1. Поняття страху у науковій літературі	6
1.2. Класифікація страхів. Діапазони і види страхів	10
1.3. Чинники виникнення страхів.....	18
1.4. Методи психологічної допомоги дітям, які стикаються із проблемою страху.....	21
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АКТУАЛЬНИХ СТРАХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	29
2.1. Аналіз методів діагностики страхів	29
2.2. Дослідження та опис отриманих результатів.....	35
2.3. Програма психокорекційних заходів, спрямована на подолання страхів у дітей старшого підліткового віку.....	56
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	58
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік – один із найскладніших періодів у житті людини. Дитина активно змінюється у цей час. Вона стикається із фізіологічними та психологічними змінами, змінюється її місце у соціумі. Дитина починає по-іншому сприймати себе та світ, перед нею стоїть чимало викликів: міжособистісні стосунки, вибір майбутньої професії, очікування оточуючих, проблеми з самооцінкою, недостатня самореалізація. У цьому віці підлітку важко контролювати свої емоції та поведінку. У наш час дітям особливо непросто, оскільки вони живуть у складних політичних та економічних умовах. Усе це впливає на виникнення страхів та їх розвиток. Якщо вчасно не почати працювати зі страхами, не займатися їх корекцією, то вони почнуть розмножуватися та розвиватися у тривожність. Страху дуже впливають на здоров'я підлітка, його соціалізацію та самооцінку. Несвоєчасна робота із цією проблемою також впливає і на майбутнє підлітка, оскільки страхи не зникнуть самі, потрібно шукати їх причини та шляхи подолання цієї проблеми.

Проблемою страхів у дітей підліткового віку опікувалися такі вчені: Б. Збирко, А. Кульчицька, С. М. Ольховецький, В.С. Ольховецький, І. Сингаївська, О. Кравчук, О. Максим, Т. Рябовол, С.М. Томчук, М.І. Томчук, В.В. Найчук, Я.В. Гордзієвський, О.І. Гринчук, С.І. Луців, І.П. Скіцан.

Б. Збирко та А. Кульчицька у своїй роботі досліджували особливості страхів у підлітковому віці, їх походження, причини виникнення, прояви страхів. С. М. Ольховецький та В.С. Ольховецький присвятили свою монографію проблемам страху і тривожності у підлітковому віці, досліджували шляхи подолання цієї проблеми, сутність страху, їх чинники. І. Сингаївська та О. Кравчук у своїй роботі досліджували проблему страхів підлітків під час війни та експериментально підтверджують теоретичний матеріал, здобутий під

час дослідження. О. Максим та Т. Рябовол вивчали особливості екзистенційних страхів підлітків та провели їх гендерний аналіз, досліджували страхи, які найчастіше виникають у підлітків. С.М. Томчук та М.І. Томчук експериментально досліджували прояви тривожності, страху та агресії у дітей різного віку, у тому числі у підлітків. Також вчені розглянули поняття страху як явища, його особливості та детермінанти. В.В. Найчук та Я.В. Гордієвський досліджували зародження та розвиток страхів, методи їх дослідження, типи, силу прояву форм страхів. О.І. Гринчук та С.І. Луців дослідили поняття самоефективності, його компоненти та види, розглянули соціальний страх як негативний чинник формування самоефективності. І.П. Скіцан у своїй роботі розглянув поняття страху, його чинники та вплив батьків на формування страхів у дітей.

Робота у цьому руслі є надзвичайно актуальною та важливою, оскільки ми маємо турбуватися про ментальне здоров'я підлітків.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Мета кваліфікаційної роботи: емпірично дослідити особливості страхів підлітків та встановити взаємозв'язок між рисами особистості та страхами, тривожністю та страхами.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела, дослідити поняття «страх». Визначити причини страхів та їх види.
2. Провести дослідження щодо актуальних страхів підлітків.
3. Встановити взаємозв'язок між станами та рисами особистості та страхами, тривожністю та страхами.
4. Скласти психокорекційну програму для роботи зі страхами дітей старшого підліткового віку.

Об'єкт дослідження: емоції дітей підліткового віку.

Предмет дослідження: актуальні страхи дітей підліткового віку.

Методи дослідження: у дослідженні застосовано теоретичні методи, зокрема узагальнення та систематизація думок науковців щодо поняття страху; емпіричні методи: опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і О. Івлева), опитувальник «Види страху» (І.П. Шкуратова), опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна, Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI); математично-статистичні методи: у інтерпретації застосовано описову статистику з визначення відсоткових значень у групах, графічні методи (гістограми та діаграми), кореляційний аналіз за Спірменом (статистичний пакет комп'ютерної програми SPSS 21).

Наукова новизна одержаних результатів полягає у поглибленні наукових знань щодо проблеми актуальних страхів у дітей підліткового віку. У роботі запропоновано емпіричне дослідження страхів дітей старшого підліткового віку, встановлено взаємозв'язок між станами та рисами особистості та страхами, тривожністю та страхами.

Практичне значення одержаних результатів вбачаємо у тому, що робота може стати у нагоді при вивченні даної теми у вищих навчальних закладах, при розробці психокорекційних програм та занять, у написанні кваліфікаційних та курсових робіт.

Апробація та публікація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 № 8), а також опубліковані у вигляді статті: Карлюка С.О. Психологічні особливості прояву актуальних страхів у дітей старшого підліткового віку. Магістерські студії: електронний альманах. 2025. Вип. XXV.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 джерел та 5 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ

1.1. Поняття страху у науковій літературі

Страхи підлітків – реакція на події оточуючого світу, їх фізіологічний розвиток, очікування від майбутнього, роль та місце підлітка в соціумі. У цей період діти часто стикаються з неприємними думками щодо майбутнього та різними страхами, такими як страх невдач, страх соціуму, екзистенційні страхи. На жаль, усі ці страхи супроводжують дорослішання, тому важливо розуміти саме поняття страху, щоб уміти допомогти підліткам впоратися з ними та підтримати їх на такому непростому етапі життя.

СТРАХ — емоційна реакція, що зумовлена ситуаціями загрози соціальному або біологічному буттю людини і спрямована на джерело небезпеки. Напружений психічний стан, зумовлений очікуванням загрози, коли реальна загроза виходить від зовнішнього середовища, а невротична — від внутрішніх потягів. Порівняно з болем й іншими видами страждання, які є реакцією на небезпечні фактори, з'являється внаслідок їх передбачення [12, с. 509].

СТРАХ – емоція, що з'являється в ситуаціях небезпеки життю індивіда. Інтенсивність переживання страху залежить від характеру загрози та коливається в чималому діапазоні відтінків (страх, жах, побоювання, переляк). У випадку, коли страх набуває рівня афекту (наприклад, жах, панічний страх), він може зумовлювати стереотипні поведінкові реакції (захисна агресія, втеча, заціпеніння) [2, с.126].

У «Психологічному словнику» знаходимо таке визначення поняття страх: «СТРАХ – емоційна реакція, яка виникає у відповідь на реальну чи вигадану небезпеку. Під впливом страху індивід не здатен контролювати свої дії» [28, с.298].

Б. Збирко зазначає, що страх – це емоція, яка пов'язана із захисними механізмами самозбереження. Підлітковий вік – період статевого дозрівання, що нерідко відображається на емоційному фоні особистості, водночас, підліток стає самостійним, дорослішає, усвідомлює себе невід'ємною частиною суспільства. Важливо у цей період через виховання сформувати у підлітка відчуття впевненості у собі, своїх силах, тобто любов до самої себе. Важливо, щоб дитина не порівнювала себе з іншими, а мала свою самоідентичність. [14, с. 61].

С.М. Томчук та М.І. Томчук вважають так: «Страх - це реакція, яка з'являється у відповідь на дію загрозливих чинників і ґрунтується на вродженому інстинкті самозбереження. Психологи виокремлюють дві групи загроз, що провокують почуття страху - загрози життєвим цінностям людини та життю. Як правило, підліткові страхи спричинені віковими змінами і є тимчасовими. За умови правильного ставлення та розуміння причини їх появи, такі страхи минають без наслідків. Якщо ж страхи сильно загострені або зберігаються протягом тривалого часу, то це може свідчити про неправильну поведінку батьків, недостатнім розумінням ними психічних і вікових особливостей підлітка, ознаки певної нервовості дитини, наявність конфліктних відносин в сім'ї. У більшості випадків виникнення дитячих страхів пов'язане з виною батьків, вони викликані батьківською неухважністю, душевною черствістю або надмірною опікою, сімейними негараздами. Зазвичай страхи з'являються при загрозі втрати значущих аспектів: цінностей, соціального статусу, життя, здоров'я. Особливо поширені навіювані страхи, які передають дорослі: «Не відкривай двері - там чужий дядько», «Не бери - обпечешся», «Не підходь - впадеш», «Не гладь - вкусить». Часте залякування дитини «без потреби», про всяк випадок, спричиняє втрату дитиною спонтанності у поведінці та впевненості у собі. Коли дитина дуже чутлива до страху, то у неї може змінитися поведінка, що, в свою чергу, веде до невпевненості у собі. Саме тоді страхи починають

«розмножуватися» без обмежень. Тривога є станом занепокоєння, передчуття небезпеки. Кінцевий прояв тривоги і страху – жах» [33, с.92].

О.О. Хаустова так пише про страх: «Страх є природним психологічним феноменом, який допомагає особистості коригувати поведінку під час ситуацій загрози (уявної чи наявної). Водночас, якщо людина зосереджується на страху, то це може спричиняти негативні наслідки як психологічного, так і соматичного характеру. Тенденція зростання психосоматичних захворювань викликає потребу ґрунтовного вивчення їх причин та зв'язків станів страху з розвитком таких захворювань» [35, с.53].

У тлумачному словнику В. Шагара знаходимо такі визначення: «За З. Фрейдом, страх як афективний стан поєднує певні відчуття від задоволення до невдоволення, супроводжується відповідними іннерваціями, що забезпечують розрядку напруження та їхнього сприйняття, а також відображає певну значущу подію. У стані невротичного страху може вбачатися репродукція пережитої травми, зокрема, травми народження. Страх пов'язаний з лібідо та спрямований на самозбереження, а також є сигналом нової зовнішньої небезпеки. Згідно з А. Адлером, страх виникає від пригнічення агресивного потягу, що відіграє головну роль у повсякденному житті й у неврозі» [38, с. 509].

М.Б. Бригадир у своїй роботі подає таке визначення: «Страх - це базова емоція, яка виконує важливу функцію для біологічної істоти, тому що вона дає змогу йому уникнути небезпеки та вижити. У соціальному середовищі первинне емоційне переживання часто оцінюють негативними характеристиками, сприймають його як щось неприйнятне та називають боягузством. Однак страх є однією із базових захисних реакцій, він забезпечує цілісність організму і властивий усім живим істотам, а його придушення негативно відображається на психофізіологічному стані організму» [8, с. 22].

О.В. Камінська та Н.В. Громик, досліджуючи страхи, поняття страху визначають так: «Страх має конкретний об'єкт спрямування, а тривога може з'являтися без очевидного стимулу. Тривога є реакцією на уявну небезпеку, а страх – реакція на конкретну. Страх охоплює поведінкові, фізіологічні та когнітивні прояви і розглядається як негативний емоційний стан, пов'язаний із відображенням у свідомості людини небезпеки благополуччю та життю, що проявляється в напруженому очікуванні небезпеки» [17, с.99].

О.О. Резніченко у своєму дослідженні дійшов такого висновку: «Вивчення феномена страху у психологічному аспекті свідчить про те, що в науці й досі не сформовано загального підходу та теорії щодо його пояснення, існують різні думки щодо поняття страху та вивчення його природи. Так, дослідники розглядають страх як:

- 1) вроджена характеристику людини, що виконує адаптаційну функцію;
- 2) одна з трьох базових емоцій (поряд з гнівом та радістю), що в основному має шкідливий вплив на суб'єкта і може бути викликана природними і надприродними об'єктами та явищами;
- 3) одна з базових емоцій, що зумовлює зовнішні прояви та внутрішні переживання;
- 4) індивідуальний та вроджений феномен, який показує особистісні особливості людини та виникає внаслідок невирішених життєвих ситуацій;
- 5) соціальне явище, інтенсивність прояву якого залежить від загального рівня освіченості суб'єкта;
- 6) фундаментальна емоція людини захисного характеру, яка супроводжується певними фізіологічними змінами у вищій нервовій діяльності та впливає на соматичні процеси; конкретизована тривога, що передбачає можливість усунення загрози через певні дії;
- 7) емоційний негативний психічний стан» [27, с.93].

Отже, питанням визначення страху опікувалися такі вчені: Б. Збирко, С.М. Томчук та М.І. Томчук, О.О. Хаустова, З. Фрейд, А. Адлер, М.Б. Бригадир, О.О. Резніченко. Це лише невелика частина, тому що питання страху – надзвичайно актуальне у всі часи, оскільки це реакція людини на загрози – реальні та уявні. Страх супроводжують особистість протягом усього життя – від народження і до самої смерті, змінюючись в залежності від різних факторів: вікових, соціальних, фізіологічних та психологічних. Страх – базова емоція. Вона виконує захисну функцію та допомагає уникнути небезпеки. Якщо не працювати з проблемою страху, то він може перерости у тривогу – більш глибокий та стійкий стан. Варто пропрацювати свої страхи та усвідомлювати їх, аналізувати причини та шукати способи, як їх побороти, це буде сприяти впевненості у собі, розвивати стресостійкість. Отже, розуміння страху та його впливу є важливою умовою для особистісної гармонії та психологічного благополуччя.

1.2. Класифікація страхів. Діапазони і види страхів

Вивчення класифікації та видів страхів є важливою частиною розуміння сутності страху. Саме тому чимало вчених займалися цим питанням.

Д.Ю. Кияшко у своїй роботі про страхи пише так: «Класифікацій страху досить багато, їх можна згрупувати залежно від:

- сфери життя, якої торкається загроза (біологічні, соціальні, екзистенціальні);
- об'єкту страху (містичні, побутові, тілесні тощо);
- міри усвідомленості (усвідомлені, неусвідомлені);
- віку (дитячі, дорослі);
- інтенсивності переживання (від тривоги до жаху);

- усвідомлення об'єкту, який містить небезпеку (безпредметний страх (тривога, панічний страх, власне страх);
- реальності, раціональності загрози (раціональні, ірраціональні);
- можливості здійснення свідомого контролю (контрольований страх, безконтрольний страх);
- обумовленості виникнення (особистісні, ситуативні) [18, с. 150].

С.М. Ольховецький та В.С. Ольховецький діапазон та види страхи описують так: «Залежно від природи загрози, особливість переживання страху та його інтенсивність можуть коливатися у досить широкому діапазоні: від побоювання до жаху. Страх попереджає суб'єкт про загрозу, дозволяє сконцентрувати увагу на джерелі небезпеки та мотивує шукати шляхи її уникнення. Коли страх посилюється до ступеня афекту (жах, панічний страх), то він здатний викликати стереотипи поведінки (захисну агресію, втечу, оціпеніння). Неадекватні реакції страху спостерігаються під час різних психічних захворювань. Фобії являють собою неадекватні та нав'язливі страхи конкретного змісту, що домінують у свідомості суб'єкта у визначеній (фобічній) ситуації та таких, що супроводжуються вегетативними дисфункціями (серцебиття, пітливість). Фобії, як вид страху, мають місце при психозах та захворюваннях головного мозку» [25].

С.П. Байда дійшов такого висновку: «Згідно з дослідженнями західних науковців, страхи перетворюються на фобії тоді, коли перевищують нормативний прояв, властивий конкретній ситуації, не можуть бути логічно пояснені чи обґрунтовані, коли вони ведуть до уникання предмету страху, зберігаються тривалий час, стають неконтрольованими та не відповідають рівню розвитку та певному віку. Для того, щоб страх можна було назвати фобією, він повинен суттєво заважати соціальному функціонуванню дитини. Дві найбільш поширені у світі класифікації виділяють тривожні розлади, які характерні для

дитячого віку та зустрічаються у всіх вікових групах. В обох класифікаціях зазначається, що тривога може проявлятися як ізольований синдром, або бути компонентом інших порушень» [5, с.57].

О.П. Хомчук та Т.І. Пономаренко у своєму дослідженні підкреслюють: «Страх – це емоційний стан, що виникає як біологічна реакція людини в умовах уявної чи вигаданої загрози її здоров'ю чи добробуту. Серед чинників, що викликають страх, виокремлюють такі види:

- уявні: сприймаються як небезпека для благополуччя людини;
- реальні: ті, що загрожують здоров'ю чи життю людини;
- страхи престижу: пов'язані з побоюваннями втрати авторитету в очах соціального оточення» [37, с.111].

І.П. Скіцан зазначає, що будь-яка емоція виконує певну функцію. Страх відноситься до негативних емоцій, але він має також і позитивний вплив на життя людини. Страх – це нормальна природна реакція організму, яка потрібна для самозбереження в ситуаціях, коли існує реальна небезпека. Дитячі страхи – це нормальне явище в процесі розвитку. Кожному віку відповідають певні страхи, які повинні зникати з переходом дитини на новий етап в процесі дорослішання. Страхи присутні вже у немовлят (наприклад, сильні неочікувані звуки, страх висоти), а також у дітей 1-2 років (незнайомці), 3-5 років (тварини, уявні істоти), 6-9 років (тварини, стихійні лиха, школа, смерть), 9-12 років (здоров'я, екзамени чи контрольні у школі) і 13 років та старше (травми, соціальні взаємодії, спілкування з протилежною статтю, політичні конфлікти). Страх, як і будь-яка емоція, корисний тоді, коли він виконує свої функції, але якщо він не зникає тривалий час, стає нав'язливим, або не відповідає віковим нормам, то треба звернути увагу на емоційний стан дитини, виявити та усунути причини його виникнення. Для того, щоб діти мали якомога менше проблем на психоемоційному фоні, батьки повинні турбуватися про свій психологічний стан та своєчасно

вирішувати проблеми, які їх турбують чи турбували ще в дитинстві. Для психологів, які займаються з дітьми, що мають проблеми зі страхами, в першу чергу потрібно працювати з батьками, а надалі надавати допомогу дітям. Практичний психолог має пояснити матері, що дитина завжди відчуває її емоційний стан. Якщо в ранньому віці не пропрацювати ці проблеми, то вони будуть переслідувати людину і в дорослому житті [30, с. 960].

В.В. Найчук та Я.В. Гордзієвський у своїй роботі дослідили різні методики виявлення страхів та їх класифікації, проте найрозгорнутішою ми вважаємо таку: «Ефективною методикою виявлення страхів у підлітків вважають методику «Страх», яку розробили В. Панок та Л. Батищева. Автори заснували цю методику на власній класифікації страхів, яка поділяється на вісім категорій: 1) страхи приниження стосуються шкільних страхів, морального приниження та інших форм соціального знецінення; 2) містичні страхи; 3) страхи, пов'язані з життям і здоров'ям: включають занепокоєння за власне здоров'я, страх смерті, страх наслідків аварії чи катастрофи; 4) страх тварин; 5) соціальні страхи охоплюють тривогу щодо майбутнього, страх самотності та війни; 6) дитячі тривоги: включають страх залишитися в замкнутому просторі та страх темряви; 7) економічні страхи пов'язані зі страхом голоду, підвищенням цін та фінансовими труднощами; 8) страх перед природними явищами: страх грому, граду, блискавки, стихійних лих. Учасники в довільній формі висловлюють власні страхи, турботи, невпевненість. На нашу думку, ця методика є більш придатною для тестування підлітків, оскільки підлітки методики типу «Намалюй будиночок» приймають несерйозно, вважають, що вийшли з дитячого віку та відчувають себе дорослими» [23, с.136].

Ю.В. Александров у своєму дослідженні стверджує, що страхи поділяються на три основні групи:

– маревні страхи;

- нав'язливі страхи;
- зверхцінні страхи.

До нав'язливих страхів відносять клаустрофобію (боязнь замкнутих приміщень), сітофобія (страх їсти), гіпсофобія (страх висоти), агорафобія (боязнь відкритих просторів) тощо.

Страхи марення – страхи, мотив появи яких неможливо виявити.

Зверхцінні страхи спочатку мають реальне підґрунтя, а потім стають настільки важливими, що про щось інше людина думати не в змозі [1, с.134].

У тлумачному словнику В. Шагара знаходимо таку класифікацію: «Виділяють три основні види страху: моральний (страх совісті), невротичний та реальний. Джерелом зосередження страху виступає Я. Зазвичай страх, спрямований на конкретний об'єкт, проявляється у формі побоювання, а у патологічних випадках у формі фобій. До одного із найважливіших різновидів страху належить страх вільний. До афективного стану страху, належить переляк, який виникає в ситуації несподіваної небезпеки. Істеричний страх розглядають як різновид неврозу, основним симптомом якого є різноманітні фобії» [38, с. 510].

О.М. Косолапов у своєму дослідженні виділив такі види страху:

1. Страх природи – страхи, пов'язані із катаклізмами, землетрусами, електричним струмом чи радіоактивністю.
2. Побутовий страх – реакції на звичайні життєві ситуації, наприклад, страх самотності, темряви, крові, тощо. Людина може боятися бути одна в темній кімнаті, їй страшно від раптового телефонного дзвінка, шуму, тощо.
3. Екстремальний страх проявляється як боязнь людини перебувати в зонах конфліктів, відсутності бажання займатися екстремальними видами спорту.
4. Моральний страх. Виникає через те, що людина втрачає моральні орієнтири та цінності. Людину тривожить те, що вона надто

далека від культурних та моральних ідеалів та не вписується в етичні норми.

5. Страх діяльності пов'язаний з професійною активністю. Людина боїться брати відповідальність за робочі справи, тому що їй страшно провалитися перед колегами та підвести оточуючих. Через страх в неї відсутня впевненість щодо виконаної роботи.

6. Страх життєдіяльності стосується особистого життя. Люда боїться самотності, соціальної ізоляції, змін в особистому житті, випадків, коли соціальна ситуація є неконтрольованою (протистояння влади, кризи і т. п.) [19].

О.О. Резніченко у своїй роботі запропонувала таку класифікацію страхів:

«1. За віковим критерієм виділяють дорослі та дитячі страхи. Дитячі страхи, у свою чергу, можна поділити на страхи раннього та дошкільного віку (пов'язані з формуванням емоційних та когнітивних процесів на тлі ще незрілих механізмів регуляції) та підліткові страхи, пов'язані з пошуком власної соціальної ідентифікації. Незважаючи на те, що дитячі страхи є нормальним етапом у розвитку емоційно-регулятивної сфери, вони часто турбують батьків, тому стають предметом уваги дослідників, практичних психологів та педагогів. У дорослому віці страхи також поширені, але «приховані» – про них не говорять, доросла людина найчастіше пристосовується до своїх страхів, не намагаючись з ними боротися. Часто дитячі страхи закріплюються у формі стійких реакцій та супроводжують людину протягом життя, поступово зникаючи, трансформуючись або накопичуючись.

2. За ступенем інтенсивності виділяють жах, тривогу та страх. Тривога – це розпливчастий стан напруження без чіткого об'єкта, страх – усвідомлена реакція на конкретну загрозу, яка супроводжується фізіологічними проявами. Жах або паніка – крайня форма страху, коли він втрачає захисну функцію та блокує вольові, когнітивні, та

поведінкові ресурси. Термін «фобія» використовують для позначення сильного страху, який людина не в змозі контролювати. Також існує наукова традиція пов'язувати тривожні реакції із соціальними чинниками, тоді як страх – з біологічними небезпеками.

3. За тривалістю прояву можна розрізнити тривожність, яка є стійкою особистісною рисою та проявляється негативними емоційними реакціями в різних життєвих ситуаціях та ситуативний страх, який є реакцією на поточну подію.

4. За наявністю підстави виділяють страхи соціальні, природні та ірраціональні. Поняття «ірраціональність» страхів є умовним, тому що пильний пошук причини зазвичай дозволяє знайти на певному етапі життя (найчастіше у дитинстві) реальне джерело виникнення такої реакції. З часом цей зв'язок із первинною причиною може зникнути і страх стає відірваним від реальності. Поширені страхи є відображенням об'єктивних загроз сучасного життя. Рідкісні страхи (до прикладу, страх блакитного кольору або страх клоунів), навпаки пов'язані з індивідуальною травмою, яку, можливо, людина витіснила із свідомості. З практичної точки зору краще говорити про адаптивні та дезадаптивні страхи, але ці поняття потребують уточнення.

5. За механізмом виникнення страхи поділяють на когнітивні (свідомі) та емоційні (інстинктивні). Ми вважаємо таке розмежування умовним та недоцільним. Відомо, що емоції спираються на когнітивні оцінки подій, а процеси мислення супроводжуються емоційними реакціями. У роботі ці страхи досить важко розділити. Їх нероздільність можна побачити в методах емоційно-поведінкової та когнітивно-поведінкової терапії. Також потрібно пам'ятати, що і емоційна, і когнітивна складові страху мають спільну фізіологічну основу – діяльність нервової системи, що визначає силу, напрям і способи регуляції страху.

6. Найчастіше класифікацію страхів в психологічній практиці здійснюють за змістом. Кожне нове вимірювання дає нову картину, яка залежить від характеристик вибірки (вік, професія, гендер, культура, тощо) та від аналітичного підходу автора [26, с.110].

М.М. Мовчан у своєму дослідженні страхів дійшов такого висновку: «Серед численних класифікацій страху ми обрали та дещо модифікували класифікацію Ю.Щербатих. Вона вирізняється точністю, простотою та універсальністю. У нашій інтерпретації вона має такий вигляд: 1) біологічні (природні) страхи (пов'язані із загрозою життю – страх перед стихійними природними явищами, тваринами, землетрусами, вулканами тощо); 2) соціальні страхи (страхи, що пов'язані зі зміною соціального статусу людини, наприклад, страх перед випробуванням, страх відповідальності тощо); 3) екзистенційні страхи (страхи, що пов'язані з природою людського існування та властиві всім людям – страх самотності, страх смерті тощо)» [22].

Отже, вчені виділяють чималий спектр страхів, від побоювань до жаху. Страх – це біологічне явище, яке допомагає людині себе захищати від небезпек, проте в деяких випадках може призвести до фобій. Найчастіше серед видів страхів нам трапляються такі: реальний страх, уявний страх, страх престижу, невротичний страх, страх совісті, страхи, пов'язані із небезпекою для здоров'я та життя, соціальні страхи, економічні страхи, страхи приниження, страх перед тваринами, містичні страхи, страхи перед явищами природи. Розуміння класифікації страхів допомагає ефективніше працювати із цим явищем та запобігати його негативним впливам.

1.3. Чинники виникнення страхів

Дослідження чинників виникнення страхів також дуже важливе для розуміння страху як явища. Є. Богдан, О. Кисла, А. Міненко стверджують, що страх – природна емоційна реакція психічного життя, що виникає та закріплюється в дитинстві. Закріплення страхів може спричиняти труднощі у житті та поведінці дитини, обмежувати можливості самореалізації та формувати почуття невпевненості. Водночас страхи дітей виконують роль регуляції поведінки та психічної діяльності, а також виконують адаптаційну, мотиваційну, сигнальну функції, сприяють соціалізації та навчанню. Надмірно сильні форми прояву страху можуть бути підґрунтям для виникнення поведінкових відхилень і психологічних порушень [7, с.66]. І. Сингаївська та О. Кравчук зазначають, що страх має різноманітні чинники, які можуть бути як суб'єктивними (мотивація, емоційно-вольова стійкість тощо), так і об'єктивними (перешкоди, умови ситуації, складність завдання тощо). Страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини. Страх визначають як емоційне сприйняття небезпеки для щастя, благополуччя чи власного життя. Поняття тривоги та страху розділяють, вважають, що тривожність є реакцією на невідому загрозу, а страх – на конкретну. У період військового стану тривога та страх є невід'ємною частиною життя українців, особливо підлітків. Залежно від віку, діти реагують кризову ситуацію та стрес по-різному [29, с.302].

С.М. Ольховецький у своєму дослідженні серед передумов виникнення страхів виділяє такі:

- Страх перед майбутнім
- Загроза для життя
- Соціокультурні та психологічні передумови виникнення страху
- Групова ізоляція

- Порушення ритму сну та активності
- Сімейна обумовленість страхів
- Страх перед навчанням, іспитами
- Страх перед реальністю
- Страх самотності
- Обмеження інформації
- Зміна сприймання просторової структури
- Монотонність
- Реальні небезпеки
- Розлучення батьків
- Нічні страхи [24, с.239].

С.М. Мартиненко та І.Д. Дроботько у своєму дослідженні визначили, що причиною виникнення тривожності у дітей і підлітків часто є внутрішній конфлікт, тобто суперечливість бажань і прагнень, коли одне хотіння вступає в суперечку з іншим, а одна проблема не може розв'язатися через наявність іншої. Водночас суперечливий внутрішній стан підлітка може бути спровокований різними причинами, зокрема, відсутністю фізичної безпеки, саме в період війни, ворожістю зі сторони оточуючих; вимогами до підлітка, що надходять з різних джерел; неадекватними очікуваннями батьків, які не відповідають прагненням та можливостям дитини; авторитарним стилем спілкування дорослих (батьків, педагогів) із підлітком; навчальною неуспішністю; змінами в системі контролю та оцінювання знань; підвищеним навчальним навантаженням. Все це є створює передумови для виникнення тривожності, яка проявляється у підлітків у вигляді невпевненості в навколишньому світі, втрати внутрішньої опори, відсутності бажання спілкуватися. Тривожність передбачає також переживання дитиною або підлітком емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, передчуттям можливої небезпеки [21, с.195].

У «Сучасному тлумачному психологічному словнику» нам трапляється така інформація: «Походження страху має подвійний характер: 1) як безпосередній результат травматичного впливу; 2) сигнал про можливість повторення цього впливу. Страх виконує функцію витіснення і пов'язане з витісненим бажанням, але не є його еквівалентом» [38, с. 510]

Також варто взяти до уваги те, що страхи можуть тягнутися ще з дитинства. С.М. Томчук та М.І. Томчук вирізняють такі чинники виникнення страху у дітей:

- Реальний випадок: на вулиці підходив незнайомець, застряв у ліфті, налякала собака. Такі страхи легше скоректувати. Якщо схожі ситуації не повторюються, більша частина страхів зникають.

- Особливості характеру дитини. Такі риси як хворобливість, підозрілість, песимізм, занадто сильна залежність від інших людей (вихователів, батьків, учителів), тривожність, недовірливість сприяють виникненню страхів. Ці фактори активізують страхи, які з'явилися під час екстремальних ситуацій.

- Метод залякування у вихованні. «Віддам тебе чужому діду, якщо будеш плакати»; «Тебе забере Бармалей, якщо не будеш їсти!»; «За тобою прийде Баба-Яга, якщо не будеш спати!» тощо. Через такі висловлювання дитина знає, що її близькі можуть залишити її без захисту.

- Тривожність батьків. Діти часто бояться чогось не самі, а тому, що цього бояться їх батьки. Особливо це характерно для сімей, де мама чи бабуса демонструє тривожність щодо дитини.

- Дитячі фантазії. У дошкільнят та молодших школярів дуже розвинута багата уява, яку важко контролювати у цьому віці, тому деякі фантазії можуть вийти із-під контролю та стати страшними. Дитина сама створює собі страхи.

- Наявність серйозних розладів. Якщо поряд зі страхами спостерігаються порушення сну, агресивність, заторможеність або заїкання - можливо, у дитини невроз. Особливу увагу слід звернути, коли дитячі страхи стають незвичайні за своїм змістом, коли дитина починає чути погрозуючий голос або бачити щось невидиме для інших, у таких випадках важливо терміново звернутися до фахівців: психотерапевтів та медиків [33, с. 87].

Страх має різноманітні причини, що коливаються від суб'єктивних до об'єктивних. Походження страху може бути пов'язане з проживанням травматичного досвіду або із загрозою повторення травмуючої ситуації. Отже, розуміння цих чинників є надзвичайно важливим для розробки програми корекції страхів та запобігання негативним впливам страхів на здоров'я, самопочуття та життя людини.

1.4. Методи психологічної допомоги дітям, які стикаються із проблемою страху

Арт-терапія набуває усе більшої актуальності у роботі зі страхами. Вона надає підліткам безпечний простір для вираження своїх найглибших почуттів та думок. Творчість допомагає дітям візуалізувати свої страхи, поглянути на них з різних сторін та знайти способи їх подолання.

Хоча зв'язок між мистецтвом і лікуванням існує вже досить тривалий час, арт-терапія як напрям психотерапії вважається відносно новим. Вона сприяє одужанню різними способами. По-перше, естетичне сприйняття художніх робіт може покращити відчуття щастя, настроїв, поглибити самосвідомість пацієнтів та підвищити самооцінку, а по-друге, дослідження показали, що коли люди зайняті діяльністю, яка їм до вподоби, їхні фізіологічні показники, такі як артеріальний тиск, серцебиття і дихання – сповільнюються. В перших цивілізаціях протягом кількох століть до нашої ери використовувалися художні

елементи, такі як драми і картини, з метою створення моці та сили зменшення тривоги і страху [20, с. 242]. О. Ставицька стверджує: «Арт-терапія — це метод психологічної підтримки, де процес творення мистецтва та його твори використовуються як терапевтичний засіб для проявів психічної діяльності людини та передачі почуттів та емоцій. Через символічні форми, такі як гра, казка, малюнок, музика — людина може виплеснути напружені переживання, сильні емоції, отримати новий досвід у розв'язанні конфліктних та травматичних ситуацій. Переносячи власні переживання у казкові історії, глиняні чи пластилінові фігурки або малюнки, людина може абсолютно по-іншому подивитися на самого себе, на людей та на своє життя. Під час творчого процесу виникає емоційна насиченість і глибше розуміння власного внутрішнього світу» [31, с. 214].

Арт-терапія дає можливість соціально прийнятно виявити агресію та інші негативні емоції; полегшити терапевтичний процес (неусвідомлені переживання та внутрішні конфлікти часто легше передати через візуальні образи, аніж вербально); пропрацювати переживання та думки, які клієнт витісняє; отримати матеріал для діагностичних висновків; формувати довірливі стосунки між психологом і підлітком; розвивати відчуття самоконтролю; розвивати художні здібності; концентрувати увагу на відчуттях і почуттях; підвищити самооцінку [4, с. 32].

Цікавими напрямками, які допомагають у корекції страхів є наступні: глинотерапія, казкотерапія, маскотерапія. Глинотерапія – це напрямок арт-терапії, що передбачає роботу з пластичними матеріалами, зокрема з глиною. Ефект такої діяльності спрямований на формування нових переживань клієнта, усвідомлення власних емоцій, розвиток емоційного інтелекту та подолання травматичного досвіду. Глинотерапія рекомендується при наявності страхів, підвищеної тривожності, фобічних реакцій. Глина виступає своєрідним провідником

в спілкуванні людини з власними почуттями, а також допомагає усвідомити власну проблему та сформувати навички управління своїми діями та часом. Глина є чутливою до переживань та емоцій, тому допомагає відреагувати страх, гнів, тривогу, агресію тощо [16, с.26].

Казкотерапія – це психологічний метод роботи, при якому використовується метафора та створюються зв'язки між казковими подіями і поведінкою у реальності. Казкотерапія сприяє усвідомленню внутрішньої сутності, гармонії між собою та світом, неповторності, розширенню свідомості, інтеграції особистості та вдосконаленню взаємодії. Дотримання певного алгоритму створення терапевтичної казки дає можливість людині пережити перепони, комплекси, страхи реального життя. Клієнт може порівняти себе із головним героєм, вдатися до самоаналізу, внаслідок чого може змінити поведінку, відкорегувати свої недоліки та набути навичок вирішення проблемних ситуацій у власному житті [16, с.32]. О.І. Василевська стверджує: «Залучення людини до світу казки є важливим для її особистісного розвитку. Взаємодія з казкою не повинна обмежуватися лише дитинством. Кожна людина перебуває у символічному вимірі, але не усвідомлює цього, оскільки увагу концентрує на буденних справах. Метафоричність і символізм казки роблять її ефективним інструментом у психологічній практиці. Вона є дієвою у випадку, коли необхідно вирішити проблему психологічного опору та конфронтації клієнта. У роботі з казкою застосовують різні прийоми та методи: аналіз, читання, переказ, постановка за допомогою ляльок або програвання, розповідання, переписування, написання власних казок. Для глибшого усвідомлення своєї життєвої ситуації людині потрібно звертатися до власної казки, а найефективнішим способом цього є її написання [9, с. 35]. І.В. Данилюк та С.В. Зольникова у своїй роботі зазначають: «Казка як психологічний інструмент має значний потенціал: вона активує могутні ресурси несвідомого за рахунок своєї архетипічності; вона є

енциклопедією поведінкових патернів та людських проблем; вона метафорична; вона спроможна мотивувати творчість людини. Казка виступає однією з форм, через яку здійснюється соціалізація особистості на різних етапах життя, оскільки казка має вплив на механізми процесу соціалізації та допомагає адаптуватися до соціального середовища [12, с. 170].

Маскотерапія – напрям арт-терапії, що передбачає проєкцію внутрішнього стану людини назовні через створення та використання маски. Цей метод дозволяє клієнту усвідомити самого себе, відкривати, доповнювати, розвивати аспекти особистості, які були приховані від сприйняття. Маскотерапія працює з різними рівнями психіки: етно-родовим, соціальним, інстинктивно-тваринним, зв'язком з предками та індивідуально-особистісним. Цей напрямок ефективно застосовувати у деперсоналізації та деіндивідуалізації особистості, знайомстві із субособистостями, роботі зі страхами, для розвитку просторово-образного сприйняття смислів, для корекції деструктивних форм переживання, для творчих проєкцій, пошуку рішень в складних ситуаціях, знайомства з «тінню» [16, с. 50].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є сучасним, науково обґрунтованим методом психотерапії. Вона ґрунтується на усвідомленні того, що при багатьох психічних та психологічних проблемах основними факторами їх підтримки є спотворене сприйняття реальності (майбутнього, себе, інших людей тощо), а також неадекватна поведінка у відповідь на проблемні ситуації. За допомогою психотерапевта клієнт критично переосмислює свою поведінку та сприйняття дійсності і намагається змінити негативні цикли мислення і взірці поведінки на більш корисні – такі, що будуть сприяти вирішенню проблем покращенню емоційного стану, зміні життєвої ситуації на краще [34].

Рот і Фонагі (Roth, Fonagy, 2005) у другому виданні книги «Що кому допомагає?» ("What works for whom?") підкреслюють, що є методом,

який рекомендований завдяки своїй ефективності при психологічних розладах у дорослих, і має підтверджені результати, які доводять ефективність при роботі з розладами чи проблемами (порівняно з іншими методами терапії) [10, с.29].

Тілесно–орієнтована психотерапія – це сукупність психотерапевтичних методів, що орієнтовані на усвідомлення пацієнтом власних тілесних відчуттів, дослідження тіла та вивчення того, як бажання, потреби і почуття можуть проявлятися через різні тілесні стани [36, с. 19]. І.М. Астремська зазначає, що тілесно-орієнтована психотерапія дозволяє працювати з неврозами та проблемами пацієнта через процедури тілесного контакту. Зараз цей метод використовується переважно у групових формах, а його методологічна база спирається на біопсихосоціальну концепцію психосоматичних та нервово-психічних порушень [3, с. 61].

М.П. Тимошенко у своїй роботі про тілесно-орієнтовану терапію пише так: «Цей напрямок терапії характеризується глибокою концептуальною єдністю психічних і фізичних процесів (функціональних, рухових, фізіологічних тощо). У тілесно-орієнтованій терапії основна увага приділяється фізичним проявам, вона працює безпосередньо з тілом, що дає можливість діагностувати та корегувати поведінку людини. Слід зазначити, що методи тілесно-орієнтованої терапії відповідають основним принципам гуманістичного підходу: індивідуальні особливості людини є основним об'єктом дослідження та уваги. Основна перевага тілесно-орієнтованої терапії перед іншими психологічними підходами полягає в тому, що вона не використовує активно механізми психологічного захисту, як це часто буває, наприклад, при вербальній роботі. Крім того, слід зазначити, що застосування цих методів не конкурує з іншими методами психологічної практики і, перш за все, не вимагає значних організаційних витрат і ресурсів» [32, с.937].

Існує безліч методів корекції страхів, охопити їх всі просто неможливо, проте ми описали найпопулярніші. Вибір методу корекції страхів залежить від ситуації, індивідуальних потреб дитини та її особливостей. Можна також використовувати комбінацію різних методів, що також може забезпечити позитивний результат.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Ми проаналізували наукові джерела, дослідили поняття «страх» та визначили причини страхів та їх види. Наше теоретичне дослідження підтверджує, що поняття страху є складним психічним явищем. Страх може бути як корисним для людини, так і шкідливим. Застерігаючи від необдуманих вчинків, страх нам допомагає, а відштовхуючи від потрібних вчинків – навпаки, заважає. Надмірно виявлений страх може сприяти розвитку тривожних станів, порушувати внутрішню рівновагу людини та бути поштовхом до розвитку більш серйозних психічних захворювань. Підлітковий вік – вік внутрішніх переживань, вік формування нової системи цінностей, вік формування ідентичності, вік емоційної нестабільності, вік пошуку себе, тому виникнення страхів у цьому віці уникнути дуже складно.

Над дослідженням поняття страху працювали такі вчені як Б. Збирко, С.М. Томчук та М.І. Томчук, О.О. Хаустова, З. Фрейд, А. Адлер, М.Б. Бригадир, О.В. Камінська та Н.В. Громик, О.О. Резніченко. Проблемою класифікації страхів опікувалися такі дослідники: Д. Ю. Кияшко, С.М. Ольховецький та В.С. Ольховецький, С.П. Байда, О.П. Хомчук та Т.І. Пономаренко, І.П. Скіцан, В.В. Найчук та Я.В. Гордзієвський, Ю.В. Александров, О.М. Косолапов, О.О. Резніченко, М.М. Мовчан. У їх роботах найчастіше трапляються такі види страхів: реальний страх, уявний страх, страх престижу, невротичний страх, страх совісті, страхи, пов'язані із загрозою життю та здоров'ю, соціальні страхи, економічні страхи, страхи приниження, страх перед тваринами,

містичні страхи, страхи перед явищами природи. Також виділяють такий діапазон страхів: побоювання, боязкість, переляк, жах.

Також нами було досліджено чинники виникнення страхів. Вчені виділяють чимало чинників, проте у їх працях найчастіше трапляються такі: випадок, який справді трапився з дитиною, залякування дітей, особливості характеру дитини, тривоги батьків, наявність серйозних розладів, дитячі фантазії, порушення ритму сну та активності, ізоляція, монотонність.

Щодо методів роботи із дитячими страхами, ми виділили та дослідили найпопулярніші: арт-терапія, глинотерапія, казкотерапія, маскотерапія, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), тілесно-орієнтована терапія. Такі методи сприяють емоційному розвантаженню дитини, розвитку здатності усвідомлювати й контролювати власні почуття, зниженню рівня тривожності а також формуванню впевненості у собі та своїх силах.

Підлітковий вік також можна охарактеризувати як вік прагнення до самостійності, вік саморефлексії та вік розвитку критичного мислення. Дитина багато чого потребує від себе, але її можливості поки що не відповідають вимогам і цей розрив між реальністю та власними бажаннями можуть спричинити невпевненість у собі, проблеми із самооцінкою та страхи. Саме тому у цей період підлітки потребують комфортного та безпечного середовища, у якому можна без страху осуду говорити про свої переживання. Дуже важливою є атмосфера вдома: у сім'ї потрібно ставитися до дітей з підтримкою, без осуду, розуміти їх емоційний стан та надмірно не тиснути. Особливу роль відіграє прийняття підлітків у соціумі їх однолітками, адже невдачі у соціумі можуть потягнути за собою страх осуду, неприйняття, приниження та невдачі. Підсумовуючи усе вищесказане, можна зробити висновок, що страхи – природне явище емоційного розвитку, але якщо їх занадто

багато і вони сильні, то може виникнути потреба у психологічному супроводі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АКТУАЛЬНИХ СТРАХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Аналіз методів діагностики страхів

Для проведення емпіричного дослідження актуальних страхів у дітей старшого підліткового віку було обрано такі методи діагностики:

- Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, О. Івлева)
- Опитувальник «Види страху» (І.П. Шкуратова)
- Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна
- Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI)

Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, О. Івлева). Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості був розроблений у 1998 році. Опитувальник складається із 24 питань. Щоб надати на них відповідь, необхідно уважно прочитати запитання та оцінити свій страх за шкалою від 1 до 10, де 1 – це відсутність наведеного страху, а 10 – сильний страх. При розробці опитувальника автори намагалися охопити широкий спектр страхів: від звичайних побоювань до фобій. Біологічно доцільні страхи дають сигнал про небезпеку й мобілізують організм для протидії несприятливим чинникам (наприклад, страх стати жертвою злочинного нападу, страх за здоров'я близьких, страх погіршення матеріального становища тощо). Серед нав'язливих страхів в опитувальнику представлені клаустрофобія, нозофобія, страх гострих предметів, танатофобія, страх висоти. Чимало питань виділено на соціальні страхи: невизначеності майбутнього, відповідальності, змін в особистому житті, публічних виступів тощо [6, с. 70]. Опитувальник надійний, зручний та

допомагає зекономити час, тому часто використовується в наукових дослідженнях, зокрема, і в нашому.

Опитувальник «Види страху» (І.П. Шкуратова). Цей опитувальник використовують для діагностики наявності того чи іншого страху у підлітків, для виявлення інтенсивності страхів та для допомоги підліткам в корекції та профілактиці виявлених страхів. Опитувальник складається з 36 питань, кожне з яких описує той чи інший страх. На кожне питання потрібно відповісти запропонованими відповідями, а саме: такий страх у мене був один раз, такого страху у мене ніколи не було, такий страх у мене був кілька разів, цей страх мене переслідує постійно, періодично такий страх у мене виникає. Запропоновані страхи групуються в 5 блоків: навчальні страхи – страхи, що виникають з приводу шкільної успішності, страх не виправдати очікувань близьких, розчарувати оточуючих людей, страх зганьбитися на публіці; кримінальні страхи – страх тілесних пошкоджень, зовнішньої небезпеки, нападів, страх насильства (фізичного чи сексуального); фобії – необґрунтовані стійкі страхи перед певними ситуаціями, діями, речами чи місцями; соціальні страхи – страх бути висміяним, відстороненим від суспільства, страх стати об'єктом знущань; містичні страхи – страх смерті, містичних чудовиськ, привидів, потойбічних проявів, страх бога.

Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна. Тест складається з 40 питань, на кожне з яких потрібно дати відповідь одним із наведених варіантів. Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є ефективним інструментом для самооцінки рівня тривожності як у поточний момент (реактивна тривожність) так і як особистісної тривожності. Цю методику було розроблено у 1970 році та завдяки своїй ефективності та простоті використовується в клінічній практиці з метою визначення оцінки стану пацієнта, інтенсивності тривожних переживань та ін. У тесті виділяють дві підшкали. Перша, шкала ситуативної тривожності, оцінює те, як пацієнт почувається

прямо зараз, вона вимірює відчуття нервозності, збудження вегетативної нервової системи, відчуття страху та напруження. Друга, шкала особистої тривожності, оцінює стабільні риси особистості, те, наскільки вона схильна до занепокоєння, оцінює відчуття безпеки, впевненості та спокою. Особистісна тривожність відображає стійку індивідуальну характеристику людини, її тенденцію сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі та відповідати на них певними тривожними реакціями [39].

Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI). Фрайбурзький особистісний опитувальник – багатофакторний особистісний опитувальником. Він розроблений Х. Зелгом, Р. Гампелом та Й. Фаренбергом у Німеччині в 1963 р. За допомогою опитувальника діагностують властивості та стани особистості. Тест складається з 114 тверджень, які стосуються емоцій, поведінки, ставлення до труднощів, тощо. Розроблений тест за допомогою факторного аналізу та містить 12 факторів: I – невротичність, II – спонтанна агресивність, III – депресивність, IV – дратівливість, V – товариськість, VI – врівноваженість, VII – реактивна агресивність, VIII – стриманість/сором'язливість, IX – відкритість, X – екстраверсія, XI – емоційна лабільність, XII – маскуліність-фемінність. Тест широко використовується у наукових дослідженнях, у сфері вікової психології, психосоматики, психометрії.

Вибір респондентів

Т. Балан пише про вікову періодизацію підлітків так: «підлітковий вік – період розвитку, який знаходиться між дитячим і зрілим віком. Підлітковий вік триває приблизно 7–8 років, і характеризується формуванням внутрішнього самовідчуття дитини та її самосвідомості.

Виділяють три етапи підліткового віку:

- старший підлітковий (15–18 років);

- середній підлітковий (12–15 років);
- молодший підлітковий (11–12 років)» [15].

Дослідники по-різному визначають вікову періодизацію:

І.С. Кон розглядає ранню юність, починаючи з 15 років та подає період між дитинством та дорослістю у проміжку від 11 до 25 років, розподіляючи його на такі етапи: підлітковий вік (від 11-12 до 14-15 років); юнацький вік (від 14-15 до 18 років); пізня юність та початок дорослості (від 18-23 до 25 років).

Д.Б. Ельконін визначає старший шкільний вік як період від 15 до 17 років.

Д. Левінсон та Р. Гаулд визначають юнацький вік як період 16-22 років та характеризують його як вік дорослішання, невизначеності та прагнення до самостійності.

Ш. Бюлер, виділяє юнацький вік у період 16-25 років і характеризує його як період формування життєвого шляху та самовизначення.

І.Ю. Кулагіна виділяє період старшого шкільного віку та ранньої юності у проміжку від 16 до 17 років, період юності – від 17 до 20-23 років.

Д.Б. Бромлей поділяє юнацький вік на фази: старше шкільне дитинство (рання юність), які проходять у період від 11-13 до 15 років та пізня юність, яка проходить у період від 15 до 21 року.

В.С. Мухіна виділяє юність як період від 15-16 до 21-25 років [40, с. 48].

Можна побачити, що думки вчених різняться, але ми дійшли висновку, що період старшого підліткового віку та ранньої юності у працях вчених перетинаються, тому тестування були проведені серед учнів 9, 10 та 11 класів, оскільки саме в цих класах навчаються діти старшого підліткового віку (15-17 років).

Усі тестування були проведені за допомогою Google Форм. Дані про респондентів дослідження наведено у рис. 2.1.1.

В опитуваннях взяли участь 35 респондентів, з них 21 (60%) – жіночої статі та 14 (40%) – чоловічої.



Рис. 2.1.1 Дані про респондентів дослідження

Обрані нами методики задовольняють вимоги, що висуваються до психологічних тестів. До них належать: надійність (тест вважається надійним, якщо він дає одні й ті ж результати для кожного респондента при повторному тестуванні (за умови, що респондент не зазнав змін) та є внутрішньо погодженим), застосування шкали відношень, валідність (тест валідний, якщо він адекватно вимірює задані процеси, якості або властивості), наявність нормативних даних (тест повинен мати репрезентативні середні показники), дискримінативність (здатність тесту розділяти респондентів за рівнем виконання), а також вимога однозначності тестових завдань та простого формулювання (тестові завдання повинні бути зрозумілими і не допускати можливості різного способу їх тлумачення), соціокультурна адаптивність тесту (тестові завдання повинні відповідати культурним особливостям суспільства, де

використовується тест), обмеження часу їх виконання (час на проходження тесту не повинен бути більшим, ніж 1,5–2 години, щоб уникнути зниження працездатності досліджуваного), верифікація (перевірка на існування кожного поняття, що має статус наукового, за допомогою процедури психодіагностики), операціоналізація (передбачає чітке вказування прийомів, методів та процедур, які дозволяють підтвердити існування описаного явища).

Також, проводячи тестування ми дотримувалися правил проведення тестування, а також інтерпретування та оброблення отриманих результатів. Найважливіші правила застосування психологічних тестів включають такі:

- 1) перед тим, як використовувати тест, психолог має заздалегідь ознайомитися з ним та випробувати на собі чи на іншій людині;
- 2) перед початком виконання тесту потрібно упевнитися, що респонденти добре зрозуміли інструкцію до тесту та питання;
- 3) слід забезпечити, щоб респонденти працювали незалежно одне від одного, не впливали одне на одного та були самостійними;
- 4) потрібно застосовувати перевірені процедури обробки даних та статистичних методів для того, щоб уникнути помилок на етапі аналізу результатів [11].

Також при проведенні тестувань було дотримано основні правила, передбачені Етичним кодексом психолога: конфіденційність, захист інтересів клієнта, відповідальність, компетентність.

Також при роботі ми дотрималися етичних правил психологічних досліджень:

- Планування та проведення психологічних досліджень передбачає дотримання низки обов'язкових умов: необхідно чітко визначити об'єкт дослідження; однозначно сформулювати мету та завдання дослідження; передбачити можливості використання отриманих результатів; встановити контингент обстежуваних. Психолог має

самостійно вибирати методи роботи, спираючись на максимальну ефективність та наукову обґрунтованість.

- Забезпечення надійності та валідності дослідження – один із обов'язків психолога. Психолог несе відповідальність за доступне роз'яснення респондентам суті застосовуваних методів, а також за можливі негуманні наслідки.
- Психолог зобов'язаний мінімізувати ризик негативного впливу на тих, хто бере участь в дослідженні.
- Психолог має заздалегідь проінформувати досліджуваних про те, що вони мають право відмовитись від участі в експерименті. Після того, як клієнти дали згоду на участь у дослідженні, психолог повинен обов'язково переконатися в тому, що таке рішення прийняте добровільно, незалежно від інших осіб, як, наприклад, опікуни чи батьки [13].

Отже, вибір методик для дослідження базувався на їх ефективності, надійності та валідності, що важливо для якості зібраних даних. Окрім того, у роботі ми дотримувалися Етичного кодексу психолога, для того, аби забезпечити повну конфіденційність учасників дослідження, отримати добровільну згоду на участь та ні в якому разі не зашкодити фізичному або психологічному стану респондентів.

2.2. Дослідження та опис отриманих результатів

Під час дослідження ми зібрали емпіричний матеріал, тобто провели декілька опитувань. Отримані результати ми інтерпретували, проаналізували та узагальнили.

Розглянемо результати, які ми отримали, досліджуючи види страхів, які найчастіше трапляються у підлітків.

Для отримання цих результатів було використано такі опитувальники: опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (табл. 2.2.1, рис. 2.2.2) та опитувальник «Види страху» (табл. 2.2.3, рис.2.2.4).

Аналіз результатів опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів особистості показав, що респонденти часто мають не один вид страху, тому ми визначили такі результати:

- На першому місці за кількістю респондентів, що показують високий рівень страху (8-10 балів) стоїть страх бідності, такий страх мають 23 респонденти.
- Друге місце займають два страхи: страх війни та тривога через агресивну поведінку по відношенню до своїх рідних, кожен з цих страхів мають 19 респондентів.
- Третє місце посідає страх хвороби близької людини, цей страх мають 18 респондентів.
- На четвертому місці за кількістю респондентів опинилися два страхи: страх змін в особистому житті (розлучення, зрада тощо) та страх несприятливих змін у житті через хворобу близької людини. Кожен з цих страхів обрало по 17 респондентів.
- На п'ятому місці страх невизначеності майбутнього, такий страх мають 15 респондентів.
- Шосте місце займає страх хворобливих змін у психічному стані, цей страх мають 14 респондентів.
- Сьоме місце займають два страхи: страх іспитів та страх публічних виступів, ці страхи мають 12 респондентів.
- На восьмому місці опинилося п'ять страхів: страх павуків та змій, страх злочинного нападу, страх відповідальності, страх глибини та страх захворювання якоюсь хворобою. Кожен з цих страхів обрало по 11 респондентів.

- Дев'яте місце займає страх висоти, такий страх мають 10 респондентів.
- Десяте місце займають такі страхи: страх порушення ритму серця та страх порушення статевої функції. Кожен з цих страхів обрало по 9 респондентів.
- На одинадцятому місці опинилося два страхи: страх старості та страх смерті, кожен з цих страхів обрало по 8 респондентів.
- Дванадцяте місце займають страх темряви та страх замкнутих просторів, кожен з цих страхів обрало по 7 респондентів.
- Тринадцяте місце займає страх виклику на килим, такий страх має 6 респондентів.
- Останнє місце посідає страх самогубства – такий страх має всього 5 респондентів.

Таблиця 2.2.1

Результати опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів особистості										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Страх павуків	2 (5,7%)	1 (2,9%)	6 (17,1%)	2 (5,7%)	6 (17,1%)	1 (2,9%)	6 (17,1%)	4 (11,4%)	3 (8,6%)	4 (11,4%)
Страх темряви	13 (37,1%)	3 (8,6%)	5 (14,3%)	4 (11,4%)	0 (0%)	3 (8,6%)	0 (0%)	3 (8,6%)	3 (8,6%)	1 (2,9%)
Страх хворобливих змін у психічному стані	3 (8,6%)	4 (11,4%)	4 (11,4%)	3 (8,6%)	5 (14,3%)	2 (5,7%)	4 (11,4%)	6 (17,1%)	4 (11,4%)	0 (0%)
Страх хвороби близької людини	1 (2,9%)	0 (0%)	3 (8,6%)	2 (5,7%)	6 (17,1%)	3 (8,6%)	2 (5,7%)	2 (5,7%)	6 (17,1%)	10 (28,6%)
Страх злочинного нападу	5 (14,3%)	1 (2,9%)	3 (8,6%)	4 (11,4%)	3 (8,6%)	6 (17,1%)	2 (5,7%)	7 (20%)	2 (5,7%)	2 (5,7%)
Страх виклику на килим	6 (17,1%)	3 (8,6%)	6 (17,1%)	4 (11,4%)	6 (17,1%)	2 (5,7%)	2 (5,7%)	1 (2,9%)	4 (11,4%)	1 (2,9%)
Страх змін в особистому житті	2 (5,7%)	2 (5,7%)	2 (5,7%)	3 (8,6%)	3 (8,6%)	2 (5,7%)	4 (11,4%)	5 (14,3%)	5 (14,3%)	7 (20%)
Страх відповідальності	1 (2,9%)	3 (8,6%)	2 (5,7%)	1 (2,9%)	4 (11,4%)	5 (14,3%)	8 (22,9%)	6 (17,1%)	4 (11,4%)	1 (2,9%)
Страх неминучої старості	7 (20%)	1 (2,9%)	5 (14,3%)	3 (8,6%)	3 (8,6%)	2 (5,7%)	6 (17,1%)	3 (8,6%)	1 (2,9%)	4 (11,4%)

Страх порушення ритму серця	3 (8,6%)	2 (5,7%)	4 (11,4%)	4 (11,4%)	2 (5,7%)	6 (17,1%)	5 (14,3%)	6 (17,1%)	2 (5,7%)	1 (2,9%)
Страх бідності	1 (2,9%)	3 (8,6%)	0 (0%)	2 (5,7%)	1 (2,9%)	1 (2,9%)	4 (11,4%)	4 (11,4%)	4 (11,4%)	15 (42,9%)
Страх невизначеності майбутнього	2 (5,7%)	3 (8,6%)	3 (8,6%)	1 (2,9%)	0 (0%)	4 (11,4%)	7 (20%)	5 (14,3%)	3 (8,6%)	7 (20%)
Страх іспитів	2 (5,7%)	2 (5,7%)	2 (5,7%)	4 (11,4%)	5 (14,3%)	3 (8,6%)	5 (14,3%)	4 (11,4%)	6 (17,1%)	2 (5,7%)
Страх війни	4 (11,4%)	2 (5,7%)	1 (2,9%)	2 (5,7%)	5 (14,3%)	0 (0%)	2 (5,7%)	4 (11,4%)	3 (8,6%)	12 (34,3%)
Страх смерті	4 (11,4%)	3 (8,6%)	5 (14,3%)	4 (11,4%)	5 (14,3%)	1 (2,9%)	5 (14,3%)	4 (11,4%)	2 (5,7%)	2 (5,7%)
Страх залишитися у замкнутому просторі	8 (22,9%)	6 (17,1%)	4 (11,4%)	3 (8,6%)	2 (5,7%)	3 (8,6%)	2 (5,7%)	3 (8,6%)	4 (11,4%)	0 (0%)
Страх висоти	8 (22,9%)	3 (8,6%)	2 (5,7%)	7 (20%)	3 (8,6%)	1 (2,9%)	1 (2,9%)	2 (5,7%)	6 (17,1%)	2 (5,7%)
Страх глибини	4 (11,4%)	4 (11,4%)	0 (0%)	1 (2,9%)	8 (22,9%)	4 (11,4%)	3 (8,6%)	8 (22,9%)	0 (0%)	8 (22,9%)
Страх несприятливих змін у житті через хворобу близької людини	3 (8,6%)	2 (5,7%)	2 (5,7%)	2 (5,7%)	1 (2,9%)	4 (11,4%)	4 (11,4%)	5 (14,3%)	1 (2,9%)	11 (31,4%)
Страх захворіти	4 (11,4%)	2 (5,7%)	2 (5,7%)	2 (5,7%)	5 (14,3%)	4 (11,4%)	5 (14,3%)	4 (11,4%)	2 (5,7%)	5 (14,3%)
Страх, пов'язаний зі зміною у статевій функції	7 (20%)	3 (8,6%)	6 (17,1%)	0 (0%)	4 (11,4%)	3 (8,6%)	3 (8,6%)	5 (14,3%)	1 (2,9%)	3 (8,6%)
Страх самогубства	13 (37,1%)	5 (14,3%)	4 (11,4%)	0 (0%)	2 (5,7%)	2 (5,7%)	4 (11,4%)	0 (0%)	4 (11,4%)	1 (2,9%)
Страх публічних виступів	1 (2,9%)	1 (2,9%)	4 (11,4%)	5 (14,3%)	3 (8,6%)	3 (8,6%)	6 (17,1%)	5 (14,3%)	5 (14,3%)	2 (5,7%)
Тривога через агресивну поведінку	6 (17,1%)	1 (2,9%)	1 (2,9%)	2 (5,7%)	3 (8,6%)	1 (2,9%)	2 (5,7%)	7 (20%)	3 (8,6%)	9 (25,7%)

Щодо інтегрального показнику страху за опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (рис. 2.2.2), ми зробили такі висновки:

- Низький інтегральний показник страху мають 11% респондентів;
- Середній інтегральний показник страху має 3% респондентів;
- Високий інтегральний показник страху має 86% респондентів.

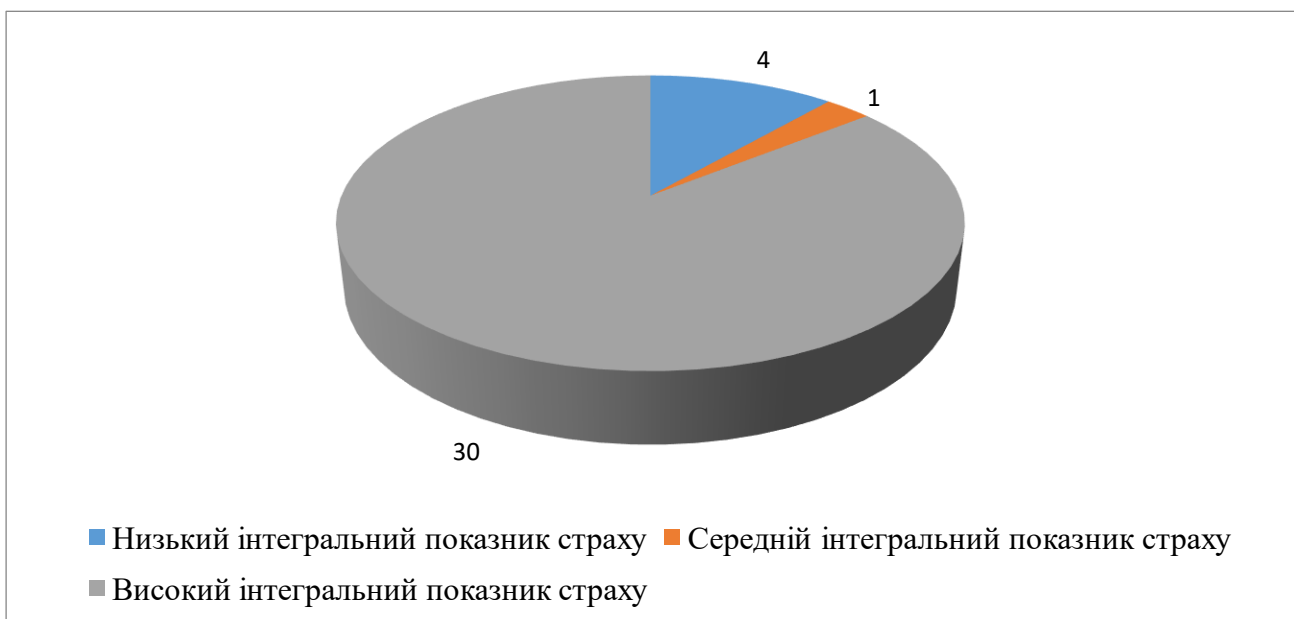


Рис. 2.2.2 Інтегральні показники страху респондентів жіночої статі за опитувальником ICAC

Також для визначення видів страху, які мають підлітки, ми використали ще один опитувальник, а саме опитувальник «Види страху» (табл.2.2.3, рис.2.2.4). Проаналізувавши відповіді респондентів, ми визначили такі результати:

- На першому місці за кількістю респондентів, що показують високий рівень страху (обрали відповідь «цей страх мене постійно переслідує») стоїть страх зради з боку друзів, такий страх мають 13 респондентів.
- Друге місце займає страх перед викликом відповідати на уроці, цей страх обрало 12 респондентів.
- На третьому місці – страх смерті близької людини, цей страх має 10 респондентів.
- Четверте місце займають такі страхи: страх медичних процедур та страх сексуального насилля. Кожен з цих страхів обрало по 9 респондентів.
- На п'ятому місці такі страхи: страх бути не таким, як інші та страх критики з боку близьких, кожен з цих страхів обрало по 7 респондентів.

- Шосте місце займають такі страхи: страх бути осміяним класом, страх перед потойбічними силами, страх отримати погану оцінку, страх бути висміяним друзями або рідними, страх опинитися в натовпі в момент паніки, страх зглазу або порчі, страх виглядати смішним або жалюгідним та страх самотності. Кожен з цих страхів обрало по 6 респондентів.

- На сьомому місці опинилися такі страхи: страх темряви, страх фізичного насильства, страх висоти, страх бути викритим у брехні, страх власної смерті, страх перед викликом батьків до школи та страх покарання батьками за неуспішність. Кожен з цих страхів обрало по 5 респондентів.

- Восьме місце займають такі страхи: страх опинитися заручником в руках бандита, страх не виправдати довіри з боку близької людини, страх тварин, страх потрапити в транспортну аварію, страх перед викликом до директора, страх перед Богом, страх атракціонів, страх хвороби та страх бути вигнаним з класу. Кожен з цих страхів обрало по 4 респонденти.

- На дев'ятому місці – страх закритих приміщень, страх бути пограбованим на вулиці та страх терористичного вибуху, кожен з цих страхів обрало по 3 респонденти.

- На останньому місці опинилися такі страхи: страх втрати любові з боку близьких та страх польоту на літаках. Кожен з цих страхів обрало по 2 респонденти.

Таблиця 2.2.3

Результати опитувальника «Види страху»					
	Такого страху у мене ніколи не було	Такий страх у мене був один раз	Такий страх у мене був кілька разів	Періодично такий страх у мене виникає	Цей страх мене переслідує постійно
Страх темряви	4 (11,4%)	6 (17,1%)	7 (20%)	13 (37,1%)	5 (14,3%)

Страх перед викликом відповідати на уроці	3 (8,6%)	5 (14,3%)	9 (25,7%)	6 (17,1%)	12 (34,3%)
Страх втрати любові з боку близьких	10 (28,6%)	9 (25,7%)	10 (28,6%)	4 (11,4%)	2 (5,7%)
Страх фізичного насильства	6 (17,1%)	6 (17,1%)	6 (17,1%)	12 (34,3%)	5 (14,3%)
Страх опинитися заручником в руках бандитів	9 (25,7%)	5 (14,3%)	6 (17,1%)	11 (31,4%)	4 (11,4%)
Страх висоти	6 (17,1%)	8 (22,9%)	5 (14,3%)	11 (31,4%)	5 (14,3%)
Страх бути осміяним класом	6 (17,1%)	4 (11,4%)	10 (28,6%)	9 (25,7%)	6 (17,1%)
Страх зради з боку друзів	2 (5,7%)	2 (5,7%)	9 (25,7%)	9 (25,7%)	13 (37,1%)
Страх не виправдати довіри з боку близьких людей	8 (22,9%)	8 (22,9%)	6 (17,1%)	9 (25,7%)	4 (11,4%)
Страх перед потойбічними силами	6 (17,1%)	7 (20%)	7 (20%)	9 (25,7%)	6 (17,1%)
Страх тварин	4 (11,4%)	7 (20%)	11 (31,4%)	8 (22,9%)	4 (11,4%)
Страх отримати погану оцінку	4 (11,4%)	6 (17,1%)	11 (31,4%)	8 (22,9%)	6 (17,1%)
Страх бути висміяним друзями або ріднею	6 (17,1%)	2 (5,7%)	7 (20%)	14 (40%)	6 (17,1%)
Страх опинитися в натовпі в момент паніки	8 (22,9%)	6 (17,1%)	8 (22,9%)	7 (20%)	6 (17,1%)
Страх зглазу або порчі	10 (28,6%)	8 (22,9%)	5 (14,3%)	6 (17,1%)	6 (17,1%)
Страх закритих приміщень	7 (20%)	8 (22,9%)	4 (11,4%)	13 (37,1%)	3 (8,6%)
Страх потрапити в транспортну аварію	8 (22,9%)	11 (31,4%)	9 (25,7%)	3 (8,6%)	4 (11,4%)
Страх перед викликом до	9 (25,7%)	9 (25,7%)	3 (8,6%)	10 (28,6%)	4 (11,4%)

директора					
Страх виглядати смішним або жалюгідним	5 (14,3%)	6 (17,1%)	6 (17,1%)	12 (34,3%)	6 (17,1%)
Страх перед Богом	11 (31,4%)	3 (8,6%)	10 (28,6%)	7 (20%)	4 (11,4%)
Страх польоту на літаках	10 (28,6%)	9 (25,7%)	6 (17,1%)	8 (22,9%)	2 (5,7%)
Страх бути не таким, як інші учні	9 (25,7%)	5 (14,3%)	7 (20%)	7 (20%)	7 (20%)
Страх бути викритим у брехні	4 (11,4%)	6 (17,1%)	13 (37,1%)	7 (20%)	5 (14,3%)
Страх атракціонів	8 (22,9%)	4 (11,4%)	10 (28,6%)	9 (25,7%)	4 (11,4%)
Страх бути пограбованим на вулиці	8 (22,9%)	6 (17,1%)	7 (20%)	11 (31,4%)	3 (8,6%)
Страх хвороби	6 (17,1%)	4 (11,4%)	12 (34,3%)	9 (25,7%)	4 (11,4%)
Страх бути вигнаним з класу	10 (28,6%)	6 (17,1%)	10 (28,6%)	5 (14,3%)	4 (11,4%)
Страх медичних процедур	6 (17,1%)	7 (20%)	7 (20%)	6 (17,1%)	9 (25,7%)
Страх критики з боку близьких	8 (22,9%)	4 (11,4%)	9 (25,7%)	7 (20%)	7 (20%)
Страх смерті близьких людей	8 (22,9%)	5 (14,3%)	3 (8,6%)	9 (25,7%)	10 (28,6%)
Страх самотності	11 (31,4%)	5 (14,3%)	7 (20%)	6 (17,1%)	6 (17,1%)
Страх за власну смерть	8 (22,9%)	9 (25,7%)	6 (17,1%)	7 (20%)	5 (14,3%)
Страх перед викликом батьків до школи	10 (28,6%)	9 (25,7%)	6 (17,1%)	5 (14,3%)	5 (14,3%)
Страх покарання батьками за неуспішність	12 (34,3%)	7 (20%)	7 (20%)	4 (11,4%)	5 (14,3%)
Страх терористичного вибуху	14 (40%)	6 (17,1%)	6 (17,1%)	6 (17,1%)	3 (8,6%)
Страх сексуального	7 (20%)	3 (8,6%)	6 (17,1%)	10 (28,6%)	9 (25,7%)

насилля					
---------	--	--	--	--	--

Аналізуючи ці страхи та розподіляючи їх за групами, ми зробили такі висновки:

- У групі «Фобії» 4 осіб мають низькі показники страху, 29 осіб мають середні показники страху, 2 осіб мають високі показники страху.

- У групі «Страхи, пов'язані із навчанням» 5 осіб мають низькі показники страху, 27 осіб мають середні показники страху, 3 осіб мають високі показники страху.

- У групі «Соціальні страхи» 4 осіб мають низькі показники страху, 29 осіб мають середні показники страху, 2 осіб мають високі показники страху.

- У групі «Кримінальні страхи» 6 осіб мають низькі показники страху, 27 осіб мають середні показники страху, 2 осіб мають високі показники страху.

- У групі «Містичні страхи» 9 осіб мають низькі показники страху, 23 осіб мають середні показники страху, 3 осіб мають високі показники страху.

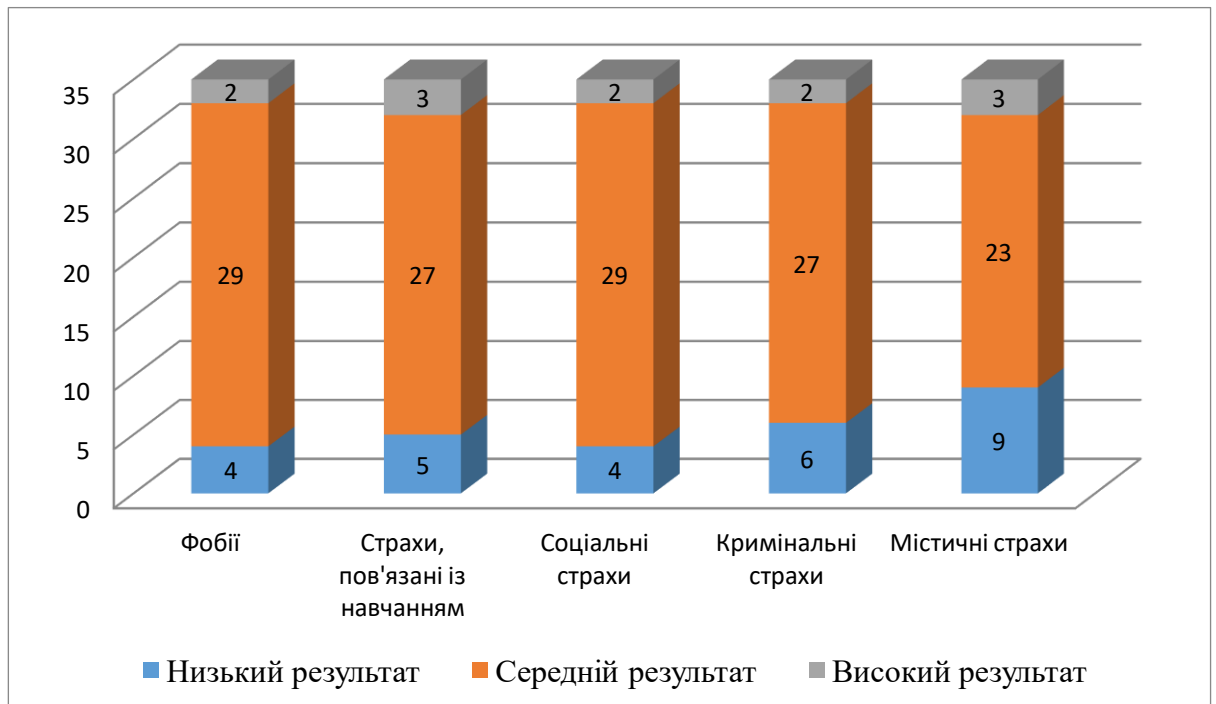


Рис. 2.2.4 Аналіз за групами опитувальника «Види страху»

Також для того, щоб визначити, чи є кореляція між тривожністю людини і її страхами та властивостями й станами особистості та її страхами ми використали опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна (рис. 2.2.5, рис. 2.2.6) та Фрайбурзький особистісний опитувальник (рис.2.2.7).

Визначаючи реактивну та особистісну тривожність респондентів, ми використали опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна (рис.2.2.5, рис.2.2.6). Проаналізувавши відповіді, що надали нам респонденти, ми визначили такі результати:

Реактивна тривожність – це тривожність, що проявляється у певних ситуаціях або станах. Тобто у деяких ситуаціях у людини проявляється напруженість, нервовість, різкість рухів, порушується увага. Реактивна тривожність не пов'язана з особистісною тривожністю, проте при обставинах життя, які вважаються несприятливими, може перерости в особистісну тривожність.

- Низьку реактивну тривожність мають 37% респондентів (13 осіб).
- Помірну реактивну тривожність мають 52% респондентів (18 осіб).
- Високу реактивну тривожність мають 11% респондентів (4 особи).

Можна зробити висновок, що люди, які мають низьку реактивну тривожність, також мають деякі проблеми: їм необхідно підвищити почуття відповідальності або переглянути мотиви власної діяльності. Також, можливо, людина хоче показати себе у кращому світлі або ж її психіка витісняє реальну тривожність.

Людей з високою реактивною тривожністю найменше, але їм потрібно тверезо оцінювати свою компетентність у стресових ситуаціях, формувати впевненість у собі та своєму успіху.

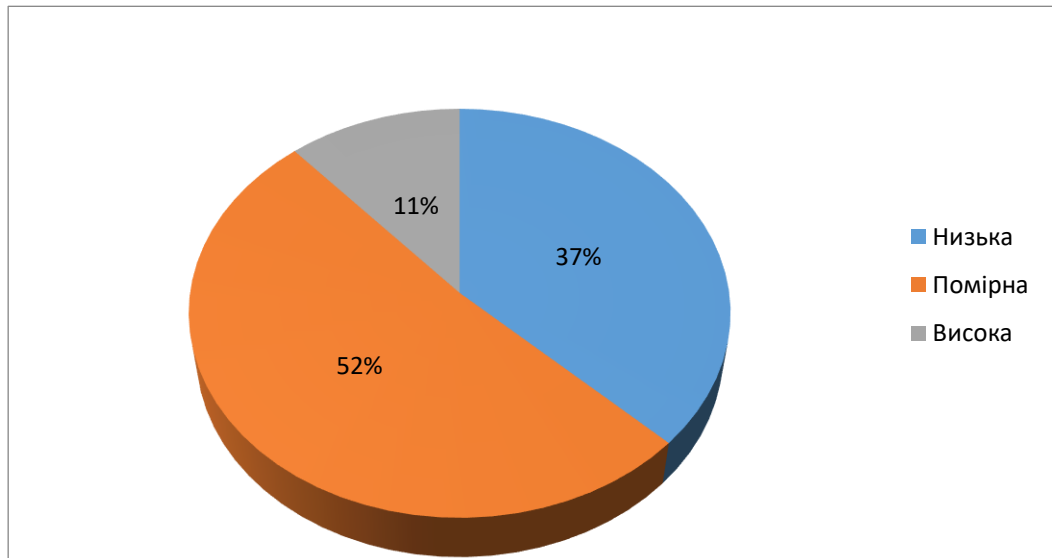


Рис. 2.2.5 Результати опитувальника тривожності Спілбергера-Ханіна (Шкала реактивної тривожності)

Особистісна тривожність – це тривожність, яка формується з самого дитинства, це базова риса, що має стійкий характер. Ця тривожність характеризує здатність людини реагувати на ситуації як небезпечні та загрозові.

- Низьку особистісну тривожність мають 9% респондентів.
- Помірну особистісну тривожність мають 23% респондентів.
- Високу особистісну тривожність мають 68% респондентів.

Найбільша частина опитуваних має високу особистісну тривожність, це може свідчити про те, що респонденти сприймають оточуючий світ як загрозу, вони постійно схвилювані, занепокоєні та напружені, таке сприйняття світу може також відобразитися і на фізичному самопочутті людини. Проте тривожність сама по собі не є чимось поганим, у людини має бути певний рівень тривоги, оптимальний для кожної особистості.

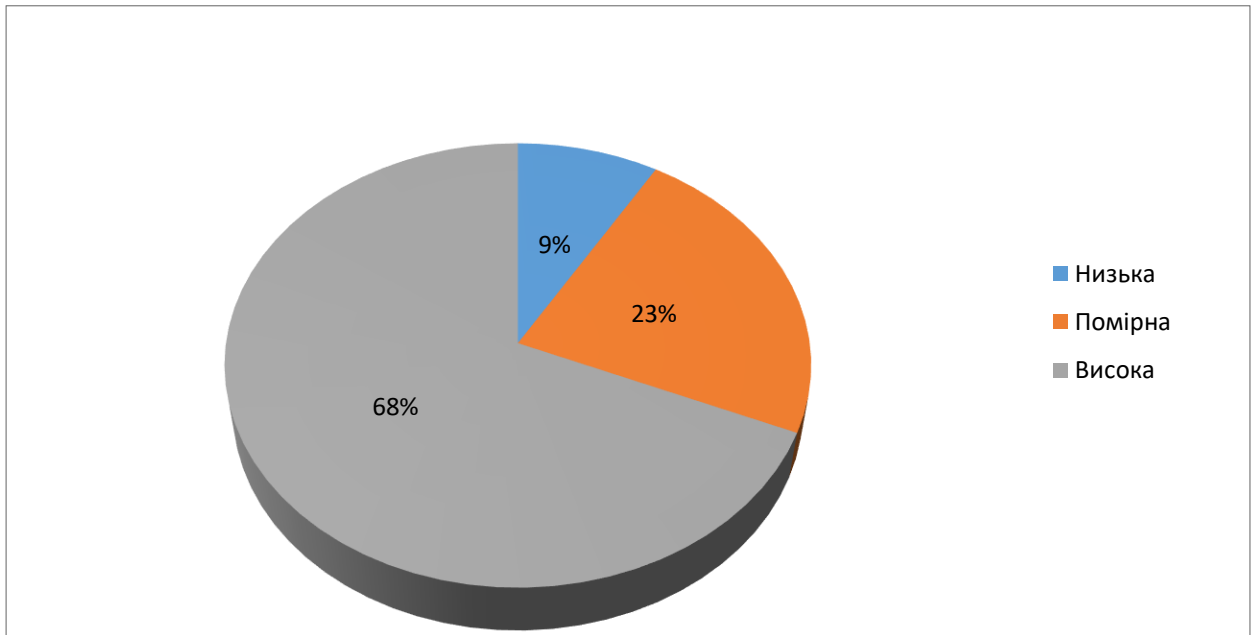


Рис. 2.2.6 Результати опитувальника тривожності Спілбергера-Ханіна (Шкала особистісної тривожності)

Для визначення особливостей та властивостей особистості респондентів ми використали Фрайбурзький особистісний опитувальник (рис.2.2.7).

Проаналізувавши відповіді, які респонденти дали на запитання, ми дійшли таких висновків:

- За шкалою I (невротичність), яка характеризує рівень невротизації особистості, 1 респондент має низькі результати, 7 респондентів мають середні результати та 27 – високі результати. Опитуваних, які показали низькі результати, можна характеризувати як таких, що переважно спокійні, об'єктивно оцінюють себе та оточуючих, емоційно зрілі, практично не змінюють свої уподобання та погляди. Опитуваних, які показали високі результати, можна характеризувати як людей, що дуже уважні до своїх почуттів, часто нервують з будь-якого приводу, їм важко опанувати себе та знайти вихід із ситуації.
- За шкалою II (спонтанна агресивність), яка оцінює наявність передумов для імпульсивної поведінки, 3 респонденти мають низькі результати, 3 респонденти мають середні результати та 29 –

високі результати. Низькі результати респондентів за цією шкалою свідчать про стриманість, бажання відповідати соціальним нормам та очікуванням та прагненням до цього, вони обережні у своїх висловлюваннях та вчинках, неконфлітні, поступливі. Високі результати за цією шкалою свідчать про те, що опитувані імпульсивні, проявляють агресію, прямі та необережні у своїй поведінці, їм важко сходитися та уживатися з оточуючими.

- За шкалою III (депресивність), яка оцінює можливість респондентів входити в депресивні стани, 1 респондент має низькі результати, 10 респондентів мають середні результати та 24 – високі результати. Опитуваних, які показали низькі результати, можна характеризувати як життєлюбних, життєрадісних, кмітливих, здатних діяти активно, енергійних. Опитуваних, які показали високі результати, можна характеризувати як людей, що схильні до станів депресії, боязких, вони часто сумують, мають сумніви щодо себе, своїх сил та можливостей, схильні до страждань.
- За шкалою IV (дратівливість), яка дає можливість оцінити емоційну стійкість респондентів, 2 респонденти мають низькі результати, 4 респонденти мають середні результати та 29 – високі результати. Низькі результати опитуваних за цією шкалою свідчать про наявність у них непохитних принципів, почуття відповідальності за свої дії, старанність, пильність та ретельність. Високі результати опитуваних за цією шкалою свідчать про те, що вони мають нестійкий емоційний стан, можуть реагувати на події, що відбуваються, надто сильно, афективно, такі люди дуже збудливі, нетерпимі та імпульсивні.
- За шкалою V (товариськість), яка оцінює потребу в соціальній активності, 5 респондентів мають низькі результати, 17

респондентів мають середні результати та 13 – високі результати. Низькі результати опитуваних за цією шкалою свідчать про те, що їм важко показувати свої емоції, в них відсутня бадьорість, енергійність, рухливість, вони мляві, холодні, нещирі, стосунки з людьми для них – формальність. Високі результати опитуваних за цією шкалою свідчать про дуже високу потребу у спілкуванні та бажання її реалізувати, такі люди товариські, говіркі, активні, рухливі та емоційні.

- За шкалою VI (врівноваженість), яка показує здатність до стресостійкості, 9 респондентів мають низькі результати, 15 респондентів мають середні результати та 11 – високі результати. Опитуваних, які показали низькі результати, можна характеризувати як таких, які часто надмірно хвилюються з того чи іншого приводу, таким людям важко адаптуватися до нового, також їм важко контролювати свої бажання та потяги, контролювати себе та свою поведінку та дотримуватися порядку. Опитуваних, які показали високі результати, можна описати як людей, що здатні протистояти стресу, вони спокійні, оптимістичні, бадьорі, активні та рухливі, мають внутрішній стрижень, що допомагає їм бути стійкими у непростих ситуаціях.
- За шкалою VII (реактивна агресивність), яка характеризує схильність особистості до прагнення домінувати і агресивної поведінки у власному оточенні, 2 респонденти мають низькі результати, 10 респондентів мають середні результати та 23 – високі результати. Низькі результати опитуваних за цією шкалою свідчать про те, що людина прагне відповідати очікуванням та правилам соціуму, часто піддається тиску суспільства і в залежності від їх поглядів та переконань змінює власну позицію, не визнає власної значущості, скромна. Високі результати

опитуваних за цією шкалою свідчать про здатність людини агресивно, емоційно відповісти на провокативну ситуацію, такі люди не бояться мати власну думку, навіть якщо вона відмінна від думки більшості, та відстоювати її, вони схильні домінувати, не довіряють іншим, владні, нездатні зрозуміти чужу думку.

- За шкалою VIII (реактивна агресивність), яка характеризує здатність реагувати на ситуації у житті за пасивно-оборонним типом, 2 респонденти мають низькі результати, 12 респондентів мають середні результати та 21 – високі результати. Опитуваних, які показали низькі результати, можна характеризувати як ризикованих, рішучих, хоробрих, діяльних, таких, що точно знають, що можна зробити у нестандартній ситуації. Опитуваних, які показали високі результати, можна характеризувати як таких, що мають труднощі у спілкуванні, вони невпевнені у собі, позбавлені легкості, скуті, часто губляться у життєвих ситуаціях, соромляться та хвилюються через дрібниці.
- За шкалою IX (відкритість), яка характеризує рівень схильності до самокритики та ставлення до соціуму, 6 респондентів мають низькі результати, 12 респондентів мають середні результати та 17 – високі результати. Низькі результати опитуваних за цією шкалою свідчать про нездатність людини відверто говорити про свої думки та почуття, вона дуже обережна у своїх висловлюваннях та може приховувати деякі сторони своєї особистості. Високі результати опитуваних за цією шкалою свідчать про те, що людина прагне до відкритих та довірливих стосунків з людьми, може визнати власні помилки, справедливо себе покритикувати.
- За шкалою X (екстраверсія-інтроверсія), яка визначає екстравертованість чи інтровертованість особистості, 5

респондентів мають низькі результати, 22 респондентів мають середні результати та 8 – високі результати. Опитуваних, які показали низькі результати, можна характеризувати як інтровертів, вони малотовариські та замкнуті, не прагнуть до діяльності, яка пов'язана зі спілкуванням, їм важко контактувати з оточуючими. Опитуваних, які показали високі результати, можна характеризувати як екстравертів, вони активні та енергійні, легко та охоче спілкуються з людьми, прагнуть до лідируючих ролей.

- За шкалою XI (емоційна лабільність), яка визначає емоційну стійкість/нестійкість, 1 респондент має низькі результати, 13 респондентів мають середні результати та 21 – високі результати. Низькі результати опитуваних за цією шкалою свідчать про їх вміння володіти собою та своїми емоціями та високу емоційну стійкість. Високі результати опитуваних за цією шкалою свідчать про дратівливість, неспроможність взяти контроль над своїми емоціями, наявність різких перепадів настрою та сильної реакції на життєві ситуації.
- За шкалою XII (маскулінність-фемінність), яка визначає тип перебігу психічної діяльності людини: чоловічий чи жіночий, 11 респондентів мають низькі результати, 18 респондентів мають середні результати та 6 – високі результати. Опитуваних, які показали низькі результати, можна характеризувати як людей, у яких психічна діяльність протікає за жіночим типом, тих, у кого за цією шкалою результати є високими, характеризуємо як осіб, у яких психічна діяльність протікає за чоловічим типом.

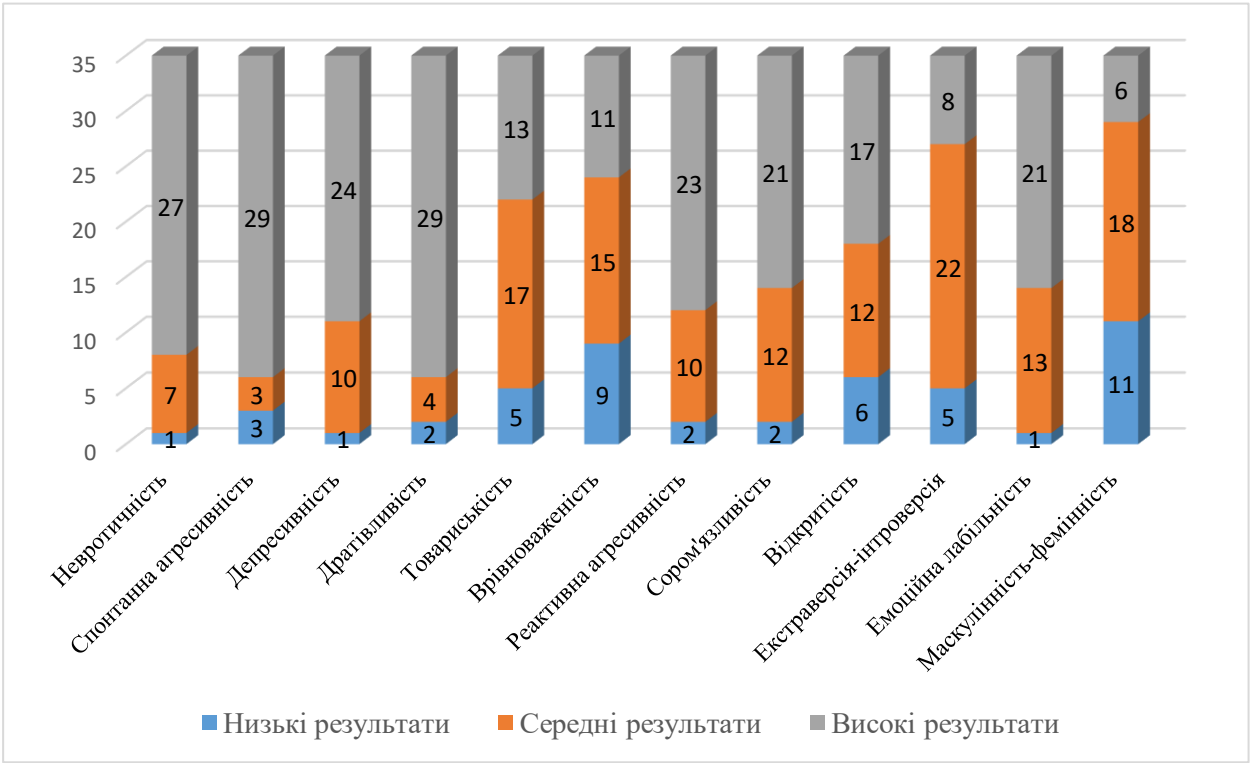


Рис. 2.2.7 Результати Фрайбурзького особистісного опитувальника (FPI)

Також завданням нашої кваліфікаційної роботи було визначити, чи є взаємозв'язок між страхами та станами особистості. Для досягнення цієї мети було проведено кореляційний аналіз (табл. 2.2.8, табл. 2.2.9).

Таблиця 2.2.8

Взаємозв'язок інтегрального показника страху за опитувальником ICAC та FPI

№		Шкали FPI											
		Невротичність	Спонтанна агресивність	Депресивність	Дратівливість	Товариськість	Врівноваженість	Реактивна агресивність	Сором'язливість	Відкритість	Екстраверсія-інтроверсія	Емоційна лабільність	Маскулінність-фемінність
1	Інтегральний показник страху за опитувальником ICAC	-,124	-,118	-,162	-,003	,107	,068	-,206	-,036	-,254	-,050	-,014	,109

Після проведення кореляційного аналізу між шкалами FPI та інтегральним показником страху за опитувальником ICAC, не було встановлено статистично значущих зв'язків, що означає, що взаємозв'язку між інтегральним показником страху та особистісними станами немає.

Таблиця 2.2.9

**Взаємозв'язок груп страхів за опитувальником «Види страху» та
шкалами FPI**

№	Шкали FPI	Групи страхів за опитувальником «Види страху»				
		Фобії	Страхи, пов'язані із навчанням	Соціальні страхи	Кримінальні страхи	Містичні страхи
1	Невротичність	-,145	-,178	-,020	,149	,073
2	Спонтанна агресивність	-,128	-,372*	-,131	-,012	-,119
3	Депресивність	-,089	-,271	-,008	,023	,079
4	Дратівливість	-,052	-,147	-,011	,003	,172
5	Товариськість	-,051	-,001	-,256	-,045	,097
6	Врівноваженість	-,003	-,095	-,308	-,131	-,133
7	Реактивна агресивність	-,266	-,310	-,257	,083	,009
8	Сором'язливість	-,283	-,091	-,037	-,273	-,283
9	Відкритість	-,294	-,481**	-,340*	-,022	,033
10	Екстраверсія- інтроверсія	-,272	-,205	-,403*	-,124	-,092
11	Емоційна лабільність	-,053	-,138	,043	-,004	,046
12	Маскулінність- фемінність	-,294	-,254	-,560**	-,273	-,181

Після проведення кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі обернені зв'язки між шкалами Фрайзбурзького особистісного опитувальника та групами страхів опитувальника «Види страху» (при $p \leq 0,05^*$ та при $p \leq 0,01^{**}$). Отже, спонтанна агресивність та страхи, пов'язані із навчанням знаходяться у взаємозв'язку, також у взаємозв'язку знаходяться відкритість та страхи, пов'язані із навчанням, відкритість та соціальні страхи, екстраверсія/інтроверсія та соціальні страхи, маскулінність/фемінність та соціальні страхи. Згідно з проведеним аналізом, чим нижчий рівень спонтанної агресивності, тим вищий рівень страхів, пов'язаних із навчанням, чим нижчий рівень відкритості, тим вищий рівень страхів, пов'язаних із навчанням, чим нижчий рівень відкритості, тим вищий рівень соціальних страхів, чим нижчий бал за шкалою екстраверсії-інтроверсії, тим вищий рівень соціальних страхів, чим нижчий бал за шкалою маскулінності-фемінності, тим вищий рівень соціальних страхів.

Отримані нами емпіричні дані свідчать про важливість рис особистості, її станів та особливостей у наявності чи відсутності тих чи інших страхів. Якщо людина стримана, обережна, неконфліктна, то у неї буде високий рівень страхів, що пов'язані із навчанням і навпаки, людина агресивна, імпульсивна, пряма, буде мати мінімальний рівень навчальних страхів. Якщо людина нещира, потайна, не вміє говорити про свої почуття, то вона буде мати високий рівень страхів, пов'язаних із навчанням, а людина відкрита, самокритична, буде мати рівень навчальних страхів набагато нижчий. Такий самий висновок можна зробити і щодо соціальних страхів: чим більш людина замкнута, тим вищий рівень її соціальних страхів, чим більш вона відкрита, тим менше у неї соціальних страхів. Якщо людина інтроверт, то рівень її соціальних страхів зростає, якщо екстраверт – навпаки, зменшується. Якщо у людини психічна діяльність протікає за жіночим типом, то рівень її

соціальних страхів стає високим, а у людини, у якої психічна діяльність протікає за чоловічим типом, рівень соціальних страхів стає низьким.

Проведений кореляційний аналіз демонструє те, що якщо людина зможе контролювати свої стани та особливості, то впорається з наявними в неї страхами.

Також нашим завданням було дослідити взаємозв'язок між тривожністю людини та її страхами, далі розглянемо кореляційні зв'язки між шкалами тривожності за опитувальником тривожності Спілбергера-Ханіна та групами страхів за опитувальником «Види страху» (табл. 2.2.10).

Таблиця 2.2.10

**Взаємозв'язок тривожності за опитувальником тривожності
Спілбергера-Ханіна та групами страхів за опитувальником «Види
страху»**

№	Шкали тривожності за опитувальником тривожності Спілбергера-Ханіна	Групи страхів за опитувальником «Види страху»				
		Фобії	Страхи, пов'язані із навчанням	Соціальні страхи	Кримінальні страхи	Містичні страхи
1	Реактивна тривожність	,242	,216	,291	,266	,022
2	Особистісна тривожність	,190	,110	,384*	,350*	,113

Після проведення кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі прямі зв'язки між шкалами тривожності за опитувальником тривожності Спілбергера-Ханіна та групами страхів опитувальника «Види страху» (при $p \leq 0,05^*$ та при $p \leq 0,01^{**}$). Отже, у

взаємозв'язку знаходяться особистісна тривожність та соціальні страхи й особистісна тривожність та кримінальні страхи. Оскільки зв'язки прямі, то відповідно, чим вищий рівень особистісної тривожності, тим вищий рівень соціальних страхів, і навпаки: чим нижчий рівень особистісної тривожності, тим нижчий рівень соціальних страхів. Те саме стосується і кримінальних страхів: чим вищим буде рівень особистісної тривожності, тим вищим буде рівень кримінальних страхів, і навпаки. Це означає, що якщо людина сприймає світ загрозливим, постійно нервує та знаходиться у напрузі, то вона буде набагато більше боятися криміналу та соціуму, ніж спокійна людина.

Проведений кореляційний аналіз демонструє те, що особистісна тривожність людини знаходиться у прямому взаємозв'язку із її страхами.

Також ми розглянемо кореляційні зв'язки між шкалами тривожності за опитувальником тривожності Спілбергера-Ханіна та інтегральним показником страху за опитувальником ICAC (табл. 2.2.11).

Таблиця 2.2.11

№		Шкали тривожності за опитувальником тривожності Спілбергера-Ханіна	
		Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	Інтегральний показник страху за опитувальником ICAC	-,098	-,219

Після проведення кореляційного аналізу між шкалами тривожності за опитувальником тривожності Спілбергера-Ханіна та інтегральним показником страху за опитувальником ICAC, не було встановлено

статистично значущих зв'язків, що означає, що взаємозв'язку між інтегральним показником страху та тривожністю немає.

Отже, дослідження, яке ми провели, дозволило нам виявити основні страхи дітей старшого підліткового віку та дослідити взаємозв'язок між страхами та особистісними станами підлітків, а також між страхами та тривожністю. Отримані результати свідчать про те, що робота над страхами – дуже важливий елемент у житті дитини, оскільки працюючи над страхами, працюєш і над іншими взаємопов'язаними проблемами.

2.3. Програма психокорекційних заходів, спрямована на подолання страхів у дітей старшого підліткового віку

Підлітковий вік – вік змін в особистості, емоційності, пошуку ідентичності та високої чутливості. Діти цього віку часто страждають від страхів: їх переслідують такі страхи як бідність, невизначеність майбутнього, відсутність успіху в соціумі, страх захворіти, втратити близьких, страх осуду, тощо. Щоб ефективно працювати зі страхами, необхідно обов'язково інформувати підлітків про природу та особливості страхів; створювати середовище, в якому вони будуть відчувати тепло і підтримку, сприймати дорослого як свого партнера, а не як наглядача; розвивати навички регуляції емоцій.

Для роботи зі страхами потрібно спочатку їх діагностувати: необхідно за допомогою анкетувань, спостережень, бесід систематично виявляти рівень страхів та їх види; проводити бесіди з дітьми щодо того, що являє собою страх, про його причини та про те, що чогось боятися – нормально, головне мати бажання працювати зі своїми страхами.

Для профілактики страхів потрібно говорити з дітьми про те, що звернення до психолога за допомогою – це також нормально, і навіть необхідно, адже якщо не працювати зі своїми проблемами, вони неодмінно переростуть у щось більш серйозне; також обов'язкове

проведення групових тренінгів на тему «Що робити зі своїми страхами?», під час цих тренінгів потрібно навчити підлітків технікам саморегуляції, роботі зі своїми внутрішніми ресурсами, технікам саморефлексії, когнітивним технікам, візуалізаційним технікам, арт-терапевтичним технікам.

Також важливим елементом у роботі зі страхами є індивідуальна робота. Найважливіше в ній – створити довірливе середовище, в якому дитина не боїтиметься відкриватися, не боїтиметься, що її засудять. Лише після створення правильної атмосфери, можна переходити до допомоги та підтримки.

Робота із батьками та педагогами також є важливою, оскільки вони багато часу проводять із дітьми, їм необхідно знати, як спілкуватися з ними (підтримка і відсутність критики – правильний шлях до формування довіри), також вони перші можуть помітити зміни в поведінці підлітка та виразити свої побоювання психологу, який підкаже, як краще діяти в тій чи іншій ситуації.

Страх – важливий фактор в житті підлітка, адже він може як заважати йому, так і допомагати в деяких ситуаціях. З метою допомогти у ситуаціях, коли підлітки мають якісь страхи, ми склали психокорекційну програму, яку можуть використовувати у своїй роботі психологи або педагоги.

Мета програми: надати підліткам інструменти, за допомогою яких вони можуть працювати зі своїми страхами, поширити інформацію про страхи, надати розуміння, що страхи, як і будь-які емоції людини – це нормальне явище.

Аудиторія: Підлітки 15-17 років, які мають проблеми зі страхами.

Програма розрахована на роботу з групою, у якій 10-15 осіб.

Загальна кількість занять – 10.

Методи і прийоми, які було використано у програмі:

- Арт-терапія

- Нейрографіка
- Тілесно-орієнтована терапія
- Техніки саморегуляції
- Казкотерапія
- Техніки візуалізації

Корекційна програма складається з таких етапів: перший етап – знайомство, другий етап – діагностичний, третій етап – корекційний, четвертий етап – контрольний, п'ятий етап – завершення. Мета першого етапу полягає в знайомстві учасників, формуванні довірливої, теплої атмосфери. Мета другого етапу полягає в тому, щоб діагностувати наявні страхи та їх причини. Мета третього етапу – знизити рівень страхів дітей, знизити рівень тривожності, сформувати позитивне ставлення підлітків до себе, розвивати довіру до соціуму, підвищити впевненість у собі та власних силах. Мета четвертого етапу – визначити, чи була ефективною проведена корекційна робота. Мета п'ятого етапу – закріпити позитивний емоційний досвід у свідомості учасників, визначити їх враження від проведеної корекційної роботи.

Далі запропонована психокорекційна програма для роботи зі страхами підлітків (Додаток А).

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Нами було проведено емпіричне дослідження щодо прояву страхів у старшому підлітковому віці, визначено види страхів, які найчастіше трапляються у дітей цього віку, виявлено наявність/відсутність взаємозв'язків між страхами, тривожністю та особистісними якостями підлітків. Під час написання другого розділу було виконано такі завдання:

1. Проведено дослідження щодо актуальних страхів підлітків.

2. Встановлено взаємозв'язок між станами та рисами особистості та страхами, тривожністю та страхами.
3. Складено психокорекційну програму для роботи зі страхами дітей старшого підліткового віку.

Під час проведення емпіричного дослідження було використано опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальник «Види страху» І.П. Шкуратової, опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, О. Івлева) та Фрайзбурзький особистісний опитувальник (FPI). Кожна з методик була обрана з урахуванням її валідності, надійності, можливості якісної інтерпретації результатів та доцільності використання. Під час проведення дослідження ми дотримувалися Етичного кодексу психолога з метою забезпечення конфіденційності учасників експерименту, отримання добровільної згоди на участь та збору інформації шляхом, який не нанесе шкоди психологічному чи фізичному здоров'ю респондентів.

Участь в опитуваннях взяло 35 учнів 9-11 класів, віком 15-17 років.

Аналіз опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, О. Івлева) показав, що найбільш поширеними є страх бідності, страх війни, тривога через агресивну поведінку по відношенню до своїх рідних та страх хвороби близьких людей. Також результати свідчать, що переважна більшість респондентів (86%) мають високий рівень страхів. Ці страхи пов'язані із ситуацією в країні та особистісними переживаннями підлітків.

За результатами опитувальника «Види страху» І.П. Шкуратової можна зробити такі висновки: найбільше діти старшого підліткового віку бояться зради з боку друзів, виклику відповідати на уроці та смерті близької людини. Це свідчить про потребу у соціальному прийнятті та наявності внутрішніх переживань.

Проаналізувавши результати опитувальника тривожності Спілбергера-Ханіна, ми зробили наступні висновки: низьку реактивну тривожність мають 37% респондентів, помірну реактивну тривожність мають 52% респондентів, високу реактивну тривожність мають 11% респондентів. Щодо особистісної тривожності маємо такі результати: низьку особистісну тривожність мають 9% респондентів, помірну особистісну тривожність мають 23% респондентів, високу особистісну тривожність мають 68% респондентів.

Результати Фрайзбурзького особистісного опитувальника показали, що за шкалами невротичності, спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, реактивної агресивності, сором'язливості, відкритості та емоційної лабільності переважна більшість респондентів має високі результати. За шкалами товариськості, врівноваженості, екстраверсії-інтроверсії, маскулінності-фемінності більшість респондентів показала середні результати.

Також одним із завдань нашої кваліфікаційної роботи було встановити взаємозв'язок між станами та рисами особистості та страхами, тривожністю та страхами. Для проведення кореляційного аналізу ми використали групи страхів за опитувальником «Види страху» та шкали FPI. Проведений кореляційний аналіз показав наявність обернених взаємозв'язків між спонтанною агресивністю та страхами, пов'язаними із навчанням, відкритістю та страхами, пов'язаними із навчанням, відкритістю та соціальними страхами, екстраверсією/інтроверсією та соціальними страхами, маскулінністю/фемінністю та соціальними страхами.

Також для кореляційного аналізу ми використали шкали тривожності за опитувальником тривожності Спілбергера-Ханіна та групи страхів за опитувальником «Види страху». Аналіз показав, що у взаємозв'язку знаходяться особистісна тривожність та соціальні страхи й особистісна тривожність та кримінальні страхи.

Також нами було розроблено психокорекційну програму для роботи зі страхами дітей старшого підліткового віку, яка спрямована на формування навичок роботи із власними страхами, формування навичок саморегуляції, позитивного ставлення до себе та розвиток впевненості у собі та своїх силах. Усі поставлені нами завдання були успішно реалізовані. Результати нашого емпіричного дослідження можуть бути використані у роботі шкільних психологів та соціальних педагогів для розробки індивідуальних та групових психокорекційних програм і профілактичних заходів.

ВИСНОВКИ

1. Визначено, що страхи підлітків – невід’ємний процес дорослішання, вони супроводжують зіткнення дитини з новими, незнайомими для неї етапами, процесами та подіями у житті, адже страх – емоція, яка пов’язана із захистом себе від загроз та інстинктом самозбереження, а усе незнайоме іноді здається людям загрозливим. Також опрацьовано наукові джерела, в яких описано види страху, частіше всього трапляються такі види страху: містичні страхи, соціальні страхи, економічні страхи, страхи, які пов’язані із загрозою для життя, побутові страхи, природні страхи. Після опрацювання думок дослідників, виділено основні передумови виникнення страхів, а саме: особливості характеру, метод залякування, який у дитинстві могли використовувати рідні дитини, неприємні випадки, які запам’яталися дитині, розвинута фантазія, батьки, які надто переживають за свою дитину і ці переживання їй передаються, наявність серйозних розладів. Визначено методи, які можуть допомогти у роботі зі страхами: арт-терапія, глинотерапія, маскотерапія, казкотерапія, когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтована терапія.

2. У ході емпіричного дослідження було визначено, що найпоширеніші страхи, які трапляються серед підлітків, це страх бідності, страх війни, тривога через агресивну поведінку по відношенню до своїх рідних, страх хвороби близької людини, страх зради з боку друзів, страх перед викликом відповідати на уроці, страх смерті близької людини. Якщо розглядати загальний рівень страху, то 86% респондентів мають високий рівень страху. Це можна пояснити віковими особливостями підлітків, адже психіка дітей у цьому віці дуже вразлива, а також зростає емоційна нестабільність, також не варто забувати про ситуацію в країні: війна впливає на кожного українця, хоча, можливо не кожен це усвідомлює.

3. Виявлені прямі кореляційні зв'язки між особистісною тривожністю та соціальними страхами й особистісною тривожністю та кримінальними страхами. Чим вища особистісна тривожність, тим сильніше підліток боїться страхів, пов'язаних із соціумом та криміналом. Разом з тим виявлено обернені кореляційні зв'язки між спонтанною агресивністю та страхами, пов'язаними із навчанням, відкритістю та страхами, пов'язаними із навчанням, відкритістю та соціальними страхами, екстраверсією-інтроверсією та соціальними страхами, маскулінністю-фемінністю та соціальними страхами. Відповідно, чим вищий рівень першого показника з пари, тим нижчий другий, і навпаки.

4. Нами доведено, що взаємозв'язок між станами, рисами особистості та страхами існує, а також існує взаємозв'язок між особистісною тривожністю та страхами. Риси особистості формуються протягом життя та визначають поведінку людини та її реакцію на життєві події, а ще, як ми визначили, визначають схильність до певних страхів. Особистісна тривожність – це схильність особистості сприймати навколишній світ чи окрему ситуацію загрозовою. Страх – це емоції, які з'являються залежно від загроз, які відчуває людина. Отже, людина, яка більш спокійно реагує на події, має середні показники за шкалами FPI, буде менше піддаватися страхам. Якщо проблема все ж таки існує, то самотійно вона не зникне, навпаки, стан людини може погіршитися, тому над будь-яким питанням потрібно працювати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю.В. Поняття страху у психології. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези науково-практичної конференції, Харків, 2 квітня 2021 р. Харків, 2021. С. 134-136.
2. Александров Ю.В., Богданова І.Є., Воронова Ю.В., Гонтаренко Л.О., Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Лебєдєва С.Ю., Микитюк М.В., Миронець С.М., Назаров О.О., Овсяннікова Я.О., Оніщенко Н.В., Перелигіна Л.А., Поляков І.О., Приходько Ю.О., Садковий В.П., Тімченко О.В., Тітаренко Д.С., Фролова О.І., Христенко В.Є. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
3. Астремська І.В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі: навчальний посібник. Миколаїв: Видавництво УНУ імені Петра Могили, 2017. 396 с.
4. Бабій І.В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань: Алмі, 2014. 75 с.
5. Байда С.П. Дитячі страхи та невротичний розвиток особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. №4. С. 55-59.
6. Бацилєва О.В., Резніченко О.О. Особливості психодіагностики страхів у дорослому віці. *Габітус*. 2020. Випуск 20. С. 69-76.
7. Богдан Є.І., Кисла О.Ф., Міненко А.О. Особливості корекції страху у дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*. 2020. №9 (85). С. 63-66.
8. Бригадир М.Б. Особливості появи та відчуття емоції страху в сучасному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. №2. С. 20-24.

9. Василевська О.І. Казкотерапія як засіб психолого-педагогічного впливу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2012. Випуск 39. С. 30-36.
10. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
11. Галян І.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Київ: «Академвидав», 2009. 234 с.
12. Данилюк І.В., Зольникова С.В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*. 2019. №6. С. 161-173.
13. Етичний кодекс психолога. URL: <https://myronivka-osvita.gov.ua/etichnij-kodeks-psiologa-13-04-48-16-09-2020/>
14. Збирко Б., Кульчицька А. Психологічні особливості виникнення страхів у підлітків. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали науково-практичної конференції, Луцьк, 10-14 травня, 2021 р.* Луцьк, 2021. С. 61-63.
15. Інститут практичної психології: сайт. URL: <https://iippsy.com/2024/03/10/teenagers/>
16. Калька Н, Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
17. Камінська О.В., Громик Н.В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Psychological journal*. 2018. Випуск 4 (14). С. 86-104.
18. Кияшко Д.Ю. До проблеми психологічних чинників страхів особистості в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Випуск 15. С. 149-158.
19. Косолапов О.М. Особливості прояву та співвідношення параметрів страху на різних рівнях його протікання. *Проблеми екстремальної та кризової психології (збірник наукових праць)*. 2012. №12.

20. Лазорко О., Федотова Т. Арт-терапія як метод духовної підтримки пацієнтів у клінічній практиці. *Psychological Prospects Journal*. 2022. №39. С. 240–256
21. Мартиненко С.М., Дроботько І.Д. Прояв тривожності як основного психічного стану дітей і підлітків у період війни в Україні. Березневий науковий дискурс 2023 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України»: матеріали науково-практичної конференції, Чернігів, 22 березня 2023 р. Чернігів, 2023. С. 194-196.
22. Мовчан М.М. Феномен страху: його класифікація і рівні. *Наукові записки*. Серія «Філософія». 2012. Випуск 10.
23. Найчук В.В., Гордзієвський Я.В. До проблеми дослідження страхів у підлітків. Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти: матеріали науково-практичної конференції, Вінниця, 10-11 листопада 2023 р. Вінниця, 2023. С. 132-140.
24. Ольховецький С. М. Психологічні чинники дитячих страхів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. №26. С. 233-240.
25. Ольховецький С. М., Ольховецький В. С. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці: монографія. Умань: Візаві, 2018. 157 с.
26. Резніченко О.О. Класифікація та типологія страхів як теоретико-методологічне підґрунтя для пошуку ефективних напрямків психологічної допомоги. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 18 листопада 2020 р. Київ, 2020. С. 109-113.
27. Резніченко О.О. Страх як психологічний феномен: сучасні концепції та підходи до вивчення. Досягнення сучасної психологічної науки та практики: матеріали II Всеукраїнської

- науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених, Вінниця, 26 березня 2020 р. Вінниця, 2020. С. 89-94.
- 28.Сергеєнкова О.П., Синявський В.В. Психологічний словник/За ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
- 29.Сингаївська І., Кравчук О. Особистісні характеристики переживання страху та тривоги у підлітків під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 2 (74). С. 301-310.
- 30.Скіцан І.П. Вплив батьків на формування страхів у дітей. The I International Science Conference on Multidisciplinary Research: матеріали науково-практичної конференції, Берлін, 19-21 січня 2021 р. Берлін, 2021. С. 958-960.
- 31.Ставицька О. Функціональні особливості використання методів арт-терапії у роботі психолога з дітьми та підлітками. *Освіта регіону*. 2011. №2. С. 213-216.
- 32.Тимошенко М.П. Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний метод роботи психолога. *Перспективи та інновації науки*. 2024. №5 (39). С. 930-939.
- 33.Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
34. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії: сайт. URL: <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/>
- 35.Хаустова О. О. Психосоматичні маски. *Український медичний часопис*. 2019. №4. С. 53-60.
- 36.Хлівна О., Магдисюк Л. Психологія тілесності: навчально-методичний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 192 с.
- 37.Хомчук О.П., Пономаренко Т.І. Особливості психоемоційних станів підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. №1. С. 109-113.

- 38.Шагар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
- 39.Шкала тривоги Спілбергера (STAI): сайт. URL:
<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>
- 40.Яланська С.П., Тодорова І.С. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психокорекційна програма

Етап І. Знайомство			
№ заняття	Тривалість	Мета заняття	Зміст заняття
1.	45 хвилин	Знайомство учасників один з одним, створення довірливої атмосфери, зняття напруги, яка могла з'явитися через нове середовище.	1. Привітання учасниками (2 хвилини) 2. Обговорення правил заняття (5 хвилин) 3. Вправа «Відкриємо серце один одному» (10 хвилин) 4. Вправа «Що у нас спільного?» (5 хвилин) 5. Вправа «Інтерв'ю» (15 хвилин) 6. Вправа «Комплімент по колу» (4 хвилини) 7. Підсумок заняття (4 хвилини)
Етап ІІ. Діагностичний			
2.	45 хвилин	Виявити види та рівень страхів підлітків, визначити рівень тривожності підлітків, дослідити ставлення підлітків до власних страхів.	1. Привітання (2 хвилини) 2. Вправа «Мій настрій» (3 хвилини) 3. Проведення анкетування за опитувальником тривожності Спілбергера-Ханіна

			(15 хвилин) 4. Проведення анкетування за опитувальником «Види страху» (І.П. Шкуратова) (10 хвилин) 5. Проведення проективної методики «Мій страх» (10 хвилин) 6. Підсумок (5 хвилин)
Етап III. Корекційний			
3.	45 хвилин	Допомогти зрозуміти дітям свої страхи та те, як вони до них ставляться; ознайомлювати з техніками, які можна використовувати в роботі зі страхами	1. Привітання (2 хвилини) 2. Вправа «Термометр емоцій» (4 хвилини) 3. Міні-бесіда про страх (10 хвилин) 4. Техніка дихання «Квітка і свічка» (4 хвилини) 5. Вправа «Намалюй свій страх» (15 хвилин) 6. Вправа «Мій ресурс» (5 хвилин) 7. Підсумок (5 хвилин)
4.	45 хвилин	Продовжувати ознайомлювати дітей з техніками, що допоможуть працювати зі	1. Привітання (2 хвилини) 2. Вправа «Поділися усмішкою» (3 хвилини) 3. Міні-бесіда про безпеку (7 хвилин)

		страхами, формувати безпечний та комфортний простір, атмосферу довіри, знижувати рівень страхів та тривоги	4. Вправа «Моя внутрішня опора» (7 хвилин) 5. Вправа «Безпечне місце» (15 хвилин) 6. Вправа «Підтримка» (6 хвилин) 7. Підсумок (5 хвилин)
5.	45 хвилин	Навчитися розуміти, де у тілі знаходиться страх, ознайомлювати з новими вправами для боротьби зі своїми страхами, сприяти розвитку впевненості та саморегуляції.	1. Привітання (2 хвилини) 2. Вправа «Тіло говорить» (5 хвилин) 3. Міні-бесіда про відчуття страху у тілі (5 хвилин) 4. Вправа «Спокійне дихання» (7 хвилин) 5. Вправа «Струшуємо страх» (6 хвилин) 6. Вправа «Моя сила» (10 хвилин) 7. Вправа «Скринька підтримки» (5 хвилин) 8. Підсумок (5 хвилин)
6.	45 хвилин	Ознайомити дітей із новими техніками боротьби зі страхом; сприяти розвитку розуміння, що	1. Привітання (3 хвилини) 2. Вправа «Страшні grimаси» (6 хвилин)

		страхом можна керувати; формувати впевненість у своїх силах.	3. Міні-бесіда про те, як можна стати другом для свого страху (6 хвилин) 4. Вправа «Долоня страху» (10 хвилин) 5. Вправа «Пульт від страху» (10 хвилин) 6. Вправа «Знищуємо страх» (5 хвилин) 7. Підсумок (5 хвилин)
7.	45 хвилин	Формувати вміння керувати своїми страхами та позбавлятися від них; розвивати навички саморегуляції; вчити знижувати рівень тривоги, використовуючи техніки, що були представлені на заняттях.	1. Привітання (3 хвилини) 2. Вправа «Як я відчуваю страх» (6 хвилин) 3. Міні-бесіда про те, як можна подолати страх (7 хвилин) 4. Вправа «Драбина сміливості» (12 хвилин) 5. Нейрографічна вправа (12 хвилин) 6. Підсумок (5 хвилин)
8.	45 хвилин	Продовжувати ознайомлювати дітей з новими техніками для роботи зі страхами; знижувати рівень тривоги через	1. Привітання (3 хвилини) 2. Вправа «Камінчик емоцій» (5 хвилин) 3. Вправа «У казці» (5 хвилин) 4. Міні-бесіда про те, як зі страхами можуть впоратися

		творчість; формувати впевненість у своїх силах.	герої казки (7 хвилин) 5. Складання казки про страх (13 хвилин) 6. Вправа «Амулет смівості» (7 хвилин) 7. Підсумок (5 хвилин)
Етап IV. Контрольний			
9.	45 хвилин	Перевірити рівень страху та тривоги після проходження корекційного етапу; сприяти усвідомленню дітьми власного прогресу	1. Привітання (3 хвилини) 2. Вправа «Сонечко» (5 хвилин) 3. Повторне проходження опитувальника тривожності Спілбергера-Ханіна (15 хвилин) 4. Повторне проходження опитувальника «Види страху» І.П. Шкуратової (10 хвилин) 5. Вправа «Новий я» (7 хвилин) 6. Підсумок (5 хвилин)
Етап V. Завершення			
10.	45 хвилин	Закріпити позитивні емоції від роботи, підвести підсумки програми, створити атмосферу довіри, підтримки та	1. Привітання (3 хвилини) 2. Вправа «Передай тепло» (5 хвилин) 3. Міні-бесіда про зміни учасників

		розуміння.	після корекційної програми (10 хвилин)
			4. Вправа «Дерево сили» (12 хвилин)
			5. Вправа «Скринька підтримки» (5 хвилин)
			6. Вправа «Послання в майбутнє» (5 хвилин)
			7. Підсумок (5 хвилин)

Етап I. Знайомство

Заняття 1

Мета: знайомство учасників один з одним, створення довірливої атмосфери, зняття напруги, яка могла з'явитися через нове середовище.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: ватман, фломастери, м'яч, паперові сердечки, папірці.

Хід заняття

1. Привітання з учасниками (2 хвилини)

Доброго дня! Мене звати Софія. Протягом наступних занять ми з вами будемо говорити про наші почуття, емоції та страхи. Кожен з нас має власні переживання та страхи і це абсолютно нормально, адже ми всі люди. Тому наша задача – навчитися справлятися зі своїми страхами та підтримувати одне одного на цьому шляху.

2. Обговорення правил заняття (5 хвилини)

Щоб нам з вами було комфортно, нам треба обговорити правила наших зустрічей. Давайте кожен запропонує своє правило і ми зобразимо їх на ватмані у вигляді сонечка.

Правила групи:

1. Усе, що ми говоримо і робимо у цій кімнаті, залишається в цій кімнаті. Слова інших ми не засуджуємо і не обговорюємо поза межами наших занять.
2. Кожна думка є важливою. Ми вислуховуємо одне одного не перебиваючи, з повагою.
3. Залишатися щирими. Якщо немає бажання щось говорити, то не треба себе примушувати.
4. Ми використовуємо я-висловлювання, тобто говоримо від свого обличчя.
5. Бути активними. Проте ми робимо це у своєму темпі. Якщо бажання відповідати немає – ніхто не буде вас примушувати.
6. Ми підтримуємо один одного. Наша задача – бути одне для одного опорою.

Ці правила допоможуть нам краще зрозуміти та довіритися одне одному.

3. Вправа «Відкриємо серце один одному» (10 хвилин)

Суть вправи полягає в тому, що кожен учасник отримує сердечко, на якому пише своє ім'я. Психолог повинен зібрати всі сердечка, а учасники віддаючи їх, повинні голосно назвати своє ім'я. Після цього учасники наосліп витягують одне з сердечок, читають ім'я на ньому та віддають його власнику.

4. Вправа «Що у нас спільного?» (5 хвилин)

Група має поділитися на пари. У кожній парі є дві хвилини на те, щоб знайти три речі, які є спільними для них обох. Після цього кожна пара презентує те, що їх об'єднує, групі.

5. Вправа «Інтерв'ю» (15 хвилин)

Учасники знову діляться на пари. Завдання кожної пари – один з учасників протягом 5 хвилин опитує іншого, намагаючись дізнатися про нього як можна більше інформації. Потім учасники міняються ролями. Після закінчення часу кожен розповідає про свого партнера те, що встиг дізнатися.

6. Вправа «Комплімент по колу» (4 хвилини)

По колу учасники передають одне одному м'ячик і говорять комплімент або добрі слова. Ця вправа створює атмосферу довіри та доброзичливості.

7. Підсумок заняття (4 хвилини)

Кожен з учасників повинен доповнити речення:

Мені сподобалося...

Сьогодні я дізнався...

Я відчуваю зараз...

На наступному занятті мені б хотілося...

Етап II. Діагностичний

Заняття 2

Мета: виявити види та рівень страхів підлітків, визначити рівень тривожності підлітків, дослідити ставлення підлітків до власних страхів.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальник «Види страху» І.П. Шкуратової, аркуші паперу, фломастери.

Хід заняття

1. Привітання (2 хвилини)

Добрий день! На минулому занятті ми з вами активно знайомилися одне з одним, на цьому ми спробуємо зазирнути всередину себе та дати відповідь на такі питання: чого я боюся? Як сильно я боюся? Це допоможе нам у подальшій роботі з нашими страхами, адже, щоб працювати з ними, потрібно розуміти їх та усвідомлювати.

2. Вправа «Мій настрій» (3 хвилини)

На екрані знаходяться різні картинки, на яких зображено настроїв. Задача учасників – обрати картинку, яка найбільш точно описує їх настрій.

3. Проведення анкетування за опитувальником тривожності Спілбергера-Ханіна (15 хвилин)

Учасники отримують форму опитувальника та працюють над нею протягом 15 хвилин, після чого здають листочки.

4. Проведення анкетування за опитувальником «Види страху» (І.П. Шкуратова) (10 хвилин)

Учасники отримують форму опитувальника та працюють над нею протягом 10 хвилин, після чого здають листочки.

5. Проведення проєктивної методики «Мій страх» (10 хвилин)

Всі учасники отримують листочки та фломастери. Їх задача – намалювати свій страх у будь-якому вигляді. За бажанням вони можуть поділитися своїми роботами та прокоментувати їх.

6. Підсумок (5 хвилин)

Задача кожного учасника – описати свій стан за допомогою кольору та пояснити, чому саме цей колір було обрано.

Етап III. Корекційний

Заняття 3.

Мета: допомогти зрозуміти дітям свої страхи та те, як вони до них ставляться; ознайомлювати з техніками, які можна використовувати в роботі зі страхами

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: зображення з емоціями, аркуші паперу, фломастери.

Хід заняття

1. Привітання (2 хвилини)

Добрий день! Ми з вами продовжуємо працювати над нашими страхами, і сьогодні ми дізнаємося, що можна зробити в моменти страху.

2. Вправа «Термометр емоцій» (4 хвилини)

На дошці висить зображення з емоціями. Діти по черзі обирають емоцію, яку відчують зараз та пояснюють свій вибір декількома реченнями.

3. Міні-бесіда про страх (10 хвилин)

Страх - це явище, яке може нам як допомагати, так і заважати. У деяких ситуаціях він застерігає нас від необдуманих вчинків, а в деяких - навпаки, заважає зробити те, що потрібно.

Запитання:

На вашу думку, коли страх нам заважає?

Коли страх нам допомагає?

Хто хоче поділитися своїми страхами?

Чого зазвичай бояться ваші однолітки?

Чи легко вам говорити про свої страхи? Якщо ні, то як ви думаєте, чому?

4. Техніка дихання «Квітка і свічка» (4 хвилини)

Психолог пропонує зробити дихальну техніку. Для початку треба розслабитися, заплющити очі, і уявити, що в одній руці знаходиться квітка, а в іншій - свічка. Ми нюхаємо квітку і задуваємо свічку, тобто робимо вдих та видих. Потрібно повторити це 5-6 разів. За бажанням учасники можуть поділитися своїми відчуттями на даний момент.

5. Вправа «Намалюй свій страх» (15 хвилин)

Психолог пропонує учасникам уявити, що їх страх має обличчя чи певний образ та намалювати його. Після того, як діти впораються з цим завданням, вони можуть прокоментувати свої малюнки. Потім можна перейти до другої частини завдання: перетворити свій страх на якийсь добрий чи смішний образ та дати йому ім'я. Після завершення учасники також можуть поділитися своїми результатами

6. Вправа «Мій ресурс» (5 хвилин)

Психолог роздає учасникам листочки та пропонує подумати над своїм ресурсом, згадати, що робить їх спокійніше та впевненіше. Це може бути будь-що: музика, улюблена тварина чи якесь заняття. Свій ресурс потрібно записати на листочку, після чого, за бажанням, кожен може ним поділитися

7. Підсумок (5 хвилин)

Учасники по черзі доповнюють речення:

Сьогодні я почувався...

Найбільше мені сподобалась вправа...

На наступному занятті я хочу...

Заняття 4

Мета: продовжувати ознайомлювати дітей з техніками, що допоможуть працювати зі страхами, формувати безпечний та комфортний простір, атмосферу довіри, знижувати рівень страхів та тривоги

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, м'яч.

Хід заняття

1. Привітання (2 хвилини)

Добрий день! Ми з вами продовжуємо збиратися для того, щоб знаходити способи для боротьби зі своїми страхами. Сьогодні ми продовжимо ознайомлюватися із новими, а можливо, для когось знайомими, техніками та отримувати підтримку та гарний настрій!

2. Вправа «Поділися усмішкою» (3 хвилини)

Психолог пропонує поділитися один з одним гарним настроєм та передати по колу посмішку, тобто посміхнутися своєму сусіду.

3. Міні-бесіда про безпеку (7 хвилин)

Для того, щоб боротися зі страхами, потрібно вміти знаходити шматочок безпеки всередині себе. Кожен з нас такий має, головне його віднайти та усвідомити це.

Запитання:

Коли ви відчуваєте себе у безпеці?

Що для вас означає спокій?

Що допомагає вам відчувати себе спокійно?

Як ви думаєте, чи можливо відчувати себе у безпеці, коли є якийсь неприємний подразник?

4. Вправа «Моя внутрішня опора» (7 хвилин)

Психолог пропонує учасникам піднятися та відчутти, як міцно їх ноги стоять на землі. Далі можна уявити себе деревом, відчутти, як із ніг в землю проростає міцне коріння. Це коріння допомагає залишитися у безпеці, стати сильнішим та стійкішим. Після завершення вправи учасники за бажанням можуть поділитися своїми враженнями від вправи.

5. Вправа «Безпечне місце» (15 хвилин)

Психолог пропонує учасникам зручно сісти та закрити очі. Потрібно уявити місце, в якому б учасники почувалися безпечно та комфортно, та спробувати уявити його в деталях: що це за місце, які запахи, звуки, можливо, люди їх оточують. Після цього підлітки отримують листочки та малюють своє безпечне місце. По завершенню роботи кожен може прокоментувати свій малюнок та описати своє місце.

6. Вправа «Підтримка» (6 хвилин)

Учасники стають у коло. Психолог пропонує передати одне одному м'ячик, говорячи при цьому своєму сусідові теплі та щирі слова підтримки.

7. Підсумок (5 хвилин)

Учасники по черзі доповнюють речення:

Сьогодні для мене було новим...

Я візьму з собою вправу...

На наступному занятті я б хотів....

Заняття 5

Мета: навчитися розуміти, де у тілі знаходиться страх, ознайомлювати з новими вправами для боротьби зі своїми страхами, сприяти розвитку впевненості та саморегуляції.

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, ручки, скринька.

Хід заняття

1. Привітання (2 хвилини)

Добрий день! Ми з вами продовжуємо роботу над нашими страхами та продовжуємо дізнаватися, як з ними справлятися. Сьогодні буде ще більше нової цікавої інформації та технік. Бажаю нам всім успіхів!

2. Вправа «Тіло говорить» (5 хвилин)

Психолог пропонує учасникам сісти зручно та називає емоції, які підлітки мають показати своїм тілом (наприклад, сум, страх, радість, щастя, гнів). Після цього проводиться коротке обговорення, як відчувається та чи інша емоція.

3. Міні-бесіда про відчуття страху у тілі (5 хвилин)

Страх - природна реакція людини на щось, що здається їй небезпечним. Якщо страх стає занадто сильним, він заважає людині жити, але ми можемо навчитися керувати своїм тілом, диханням та думками, щоб взяти його під контроль.

Питання:

Що ви відчуваєте у тілі, коли боїтеся?

Що ви відчуваєте усередині?

На вашу думку, як можна впоратися з цими відчуттями?

4. Вправа «Спокійне дихання» (7 хвилин)

Учасникам пропонується зручно сісти та закрити очі. Потім зробити глибокий вдих і повільний видих та відчути, як разом із повітрям виходить негатив. На вдиху можна собі подумки сказати: «Я стаю спокійним», а на видиху - «Мій страх від мене йде». Подібним способом рекомендується подихати 3-5 хвилин, а потім обговорити відчуття після вправи.

5. Вправа «Струшуємо страх» (6 хвилин)

Психолог пропонує усім учасникам піднятися та стати в коло. Після цього треба уявити, що страх - це крапельки на тілі, і їх треба з себе струсити. Після виконання вправи потрібно зробити вдих та видих і за бажанням поділитися враженнями від вправи.

6. Вправа «Моя сила» (10 хвилин)

Учасники отримують листочки та фломастери. Психолог пропонує відчувати свою внутрішню силу, яка допомагає у складних ситуаціях, уявити її як будь-який образ та спробувати зобразити. Після цього кожен учасник може розповісти про свою внутрішню силу та те, як саме вона йому допомагає.

7. Вправа «Скринька підтримки» (5 хвилин)

На столі стоїть скринька. Кожен з учасників отримує ручку та папірець, на якому треба написати послання для своїх однокласників, наприклад: «Я впораюся з усіма страхами», «Я сильний», «Страхи я не по зубах». Після цього усі папірці потрібно покласти в скриньку, по черзі дістати послання та зачитати його.

8. Підсумок (5 хвилин)

Учасники по черзі доповнюють речення:

Я зрозумів, що мій страх живе...

Мені допомагає впоратися зі страхом...

Найбільше мені сподобалася вправа...

На наступному занятті я хочу...

Заняття 6

Мета: ознайомити дітей із новими техніками боротьби зі страхом; сприяти розвитку розуміння, що страхом можна керувати; формувати впевненість у своїх силах.

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: аркуші паперу, фломастери.

Хід заняття

1. Привітання (3 хвилини)

Добрий день! Ми з вами продовжуємо підтримувати один одного та боротися з нашими страхами. Сьогодні ми підійдемо до питання роботи зі страхом більш творчо, тому сподіваюся, що кожен із вас візьме для себе щось із цього заняття. Удачі!

2. Вправа «Страшні гримаси» (6 хвилин)

Психолог пропонує учасникам показати гримаси страху, але зробити це так, щоб вони були смішні та комічні, за бажанням можна придумати для своєї гримаси назву.

3. Міні-бесіда про те, як можна стати другом для свого страху (6 хвилин)

Страх - не завжди зло. Він також може бути сигналом до того, що треба бути пильнішим та уважнішим. Якщо навчитися розуміти свій страх, можна його зменшити та зробити смішним та кумедним.

Питання:

Як ви вважаєте, яким способом можна стати своєму страху другом?

Чи були ситуації у вашому житті, коли страх вам допомагав, а не заважав?

Чи вдавалося вам взяти свій страх під контроль?

4. Вправа «Долоня страху» (10 хвилин)

Кожен учасник отримує аркуш паперу та фломастери. Психолог пропонує обвести власну долоню та всередині неї намалювати свій страх. Після цього потрібно додати на малюнок щось таке, що зменшить страх. Це може бути чарівна паличка, блискітки, улюблені кольори. Після завершення роботи учасники можуть поділитися своїми відчуттями та думками.

5. Вправа «Пульт від страху» (10 хвилин)

Учасники отримують листочки та фломастери. Психолог пропонує їм уявити, що вони мають пульт до їх страху. Задача підлітків - намалювати пульт від свого страху та підписати кнопки і перемикачі, наприклад, «кнопка спокою», «зробити меншим», «знищити», тощо. Після завершення учасники можуть прокоментувати свої роботи.

6. Вправа «Знищуємо страх» (5 хвилин)

Кожен з учасників отримує аркуш паперу. На ньому потрібно написати слово «страх» або ж зобразити його. Після цього потрібно уявити, що

цей листочок - справжній страх, і дати волю емоціям та знищити його, наприклад, розірвати на маленькі шматочки. Потім треба зібрати залишки аркушу та зробити з них кульку, яку можна поклати в руках, щоб відчувати контроль над своїми страхами. Після цього потрібно позбавитися від цієї кульки, наприклад, викинути у смітник.

7. Підсумок (5 хвилин)

Учасники доповнюють речення:

Сьогодні я навчився...

Найбільше мені сподобалося...

Я візьму з собою вправу...

Мені стало краще після вправи...

Заняття 7

Мета: формувати вміння керувати своїми страхами та позбавлятися від них; розвивати навички саморегуляції; вчити знижувати рівень тривоги, використовуючи техніки, що були представлені на заняттях.

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, ручки.

Хід заняття

1. Привітання (3 хвилини)

Добрий день! Ми продовжуємо шукати нові способи для роботи зі своїми страхами. Сьогодні ми розберемо, як можна створити свої сходинки до подолання страху та знизити тривогу та страх за допомогою аркуша паперу та фломастерів. Уперед!

2. Вправа «Як я відчуваю страх» (6 хвилин)

Психолог пропонує учасникам по черзі показати мімікою, рухом чи позою, як вони відчують страх. Після того, як всі бажаючі покажуть свої страхи, можна перейти до обговорення власних відчуттів під час вправи.

3. Міні-бесіда про те, як можна подолати страх (7 хвилин)

Як ми вже говорили, страх - це нормальна реакція, яка може і допомагати, і заважати. Але є ще одна важлива деталь: страх можна приручити. Невеличкими кроками можна зустрічатися зі своїм страхом, наприклад, якщо ви боїтеся мишей, можна спочатку подивитися на мишку на картинці, потім переглянути фільм про мишей, потім подивитись на мишку в клітці, а потім і погладити її.

Питання

Чи переборювали ви колись свої страхи?

Як ви думаєте, чи важливо приручати свої страхи?

4. Вправа «Драбина сміливості» (12 хвилин)

Учасники отримують листочки з намальованими сходами. Кожен з підлітків повинен обрати один страх, до якого потрібно прописати план його подолання. На кожній із сходинок потрібно написати один крок, наприклад: подивитися на собаку на картинці, подивитися фільм про собак, постояти біля собаки, погладити собаку. Після завершення роботи кожен з учасників може зачитати свій план та прокоментувати його.

5. Нейрографічна вправа (12 хвилин)

Кожен з учасників отримує аркуш паперу та фломастери. Їх задача - за допомогою ліній зобразити свій страх. Після цього гострі кути потрібно згладити, зробити їх м'якими та додати кольори, які кожен вважає потрібними. Після завершення роботи кожен може поділитися враженнями від вправи.

6. Підсумок (5 хвилин)

Психолог пропонує учасникам назвати одну річ, яку вони зроблять цього тижня, щоб побороти свій страх.

Заняття 8

Мета: продовжувати ознайомлювати дітей з новими техніками для роботи зі страхами; знижувати рівень тривоги через творчість; формувати впевненість у своїх силах.

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: камінець, кольоровий картон, блискітки, ножиці, фломастери, клей, мотузочки, аркуші паперу, ручки.

Хід заняття

1. Привітання (3 хвилини)

Добрий день! Сьогодні буде наше останнє заняття з корекційного етапу. Сьогодні ми з вами зануримося в казку, тому буде надзвичайно цікаво та корисно!

2. Вправа «Камінчик емоцій» (5 хвилин)

Учасники стають у коло та по колу передають камінь, кожен, до кого переходить камінчик, повинен описати свій стан одним словом.

3. Вправа «У казці» (5 хвилин)

Психолог пропонує учасникам зручно сісти, розслабитися та закрити очі. Їх задача - уявити безпечний казковий ліс, його жителів, подумати, які звуки можна там почути, які кольори, жителів чи тварин побачити, які запахи відчути. Після завершення вправи за бажанням учасники можуть описати свій ліс та розповісти про відчуття від вправи.

4. Міні-бесіда про те, як зі страхами можуть впоратися герої казки (7 хвилин)

У кожній казці є головний герой, на шляху якого трапляється чимало труднощів та страхів. Але кожен герой в кінці кінців знаходить у собі сили перебороти свої страхи та способи подолати проблеми.

Питання:

Яких героїв, що долали свої страхи та труднощі, ви знаєте?

Як думаєте, у чому секрет їх успіху?

Чи можливо застосувати їх методи у реальному житті?

5. Складання казки про страх (13 хвилин)

Кожен з учасників отримує аркуш паперу та ручку. Психолог пропонує всім скласти казку, головним героєм якої стане він сам. У казці обов'язково має бути головний герой, його страх, помічник, який

допомагає головному герою та щасливий фінал. Після написання казки всі, хто бажає, можуть зачитати її групі.

6. Вправа «Амулет сміливості» (7 хвилин)

Всі учасники отримують кольоровий картон, блискітки, ножиці, фломастери, клей, мотузочки. Психолог пропонує їм створити свій амулет сміливості, прикрасити його та на звороті написати для себе слова підтримки та натхнення.

7. Підсумок (5 хвилин)

Кожен учасник по черзі дає відповідь на запитання: якби герой твоєї казки залишив тобі послання, то яке саме?

Етап IV. Діагностичний

Заняття 9

Мета: перевірити рівень страху та тривоги після проходження корекційного етапу; сприяти усвідомленню дітьми власного прогресу

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: шаблони сонечок, фломастери, опитувальники тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальники «Види страху» І.П. Шкуратової, аркуші паперу, ватман.

Хід заняття

1. Привітання (3 хвилини)

Добрий день! Сьогодні ми з вами зібралися, щоб перевірити, наскільки ефективною була наша робота над страхами. Тому всім бажаю удачі, сподіваюся, ми всі продуктивно попрацювали!

2. Вправа «Сонечко» (5 хвилин)

Кожен з учасників отримує шаблон сонечка та фломастер. У центрі сонечка потрібно намалювати свій настрій, а на промінчиках описати свій стан сьогодні.

3. Повторне проходження опитувальника тривожності Спілбергера-Ханіна (15 хвилин)

Учасники отримують аркуші з опитувальником та проходять його.

4. Повторне проходження опитувальника «Види страху» І.П. Шкуратової (10 хвилин)

Учасники отримують аркуші з опитувальником та проходять його.

5. Вправа «Новий я» (7 хвилин)

Усі учасники отримують аркуші паперу та фломастери. Кожен з них має поділити аркуш на дві половинки: зліва намалювати себе до того, як була проведена робота зі страхами, а справа - себе після того, як поборов свої страхи. Після завершення роботи підлітки за бажанням можуть поділитися своїми малюнками з групою.

6. Підсумок (5 хвилин)

Кожен учасник по черзі ділиться своїм «рецептом спокою». Психолог записує думки кожного на великому ватмані та в кінці зачитує їх.

Етап V. Завершення

Заняття 10

Мета: закріпити позитивні емоції від роботи, підвести підсумки програми, створити атмосферу довіри, підтримки та розуміння.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: м'яч, аркуші паперу, фломастери, скринька з побажаннями, паперові сердечка, ручки.

Хід заняття

1. Привітання (3 хвилини)

Добрий день! Сьогодні наше завершальне заняття, я дуже рада, що ми з вами пройшли такий довгий шлях боротьби з нашими страхами разом, і сподіваюся, що ви не зупинитеся на досягнутому, а продовжите роботу над собою. Дякую вам за вашу активність та старанність!

2. Вправа «Передай тепло» (5 хвилин)

Учасники стають у коло та по черзі передають одне одному м'яч, бажаючи чогось приємного та теплого.

3. Міні-бесіда про зміни учасників після корекційної програми (10 хвилин)

Ми з вами пройшли нелегкий шлях у боротьбі зі страхами, і мені б хотілося, щоб кожен розповів про свої відчуття після наших занять.

Питання:

Що вам найбільше сподобалось під час занять?

Чи вдалося вам подолати свої страхи? Якщо так, то які?

Що тепер ви можете робити без страху?

Як ви відчуваєте себе після занять?

4. Вправа «Дерево сили» (12 хвилин)

Кожен з учасників отримує аркуш паперу та фломастери і малює своє дерево: потрібно зобразити корінь, який буде символізувати ті речі, які допомагають бути спокійними, стовбур, який буде символізувати внутрішню силу та гілочки, які будуть символізувати мрії та бажання. По завершенню роботи кожен з учасників може поділитись своїми малюнками з групою та прокоментувати їх.

5. Вправа «Скринька підтримки» (5 хвилин)

Психолог ставить на стіл скриньку, у якій на листочках записані добрі побажання. Кожен з учасників по черзі повинен витягнути листочок, зачитати побажання на ньому вголос та залишити собі на пам'ять.

6. Вправа «Послання в майбутнє» (5 хвилин)

Кожен з учасників отримує паперові сердечка та ручки. Їх задача - написати собі якісь теплі побажання у майбутнє та залишити собі, щоб завжди пам'ятати про свою внутрішню силу.

7. Підсумок (5 хвилин)

Психолог просить кожного учасника поділитися своїми враженнями від занять та сказати, що із цих занять вони візьмуть з собою.

Додаток Б

«Опитувальник ієрархічної структури**актуальних страхів особистості» (Ю. Щербатих та Є. Івлєвої, ІСАС)**

Інструкція. Уважно прочитайте запитання. При позитивній відповіді на запитання спробуйте оцінити інтенсивність емоції, що виникає, за 10-бальною шкалою, зазначивши цю цифру, праворуч від питання інтенсивність переживань того чи іншого страху. Якщо ви не відчуваєте цього страху, поставте цифру «1».

1. Чи можна сказати, що деякі тварини (наприклад, павуки, змії) викликають у Вас занепокоєння?
2. Чи боїтеся темряви?
3. Чи турбує Вас можливість хворобливих змін у Вашому психічному стані?
4. Наскільки сильно Вас непокоїть можливість хвороби близьких людей?
5. Чи боїтеся Ви стати жертвою злочинного нападу на міських вулицях?
6. Чи відчуваєте Ви неприємні відчуття (почастішання дихання, серцебиття тощо) під час виклику на «килим» до начальства?
7. Чи лякають Вас можливі зміни в особистому житті (погіршення взаємин з близькою людиною, невірність чоловіка, розлучення тощо), які можуть статися в майбутньому?
8. Чи знайомий Вам страх відповідальності (прийняття відповідальних рішень)?
9. Чи лякає Вас перспектива неминучої старості?
10. Чи виникає у Вас почуття страху при порушенні ритму серця чи больових відчуттях у ньому?
11. Наскільки Вас лякає перспектива бідності?
12. Чи лякає Вас невизначеність майбутнього?
13. Наскільки високо Ви можете оцінити свій страх, який ви відчуваєте, коли йдете на іспит?

14. Чи турбує Вас можливість війни?
15. Чи часто відвідує Вас страх смерті?
16. Чи виникають у Вас неприємні відчуття, коли Ви знаходитесь у замкнутих просторах (ліфт, закрита кімната)?
17. Чи боїтеся Ви висоти?
18. Чи боїтеся Ви глибини?
19. Чи боїтеся Ви, що у разі хвороби близьких людей у Вашому житті відбудуться несприятливі зміни?
20. Чи відчуваєте Ви страх, що повторюється, захворіти на якесь захворювання?
21. Чи відчуваєте Ви якісь страхи, пов'язані зі статевою функцією?
22. Наскільки Вам знайомий страх самогубства?
23. Чи відчуваєте Ви страх перед публічними виступами?
24. Чи відвідує Вас почуття тривоги через агресивну поведінку по відношенню до своїх близьких (бажання побити, завдати пошкодження, вбити тощо)?

Додаток В**Опитувальник "Види страху"**

Інструкція: оберіть, наскільки наведені фактори провокують у вас почуття страху серед таких варіантів: такого страху у мене ніколи не було, такий страх у мене був один раз, такий страх у мене був кілька разів, періодично такий страх у мене виникає, цей страх мене переслідує постійно.

1. Страх темряви
2. Страх перед викликом відповідати на уроці
3. Страх втрати любові з боку близьких
4. Страх фізичного насильства
5. Страх опинитися заручником в руках бандитів
6. Страх висоти
7. Страх бути осміяним класом
8. Страх зради з боку друзів
9. Страх не виправдати довіри з боку близьких людей
10. Страх перед потойбічними силами
11. Страх тварин
12. Страх отримати погану оцінку
13. Страх бути висміяним друзями або ріднею
14. Страх опинитися в натовпі в момент паніки
15. Страх зглазу або порчі
16. Страх закритих приміщень
17. Страх потрапити в транспортну аварію
18. Страх перед викликом до директора
19. Страх виглядати смішним або жалюгідним
20. Страх перед Богом
21. Страх польоту на літаках
22. Страх бути не таким, як інші учні
23. Страх бути викритим у брехні

- 24.Страх атракціонів
- 25.Страх бути пограбованим на вулиці
- 26.Страх хвороби
- 27.Страх бути вигнаним з класу
- 28.Страх медичних процедур
- 29.Страх критики з боку близьких
- 30.Страх смерті близьких людей
- 31.Страх самотності
- 32.Страх за власну смерть
- 33.Страх перед викликом батьків до школи
- 34.Страх покарання батьками за неуспішність
- 35.Страх терористичного вибуху
- 36.Страх сексуального насилля

Додаток Г

Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна*Шкала ситуативної тривожності*

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа (1-4), в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Ні, не зовсім так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.

19. Мені радісно.

20. Мені приємно.

Шкала особистісної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.

22. Я швидко втомлююсь.

23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

26. Я відчуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я відчуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI)

Вам пропонується ряд тверджень, кожне з яких має на увазі питання про те, відповідає чи не відповідає дане твердження якимось особливостям Вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядів на життя і т.д. Якщо ви вважаєте, що така відповідність має місце, то дайте відповідь "Так", інакше - відповідь "Ні".

1. Я уважно прочитав інструкцію та готовий відверто відповісти на всі запитання анкети
2. Вечорами я волію розважатися у веселій компанії (гості, дискотека, кафе тощо)
3. Моєму бажанню познайомитися з будь-ким завжди заважає те, що мені важко знайти відповідну тему для розмови
4. У мене часто болить голова
5. Іноді я відчуваю стукіт у скронях і пульсацію в області шиї
6. Я швидко втрачаю самовладання, але й так само швидко опановую себе.
7. Буває, що я сміюся з непристойного анекдоту
8. Я уникаю чогось розпитувати і волію дізнаватися те, що мені потрібно, іншим шляхом
9. Я волію не входити в кімнату, якщо не впевнений, що моя поява пройде непоміченою
10. Можу так розлютитися, що готовий розбити все, що потрапить під руку.
11. Відчуваю себе ніяково, якщо оточуючі чомусь починають звертати на мене увагу
12. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з перебоями чи починає битися так, що, здається, готове вискочити з грудей

13. Не думаю, що можна було б пробачити образу
14. Не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди дотримуюсь цього
15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то в мене темніє в очах і паморочиться в голові
16. Я майже щодня думаю про те, наскільки краще було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі
17. У своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна повністю довіряти.
18. Можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти свої інтереси
19. Легко можу розвеселити найнуднішу компанію
20. Я легко соромлюся
21. Мене анітрохи не ображає, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи чи мене особисто
22. Нерідко відчуваю, як у мене німіють чи холонуть руки та ноги.
23. Буваю незручним у спілкуванні з іншими людьми
24. Іноді без видимої причини почуваюся пригніченим, нещасним
25. Іноді немає жодного бажання чимось зайнятися
26. Іноді я відчуваю, що мені не вистачає повітря, ніби я виконував дуже важку роботу
27. Мені здається, що у житті я дуже багато робив неправильно
28. Мені здається, що інші нерідко сміються з мене
29. Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів
30. Я вважаю, що в мене достатньо підстав бути не дуже задоволеним своєю долею
31. Часто я не маю апетиту
32. У дитинстві я радів, якщо батьки чи вчителі карали інших дітей
33. Зазвичай я рішучий і дію швидко
34. Я не завжди говорю правду

- 35.3 цікавістю спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії.
- 36.Вважаю, що всі засоби хороші, якщо треба наполягти. на своєму
- 37.Те, що минуло, мене мало хвилює
- 38.Не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками
- 39.Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як на мене, шукають сварки зі мною
- 40.Іноді здається, що я взагалі ні на що не придатний
- 41.Мені здається, що я постійно перебуваю в якійсь напрузі і мені важко розслабитись
- 42.Нерідко у мене виникають болі під ложечкою і різні неприємні відчуття в животі
- 43.Якщо скривдять мого друга, я намагаюся помститися кривдникові
- 44.Бувало, я спізнювався до призначеного часу
- 45.У моєму житті було так, що я чомусь дозволив собі мучити тварину
- 46.При зустрічі зі старим знайомим від радості я ладен кинутися йому на шию
- 47.Коли я чогось боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки та ноги
- 48.Часто в мене буває такий настрій, що із задоволенням нічого б не бачив і не чув
- 49.Коли лягаю спати, то зазвичай засинаю вже за кілька хвилин
- 50.Мені приносить задоволення, як кажуть, ткнути носом інших у їхні помилки
- 51.Іноді можу похвалитися
- 52.Беру активну участь в організації громадських заходів
- 53.Нерідко буває так, що доводиться дивитись в інший бік, щоб уникнути небажаної зустрічі

54. На своє виправдання я іноді дещо вигадував
55. Я майже завжди рухливий і активний
56. Нерідко сумніваюся щодо того, чи справді цікаво моїм співрозмовникам те, що я говорю
57. Іноді раптом відчуваю, що весь покриваюся потом
58. Якщо сильно розлютуюсь на когось, то можу його і вдарити
59. Мене мало хвилює, що хтось погано ставиться до мене
60. Зазвичай мені важко заперечувати моїм знайомим
61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу
62. Я люблю не всіх своїх знайомих
63. У мене бувають думки, яких варто було б соромитися
64. Не знаю чому, але іноді з'являється бажання зіпсувати те, чим захоплюються
65. Я волію змусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це
66. Я нерідко неспокійно рухаю рукою чи ногою
67. Вважаю за краще провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії
68. У компанії я поводжуся не так, як удома
69. Іноді, не подумавши, скажу таке, про що краще б помовчати
70. Боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії
71. Гарних знайомих у мене дуже небагато
72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене болісно неприємні відчуття, хоч я бачу, що на інших людей це так не діє
73. У компанії нерідко виникає бажання когось образити чи роздратувати
74. Іноді думаю, що краще б не народитися на світ, як тільки уявлю собі, скільки всяких неприємностей, можливо, доведеться випробувати в житті

75. Якщо хтось мене серйозно образить, то отримає своє сповна
76. Я не соромлюся у висловах, якщо мене виведуть із себе
77. Мені подобається так запитати або так відповісти, щоб співрозмовник розгубився
78. Бувало, відкладав те, що потрібно зробити негайно
79. Не люблю розповідати анекдоти чи кумедні історії
80. Повсякденні труднощі та турботи часто виводять мене з рівноваги
81. Не знаю, куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я повадився незручно
82. На жаль, належу до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці
83. Я боюся при виступі перед великою аудиторією
84. У мене часто змінюється настрій
85. Я втомлююся швидше, ніж більшість людей, що мене оточують
86. Якщо я чимось дуже схвилюваний або роздратований, то відчуваю це як би всім тілом
87. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть у голову
88. На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі моїх знайомих
89. Якщо сьогодні я буду спати менше звичайного, то завтра не почуватимуся таким, що відпочив
90. Намагаюся вести себе так, щоб оточуючі побоювалися викликати моє невдоволення
91. Я впевнений у своєму майбутньому
92. Іноді я був причиною поганого настрою когось із оточуючих
93. Я не проти посміятися з інших
94. Я належу до людей, які за словом у кишеню не лізуть
95. Я належу до людей, які до всього ставляться досить легко
96. Підлітком я цікавився забороненими темами
97. Іноді навіщось завдавав біль коханим людям
98. У мене нерідкі конфлікти з оточуючими через їхню впертість

99. Часто відчуваю докори совісті у зв'язку зі своїми вчинками
100. Я часто буваю розсіяним
101. Не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини,
яку я не можу терпіти
102. Часто я надто швидко починаю дошкуляти іншим.
103. Іноді несподівано для себе починаю впевнено говорити про
такі речі, в яких насправді мало що розумію
104. Часто в мене такий настрій, що я готовий вибухнути через
будь-який привід
105. Нерідко почуваюся млявим та втомленим
106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити
і зі знайомими, і з незнайомими
107. На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей
108. Вранці я зазвичай встаю в хорошому настрої і нерідко
починаю насвистувати чи співати
109. Не почуваюся впевнено у вирішенні важливих питань навіть
після тривалих роздумів
110. Виходить так, що в суперечці я чомусь намагаюся говорити
голосніше за свого опонента
111. Розчарування не викликають у мене будь-які сильні і тривалі
переживання
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи чи гризти нігті
113. Найщасливішим я почуваюся тоді, коли буваю один
114. Іноді настає така нудьга, що хочеться, щоб усі пересварилися
один з одним