КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія»

на тему: «Дослідження особливостей страхів у дітей, їх прояву і формування»

Зміст

Вступ

Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження страхів у дітей

.1 Сутність феномену страху як однієї з актуальних проблем психологічного здоров’я особистості

.2 Концептуальні проблеми страху, їх висвітлення в сучасних наукових дослідженнях

Розділ 2. Вивчення психологічних особливостей страхів у дітей та їх прояви і формування

.1 Організація та проведення емпіричного дослідження за методиками виявлення страхів О.І. Захарова та М. Панфілова

.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження виявлення страхів у дітей

.3 Заходи щодо подолання страхів у дітей та причин їх виникнення

Висновки

Література

Додатки

Вступ

Актуальність теми. У сучасній психологічній науці проблема страху є однією з найбільш актуальних. В останні роки фахівці засвідчують досить високе зростання дитячих страхів (В. Абраменкова, І. Дубровіна, та ін.). Більш глибоке дослідження цього феномену, на наш погляд, допоможе знайти правильні підходи до його вирішення. Ми виходимо з того, що наявність страхів у дитячому віці в жодному разі не можна залишати без уваги, тому що це може зумовити порушення розвитку особистості в онтогенезі.

Дитині XXI століття доводиться боротися зі страхами, які викликають сюжети фільмів жахів, персонажі комп'ютерних ігор, серійні вбивці, бойовики зі сценами насильства і вбивствами, щоденні повідомлення про терористичні акти в засобах масової інформації.

На сьогодні відзначається тенденція зростання кількості дітей зі страхами, з якими тісно пов’язані хвилювання та почуття невпевненості в собі, що в свою чергу, негативно впливає на самооцінку. Тому дитина може неадекватно оцінювати свої можливості та переживати невдачі в житті. Діти, батьки, вчителі потребують кваліфікованої психологічної допомоги у розв’язанні питань подолання дитиною страху. Для ефективного подолання дитячих страхів в першу чергу необхідно чітко визначити, чого саме боїться дитина, як сильно, з чим пов’язане виникнення страхів. Проблема страхів у дітей набуває особливої актуальності як в науковому, так і в практичному плані.

Деякі питання проблеми страхів вивчалися вітчизняними та зарубіжними психологами та психіатрами (Виготський Л.С., Запорожець О.В., Костюк Г.С., Бехтєрєв В.М., Леві В.В., Еберлейн Г., Ізард К., Купер В., Фрейд З., Пере Б., Холл С., Хорні К.). Дослідженням вікових страхів займалися Захаров О.І., Філліпс Б., Максимова Ю.Н., Прихожан А.М., Карпенко Н.З., Панфілова М.О., Скляренко О.М. та ін..

Проблема емоційного неблагополуччя дітей, зокрема проблема дитячих страхів, незважаючи на достатню дослідженість (А. Захаров, B. Мухіна, М. Осоріна, A. Прихожан та ін..), не тільки не втрачає своєї актуальності в наші дні, але навіть загострюється у зв'язку з масштабними змінами в суспільно-політичному та економічному житті суспільства.

Дослідження дитячих страхів як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій літературі (В. Вілюнас, В. Зеньковський, А. Захаров, П. Поппер, Й. Раншбург, Г. Еберлейн та ін..) зумовлене розумінням важливості того, наскільки сильно емоційні порушення в дітей впливають на формування особистості дитини, а також на нормальне протікання його психічних процесів.

Метою даного дослідження є виявлення особливості прояву страхів у дітей.

Означена нами проблема потребує розв`язання таких завдань:

- визначення сутності феномену страху як однієї з актуальних проблем психологічного здоров’я особистості та механізмів його проявів у дітей;

- теоретичний аналіз проблеми дитячих страхів у сучасних психологічних дослідженнях;

- визначення методик дослідження та організація і проведення дослідження рівня прояву загальних страхів у дітей;

- окреслення засобів подолання страхів та вироблення психолого-педагогічних рекомендацій батькам, учителям, психологам для подолання, попередження дитячих страхів.

Об'єкт дослідження - страх як емоційне відображення об'єктів, явищ, сторін навколишньої дійсності дитини.

Предмет дослідження - особливості страхів дітей в контексті соціальної ситуації їх розвитку.

Гіпотеза дослідження. Невиявлені дитячі страхи можуть серйозно заважати процесу навчання дітей; страхи можуть істотно впливати на стосунки з батьками; вони можуть негативно позначатися на соціальній активності та взаємовідносинах з однолітками і дорослими.

Методологічне підґрунтя роботи склали основні положення концепції C.Л. Рубінштейна, що дозволяють визначити страх як особливу форму відображення дійсності; фундаментальні положення культурно-історичної концепції формування вищих психічних функцій Л.C. Виготського; уявлення про психологічний віці дитини А.Н. Леонтьєва, Д.Б. Ельконіна, що базуються на ній.

Теоретичною базою дослідження стали: а) подання про страх і його тісний взаємозв'язок з іншими емоційними переживаннями, про його функції і значення в психічному розвитку дитини, розроблені А.І. Захаровим, А.М. Прихожан, Ф.Б. Березіним, К.Е. Изардом, Р. Меєм та ін; б) праці вчених, в яких розглядаються особливості розвитку та поведінки дитини в контексті різних аспектів соціальної ситуації (Є.Ю. Коржова, Л.І. Дика, A.3. Махнач, В.В. Лебединський, В.А. Вишневський, К.А. Семенова, В.С. Манова - Томова та ін.).

Методична основа дослідження - комплекс методів і методик, спрямованих на вирішення поставлених завдань і перевірку висунутих гіпотез, включає: теоретичний аналіз робіт вітчизняних і зарубіжних авторів з даної проблеми; індивідуальні бесіди з дітьми, спрямовані на виявлення страхів; анкетування (опитувальник А.І. Захарова), методологія "Страх в будиночках» М.А. Панфілова. Для аналізу та інтерпретації даних використовувалися математичні методи статистичної обробки інформації.

Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження страхів у дітей

.1 Сутність феномену страху як однієї з актуальних проблем психологічного здоров’я особистості

Ситуація, що склалася сьогодні у світі і в Україні зокрема (економічна, політична, суспільна криза), значною мірою актуалізує проблему страхів, оскільки саме страх є захисною реакцією психіки людини в ситуації небезпеки, новизни чи невизначеності.

Спираючись на аналіз наукової літератури, ми визначаємо страх як негативну емоцію (емоційний стан), що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

На відміну від болю чи інших видів страждання, обумовлених реальною дією небезпечних для існування суб’єкта факторів, страх виникає під час їх передбачення. У залежності від характеру загрози інтенсивність та специфіка переживання страху мають досить широкий діапазон відтінків: побоювання, боязнь, переляк, жах. Стан, в якому знаходиться суб’єкт, якщо джерело небезпеки невизначене або неусвідомлене, називається тривогою.

Страх і тривога як відносно епізодичні реакції мають свої аналоги в формі більш складних психічних станів: страх - у вигляді боязливості, а тривога - у вигляді тривожності. Якщо страх, і частково тривога, швидше ситуаційно, ніж особистісно обумовлені психічні феномени, то боязливість і тривожність, навпаки, скоріше особистісно мотивовані і, відповідно, більш стійкі.

На думку одних дослідників (Ч. Дарвін, У. Джемс, Ф. Ріман, К. Хорні та ін.), почуття страху є природженим, в той час як інші (П. В. Симонов, К. Д. Ушинський та ін.) вважають, що воно виникає у процесі онтогенезу, тобто є набутим. Ми ж дотримуємося тієї думки, що страхи є проявом інстинкту самозбереження, тобто мають рефлекторну основу, але формуються і розвиваються у процесі соціалізації особистості.

Проаналізувавши наукову літературу з досліджуваної проблематики, ми виявили необхідність у розширенні, доповненні і впорядкуванні існуючих прикладів типологізації страхів. Тому пропонуємо власний варіант класифікації основних видів страху:

. Страхи класифікують за природою виникнення. З огляду на дану класифікацію, ми виділяємо природжені (або біологічні), тобто такі, що викликані природними активаторами (страх самотності, болю, різких звуків тощо), і набуті (соціокультурні за К. Ізардом) страхи (страх втрати роботи або коханої людини, боязнь захворіти чи стати жертвою злочину та ін.).

. За суб’єктом страхи поділяють на загальні (або вікові) та індивідуальні. Перші спостерігаються майже у всіх людей і ефективно відпрацьовуються у процесі онтогенезу; найчастіше вони пов’язані з особливостями вікової періодизації розвитку особистості. Індивідуальні страхи не пов’язані з віком суб’єкта і можуть існувати з ним протягом усього життя. За несприятливих умов соціалізації і наявності певних особистісних передумов вікові страхи можуть набувати ознак індивідуальних.

. У найбільш загальному вигляді страхи класифікують за їх обумовленістю (за походженням). Тут виділяють навіяні, ситуаційно і особистісно обумовлені страхи. Навіяними є переживання, що виникають у суб’єкта під впливом прикладу, слів чи дій референтних дорослих або однолітків, тобто повністю визначаються їх усвідомленим чи неусвідомлюваним впливом на нього. Ситуаційний страх виникає за незвичайних, вкрай небезпечних чи шокуючих індивіда обставин (наприклад, під час стихійного лиха, нападу, раптової появи собаки тощо). Особистісно обумовлений страх пов’язаний з особливостями характеру людини і виникає в нових обставинах або контактах з незнайомими людьми, а також під впливом уяви чи фантазії індивіда. Ситуаційно і особистісно обумовлені страхи часто існують поряд у залежності від досвіду міжособистісних стосунків суб’єкта.

. Наступною ознакою, за якою ми розрізняємо страхи, є їх об’єкт. Згідно даної класифікації страх буває реальним або уявним, раціональним чи ірраціональним. Реальний страх - це страх перед конкретною, відомою людині небезпекою. Він раціональний, являє собою реакцію на сприйняття зовнішньої загрози і є проявом інстинкту самозбереження. Уявний (або невротичний, за З. Фрейдом) страх пов’язаний з небезпекою, невідомою людині. Він виникає на основі сприйняття внутрішньої, а не зовнішньої загрози, характеризується неадекватним відображенням її у свідомості і може бути початком розвитку неврозу чи навіть психічного захворювання (страх вигаданих істот, космічних прибульців тощо).

. Близькою за змістом до попередньої є класифікація страхів за рівнем їх усвідомлення. Виділяємо свідомі і несвідомі переживання. Людина може розуміти об’єкт свого страху (тобто вона усвідомлює, що боїться саме втрати роботи з усіма негативними наслідками цієї події), а може боятися того, про що навіть не здогадується (не самої темряви як відсутності світла, наприклад, а чогось невідомого і загрозливого, що темрява приховує). Часто несвідомі страхи є наслідком дії психологічних механізмів його захисту (З. Фрейд): витіснення, заперечення, раціоналізації, проекції, реактивних утворень, ізоляції або регресії.

. За характером і тривалістю своїх проявів страхи поділяють на гострі і хронічні. Почуття страху може бути короткочасним, а може іноді тривати тижнями, навіть місяцями. Характер і тривалість переживання страху залежать від значущості об’єктів, що його викликали, та від вразливості нервової системи людини. Реальний і гострий страхи зумовлені ситуацією, а уявний і хронічний - особливостями особистості.

. Почуття страху, яке переживає людина, може бути слабким, а може за своєю силою наближатися до афекту (класифікація страхів за силою переживання). Сила почуття страху значною мірою залежить від сили тих обставин, які його викликали, але переважно вона визначається зв’язком цих обставин з потребами особистості, самооцінкою людини, її ставленням до інших людей і певних об’єктів.

. Попри те, що страх - це завжди інтенсивно виражена емоція, слід розрізняти його звичайний (природний) і патологічний рівні. За характером переживання виділяємо власне страх у формі емоції і страх як почуття або у формі психічного процесу. Якщо страх переживається короткоплинно, швидкоминуче, поверхово, нестійко; не становить загрози структурним компонентам особистості, суттєво не впливає на її характер, поведінку, сферу міжособистісних відносин; має епізодичний, ситуативний характер і передбачає наявність конкретної загрози, то це переживання страху в формі емоції. На патологічний страх вказують його крайні форми прояву (жах, емоційний шок, потрясіння), тривалість переживання, повна відсутність контролю з боку свідомості, несприятливий вплив на характер і структурні компоненти особистості, ефективність її адаптації і соціалізації. Таке переживання відповідає всім характеристикам почуття як психічного процесу.

Крайнім проявом страху є фобії (від гр. phobos - страх, боязнь) - нав’язливі неадекватні страхи конкретного змісту, що охоплюють суб’єктів у визначеній (фобічній) обстановці, супроводжуються вегетативними дисфункціями (серцебиття, пітливість) і відсутністю контролю з боку свідомості. Більшість науковців погоджуються в думці, що фобії є набутими розладами. Однак існує певна розбіжність у визначенні того, яким чином людина набуває їх. Деякі дослідники розглядають фобії просто як умовні емоційні реакції. Інші вважають, що в основі цих умовних емоційних реакцій лежить біологічна схильність (чи готовність) індивіда реагувати страхом на певні стимули. Фобії як вид страху зустрічаються в рамках психозів та захворювань головного мозку.

Існує більше 600-та видів різноманітних фобій, у залежності від об’єкту страху їх поділяють на чотири типи: прості, соціальні, нозофобії і фобії простору. Люди з простими фобіями відчувають смертельний страх перед певним предметом, місцем чи ситуацією. До таких фобій належать боязнь певного виду тварин (арахнофобія - страх павуків), гідрофобія (страх води), гісофобія (страх висоти), мізофобія (патологічний страх забруднитися), танатофобія (страх смерті), еритрофобія (страх крові) тощо. Соціальні фобії - це панічний страх, що виникає в індивіда в міжособистісних контактах або серед великої кількості людей: антропофобія (боязнь людей, натовпу), соціофобія (страх публічного виступу), ерейтофобія (страх почервоніти в присутності інших), ксенофобія (страх «чужих», «інших», наприклад, етнофобія - панічна боязнь представників іншої расової чи етнічної приналежності) та ін. Нозофобії характеризуються панічним страхом захворіти (канцерофобія, кардіофобія тощо). До фобій простору належать клаустрофобія - боязнь закритих приміщень, агорафобія - страх відкритого простору,. Як бачимо з наведеної класифікації, одні страхи є нормальною реакцією психіки людини в ситуації реальної загрози її життю, здоров’ю чи добробуту, в той час як інші, що виникають без адекватної підстави, можна вважати патологією. До першої категорії ми відносимо реальне, гостре, ситуаційно зумовлене переживання страху як емоції. До другої, відповідно, - уявні, хронічні, особистісно зумовлені страхи, що переживаються індивідом як почуття або у формі психічного процесу.

У даному контексті доречно відзначити функціональний аспект досліджуваного феномену, тобто проаналізувати особливості впливу страху на різні сфери життєдіяльності особистості. У першу чергу, варто зауважити, що страх, як і інші негативні переживання (гнів, біль тощо), не є для людини однозначно «шкідливим»: будь-яка емоція виконує певну функцію, допомагаючи індивіду орієнтуватися в довколишньому предметному та соціальному середовищі. Так, страх служить попередженню суб’єкта про можливу загрозу, дозволяє зосередити увагу на її джерелі та спонукає людину шукати шляхи її подолання. У цьому полягає захисна або охоронна функція страхів, що беруть участь в інстинктивній поведінці, забезпечують самозбереження і в цілому мають позитивний адаптаційний зміст,,.

Науковці відзначають ще одну корисну властивість страху - виявляється, що за умови нормального рівня переживання він сприяє подовженню життя суб’єкта. Це відбувається за рахунок напрацювання під впливом помірного страху імунітету до сильних потрясінь. Адекватне сприйняття ситуації загрози, нечасте переживання страху підвищує інтенсивність обмінних процесів, покращує живлення мозку, посилює імунітет до інфекцій, а головне - захищає організм від надсильних стресів. Саме тому людей захоплюють фільми жахів, американські гірки, а діти просять розповісти перед сном страшну казку - це є своєрідним щепленням від можливих життєвих колізій. У соціальному розвитку людини страх виступає як один із засобів виховання - так, наприклад, сформований страх засудження використовується як фактор регуляції поведінки. Певною мірою страх виконує інтерактивну функцію, примушуючи індивіда шукати допомоги, підтримки, спілкування - вступати в міжособистісну взаємодію (наприклад, кожного разу, коли комусь у сім’ї загрожує небезпека, всі її члени об’єднуються, щоб підтримати близьку людину. Те ж саме можна спостерігати в будь-якому згуртованому колективі і навіть у межах окремої нації).

Зрештою, на нашу думку, адекватний страх є цілком природною і необхідною емоцією, оскільки виконує важливі адаптивні функції. Тому виховання стійкості до страху має бути спрямованим не на позбавлення від нього, а на формування вміння володіти собою за його наявності. Проте, як будь-яке переживання, емоція страху є корисною, коли точно виконує своє завдання, а потім зникає. Доки страх залишається на нормальному (природному) рівні і відповідає вимогам ситуації, доти у ньому немає нічого жахливого чи дезадаптивного. Однак розвиваючись і прогресуючи, почуття страху може мати вкрай негативні для особистості наслідки. Франсуа де Ларошфуко (ХVІІ ст.) зазначав: «Ми обіцяємо відповідно до своїх надій, а чинимо відповідно до своїх страхів». Дійсно, відлуння страхів різноманітне, і, по суті, немає жодної психічної функції, яка б не могла зазнати змін під його впливом. У першу чергу це стосується емоційної сфери, коли страх надає всім почуттям тривожного забарвлення, або ж поглинає так багато емоцій, що їх не вистачає для вираження інших почуттів. Це виявляється у зникненні ряду позитивних переживань: сміху, життєрадісності, відчуття повноти життя, - замість яких розвивається хронічне емоційне незадоволення і пригніченість, тривожно-песимістична оцінка майбутнього.

Зменшується пізнавальна активність, допитливість і цікавість. Страх має послаблюючий вплив на волю, пам’ять, мислення. Усе нове, невідоме сприймається з недовірою, поведінка носить пасивний і надміру обережний характер. У деяких випадках людина настільки стомлюється від страхів, що відмовляється від будь-яких проявів ініціативи, справляє враження байдужої і холодної. Фактично, це свідчить про розвиток захисного гальмування мозку, що захищає психіку від подальших емоційних перевантажень.

Страх може провокувати й виникнення деяких психосоматичних розладів: неврозу, депресивного стану, бронхіальної астми, алергії, енурезу, порушення функціонування шлунку й кишечника, мовних розладів. Почуття страху, особливості його прояву серйозно позначаються на формуванні характеру людини, сприяючи появі певних рис, частіше негативних (боязкість, лякливість, невпевненість у собі), акцентуацій характеру. Під його впливом розвиваються або прогресують відповідні особистісні характеристики у вигляді боязливості та тривожності. Наявність стійких страхів свідчить про нездатність людини опанувати свої почуття, контролювати їх. Неможливість керувати собою породжує відчуття безсилля і безнадії, знижуючи життєвий тонус, культивуючи пасивність і песимізм як особистісні риси. Зневірена у своїх силах, людина вже не може ефективно боротися, відстоювати свої права, в неї розвивається психологія поразки, знижується самооцінка. У цих умовах росте потреба в заспокійливих засобах, у тому числі ліках, що приглушують гостроту переживань.

Велика кількість страхів ускладнює (а в найбільш складних випадках - унеможливлює) міжособистісні стосунки, негативно позначається на соціальному аспекті життєдіяльності особистості. Психічні трансформації, що відбуваються з людиною під впливом страху, призводять до розвитку різного рівня соціально-психологічної ізоляції, самостійно вийти з якої практично неможливо. Найголовніше - це доросла людина, яка свого часу не позбулася страхів, ставши чоловіком чи дружиною, батьком чи матір’ю, має труднощі у встановленні нормальних сімейних стосунків і швидше за все передасть своє хвилювання, тривоги і страхи дитині. Стан емоційної загальмованості, спричинений надмірними страхами, - це життя в сутінках, де немає притоку свіжих сил, бадьорості і оптимізму. Жити в страху означає постійно озиратися назад, знову і знову переживаючи негативний досвід з минулого, і не бачити майбутнього, його життєствердного начала.

У найбільш широкому розумінні страх - це негативна емоція, що виникає в ситуації загрози і спрямована на джерело небезпеки. Важко визначити природу даного феномену, адже попри те, що спрямованість і особливості переживання страху залежать від умов і процесу соціалізації особистості, не варто недооцінювати ролі природних його активаторів: безліч об’єктів і ситуацій, що викликають у людини страх так чи інакше пов’язані з природними сигналами небезпеки. Існує багато видів і форм страху, що класифікуються в залежності від його суб’єкта; об’єкта; природи виникнення; рівня усвідомлення; обумовленості; характеру, сили і тривалості переживання. Функціонально страх служить попередженням суб’єкта про можливу небезпеку, оберігає людину від зайвого ризику, регулює її діяльність і поведінку, тобто виконує захисну, виховну і соціалізуючу функції. Проте поряд з позитивними функціями, страх має ряд негативних для людини наслідків - почуття страху іноді опосередковано сприяє розвитку деяких рис характеру індивіда, негативно впливає на його психічне здоров’я, особистісну і соціальну сфери життєдіяльності, а отже потребує комплексної психолого-педагогічної корекції (а в найбільш складних випадках - психіатричного втручання).

## 1.2 Концептуальні проблеми страху, їх висвітлення в сучасних наукових дослідженнях

Проблематика дитячого страху має не таку давню історію в психологічній науці. Представник біогенетичного напрямку С. Холл поширював біогенетичний закон і на онтогенез страху. Він стверджував, що дитина переживає в процесі свого розвитку страхи, які зазнали тварини, а вже потім люди на різних етапах антропогенезу. Він писав, що в дитячих страхах збереглися численні сліди первісної психоплазми, з якої первісна людина створювала численні магічні демонічні істоти.

Доказом біогенетичного детермінізму, з точки зору С. Холла, є численні раціонально незрозумілі дитячі страхи. Боязнь тварин більш ніж інші види страху, схожа на зниклі рефлекси і відлуння психічних станів первісної людини, наявність яких у сучасної дитини не можна пояснити ні фактами її індивідуального життя, ні нинішніми умовами її існування. Ці форми страху інтерпретуються автором як інстинктивний страх, тобто не має опори в індивідуальному досвіді. Також джерелом страху у дітей є важкий особистий досвід і вплив соціального середовища.

Докладне вивчення феномена страху в дитячому віці проводилося в рамках психоаналізу. Оригінальна теорія страху викладена засновником психоаналізу З. Фрейдом в лекціях "Вступ до психоаналізу". Він називає проблему страху "вузловим пунктом, в якому сходяться найрізноманітніші і найважливіші питання", і "таємницею, розв'язання якої має пролити яскраве світло на все наше душевне життя". 3. Фрейд приходить до висновку, що страх - продукт біологічної та психічної безпорадності дитини. Умова виникнення страху - втрата об'єкта. Страх біологічно, психологічно і економічно доцільний. Дитина розвивається, його незалежність від матері збільшується і, з точки зору Фрейда, тут знову виникають умови для посилення страху кастрації (важко все ж буває розлучитися з улюбленою іграшкою).

Страх кастрації трансформується в страх перед совістю, а останній - у соціальний страх. Останній етап "еволюції" страху - страх смерті. Фрейд наводить невелику онтогенетичну класифікацію природних страхів: для незрілого Его - страх психічної безпорадності і небезпека втрати об'єкта, для фалічної фази - кастраційна небезпека, для латентної фази - страх Супер - Его. Для всієї решти життя (судячи з усього) - страх смерті. Фрейд бачить два можливих варіанти протікання страху: нормальний (природний) варіант страху і патологічний варіант. При цьому патологічність страху проявляється не стільки в його посиленні, скільки в онтогенетичному віковому зміщенні. Ряд страхів, природних для дитячого віку, виглядають протиприродно в підлітковому віці; страхи, природні для підліткового віку, виглядають протиприродно в зрілому віці, і так далі. Страхи маленьких дітей перед самотністю, темрявою і сторонніми людьми Фрейд вважає нормальними і скороминущими, кастраційний страх підлітків у пубертатний період також нормальний і переходить в таку ж нормальну сіфілофобію (сьогодні - СНІДофобія).

Психоаналітичний підхід у дослідженні дитячих страхів розвивала Ганна Фрейд. Однією з базових поглядів для неї була ідея про те, що у віці 6-7 років відбуваються серйозні зміни специфіки страхів. Маленькі діти, обходяться зі своїми інстинктивними імпульсами, так, щоб не порушувати заборон своїх батьків. Я маленької дитини, як і Я дорослого, бореться з інстинктами не добровільно; його захист спонукається не власними почуттями з цього приводу. Я бачить у інстинктах небезпеку тому, що ті, хто виховує дитину, заборонили їх задоволення і вторгнення інстинкту тягне за собою обмеження і покарання або загрозу покарання. Страх кастрації приводить маленьку дитину до такого ж результату, як докори сумління у дорослого невротика; дитяче Я боїться інстинктів тому, що воно боїться зовнішнього світу. Його захист від них мотивований страхом перед зовнішнім світом, тобто об'єктивною тривогою. Згідно А. Фрейд, об'єктивна тривога, що існувала раніше (страх, який має власне джерело в зовнішньому світі) втрачає своє значення в психіці дитини в старшому дошкільному віці, і на перше місце виходить виникаюча тривога Над-Я (страх перед силою інстинктів), що має своє джерело в свідомості і що проявляється здебільшого у почутті провини. Людське Я за своєю природою не є родючим підґрунтям для безперешкодного задоволення інстинкту. Я доброзичливе по відношенню до інстинктів, доти, допоки воно мало віддиференційовано від Воно. Коли Я переходить від первинних до вторинних процесів, від принципу задоволення до принципу реальності, воно стає ворожою для інстинктів територією. Його довіра до їхніх вимог зберігається завжди, але в нормальних умовах воно ледь помітно. Я звертає свій погляд на більш жорстокішу боротьбу, яку ведуть на його території Над - Я і зовнішній світ проти імпульсів Воно. Однак, якщо Я відчуває, що вищі захисні сили його покинули, або якщо вимоги інстинктивних імпульсів стають надмірними, його мовчазна ворожість по відношенню до інстинктів зростає до стану тривоги. "Не можна уточнити, чого побоюється Я з боку зовнішнього світу і з боку лібідозної небезпеки: ми знаємо, що це страх бути пригніченим і знищеним, але він не може бути "схоплений" аналітично" (З. Фрейд). Вплив цієї тривоги, випробовуваної Я через сили інстинктів, такий самий, як і тривога Над - Я, яка чиниться або об'єктивна тривога.

Таким чином, на думку А. Фрейд, підстави для захисту проти афекту лежать попросту в конфлікті між Я і інстинктом. Витісняючи конфлікт, Я збуджується тривогою і почуттям провини до захисту від афекту.

У рамках неопсихоанализу психоаналітичні уявлення наповнювалися соціально-культурним змістом. Одна з основних концепцій дитячого страху в цьому напрямку пов'язана з роботами Г.С. Саллівена. Основною особливістю його теорії є уявлення про те, що переживання страху і тривоги різні за своєю природою. Страх народжується з відчуття загрози фізико-хімічними потребам, необхідним для підтримки життя. Тривога не має відношення до фізико-хімічних потреб, а народжується з інтерперсональних відносин. На самому початку розвитку, в дитинстві, напруга тривоги виникає через тривогу, яка переживається материнською фігурою, тобто дорослою людиною, від сприяння якої залежить виживання немовляти. Тут необхідно згадати одне з базових положень Г.С. Саллівена: напруга тривоги, пережитої материнською фігурою, викликає тривогу у немовляти шляхом емпатії. Наприклад, у немовляти виникає страх, коли "плач від голоду" не викликає реакції - годування (задоволення фізико-хімічної потреби). Тривога ж виникає, коли годування (або будь-яка турбота) супроводжується тривогою матері. З цього випливає, що між страхом і тривогою існує ряд істотних відмінностей. Внаслідок зростаючої диференціації потреб діти набувають певної специфіки страху: з'являються страхи, пов'язані з незадоволенням різних потреб ("страх від голоду", "страх від холоду" і т.п.). Тривога ж, з причини локалізації її джерела поза немовляти, не має своєї власної специфіки, тобто зв'язку з внутрішнім станом організму. Джерело тривоги з самого початку знаходиться "ззовні" організму. Вік 6-10 років, що називається Г.С. Саллівеном ювенільним, має, на його думку, особливу специфіку. У цьому віці відбувається стрімкий розвиток здатності системи самості до самоконтролю. Це дозволяє дитині оволодіти багатьма операціями, що забезпечують безпеку, освоїти способи звільнення від тривоги на основі оцінки очікуваних санкцій та наслідків порушення або ігнорування заборон. Відповідно за допомогою синтаксичних переживань в ювенільному віці відбувається свідома регуляція поведінки, спрямована на подолання тривоги. Саме тривога є одним з головних "орієнтирів" в ознайомленні молодшого школяра з системою орієнтації в соціальному світі.,

У вітчизняній психології вивчення страху у дітей велося в рамках концепції неврозів і невротичного розвитку особистості. У даному випадку автори не створювали власні цілісні концепції дитячого страху, а в рамках своїх завдань вносили ряд суттєвих зауважень, пов'язаних зі специфікою дитячого страху. Так, Н.С. Жуковська пише про невроз страху як про групу реактивних (психогенних) станів із ведучим синдромом страхів. В.А. Гур'єва виділяє невроз страху, що розвинувся з гострої афективно - шокової реакції і який виник поступово, під впливом травмуючої ситуації. Перший характеризується панічним страхом, а другий - страхами, що носять нав'язливий характер. Т.П. Сімсон відзначає високе значення фактора несподіванки для виникнення дитячих страхів. Вона заявляє, що будь-яке явище, якщо воно виникло несподівано, може стати джерелом страху. Вищенаведені та інші автори даного напрямку, говорячи про дитячий страх, в першу чергу описували клінічну картину "неврозу страху", його класифікацію, - надаючи невелику кількість місця його віковим особливостям. Однак у вітчизняній психології існує ряд дослідників, які приділяли велику увагу страху в дошкільному і молодшому шкільному віці. В.І. Гарбузов розробляв концепцію неврозів у дітей. Аналізуючи специфіку дитячих страхів, він зазначав, що за всіма страхами дитини стоїть неусвідомлюваний або усвідомлюваний страх смерті. Про період переходу дошкільника в молодший шкільний вік він говорив, що в цьому віці малюк осягає всю свою безпорадність і складність навколишнього світу, з цього віку він починає замислюватися про смерть. Виникають питання: "А я не помру?"; "А ти, мамо, не помреш ?". Страх смерті природний для людини. Цей страх - корінь всіх страхів. Дитина може боятися Баби Яги, вовка і "чужого дядька", боятися багатьох об'єктів, мати безліч різних страхів, але за ним і стоїть одне - страх смерті.,

Згідно А.І. Захарову, розуміння небезпеки, її усвідомлення формується в процесі життєвого досвіду та міжособистісних відносин, коли деякі індиферентні для дитини подразники поступово набувають загрозливого характеру. У таких випадках можна говорити про появу травмуючого досвіду, психологічного зараження страхом від оточуючих дитини осіб та мимовільному навчанні з їхнього боку відповідного типу емоційних реакцій.

Все це дає підставу говорити про умовно-рефлекторну мотивацію страху, оскільки в ньому закодована емоційно перероблена інформація про можливість небезпеки. Саму емоцію "страх" в дитячому віці, А.І. Захаров розглядав як основну рушійну силу невротичного розвитку особистості. Занепокоєння, яке відчувається жінкою під час вагітності, є першим "досвідом" занепокоєння у дитини, яке, в свою чергу викликає відповідну рухову реакцію плода. При емоційному стресі у матері під час вагітності, новонароджені відрізняються підвищеною нервовою збудливістю і більш високим м'язовим тонусом. Він здригається при найменшому шумі, гучному голосі, сповиванні і яскравому світлі. Занепокоєння, яке відчувається дітьми в 7 і 8 місяців життя, можна позначити як вихідні стану тривоги і страху. Тривога в 7 місяців - це занепокоєння у відповідь на догляд матері, переривання контакту, відсутність підтримки. Почуття самотності, що виникає при цьому породжує очікування повернення матері (близької особи), що може в несприятливих умовах закріпитися в життєвому досвіді, будучи моделлю або прообразом стану тривоги. Остання, в свою чергу, мотивує розвиток соціальних за своїм походженням страхів відчуження, неприйняття, невизнання і нерозуміння. Страх сторонніх, незнайомих, чужих дорослих у 8 місяців - це прояв власне страху як стану афекту у відповідь на конкретну для дитини загрозу ззовні. Емоційно - загострене неприйняття відмінних від матері і лякаючих дитину дорослих трансформується в подальшому в загрозливі образи жорстоких, бездушних і підступних казкових героїв. Всі вони здатні відняти життя, нанести непоправної шкоди, каліцтво, що становить різкий контраст з матір'ю, що дає життя, любов, розуміння і підтримку. Типовими віковими страхами у дітей обох статей 1-3 років життя будуть: страх самотності, незнайомих дорослих, лікарів, уколів і несподіваних різких звуків, страхи покарання і тварин. Дошкільному віку, на його думку, відповідають інстинктивні страхи, виступаючі головним чином у вигляді тріади "темрява - самотність - замкнутий простір". У 5-7 років відбувається усвідомлення дітьми смерті як припинення життя. За бурхливим афектним сплеском випливає "заспокоєння", коли дитина перестає задавати "лякаючі" батьків питання про смерть і фантазувати з приводу цього. Однак, як зауважує А.І. Захаров, "ми не можемо остаточно"поховати" страх смерті, він трансформується в страх смерті батьків". Проте соціальна реальність призводить до того, що в даному віці на перший план виходить страх бути не тим, чи не відповідати пропонованим дитині вимогам. Цей страх, як правило, проявляється в особливо значущих для дитини ситуаціях (відповідь біля дошки, контрольна робота та ін.)

Для дітей 7-11 років характерне зменшення егоцентризму і збільшення соціоцентричної спрямованості особистості. Відповідно молодший шкільний вік - це вік, коли перехрещуються інстинктивні і соціально опосередковані страхи. Інстинктивні, переважно емоційні форми страху - це власне страх як афективно сприйнята загроза для життя, в той час як соціальні форми страху є її інтелектуальною переробкою, свого роду раціоналізацією страху. Ці дві тенденції, схрещуючись в безпосередніх об'єктах страху, породжують химерні міфологічні образи страхів. При зменшенні реальних, але об'єктивно не таких "страшних" страхів (самотності, темряви і т.п.) і збільшенні об'єктивно існуючих, соціальних страхів (школи, позначки, поганої поведінки тощо). У молодших школярів велике місце займають так звані фантастичні страхи темних сил, магічних істот, драконів, прибульців, роботів та інших фігур, які можуть з'являтися в їх сновидіннях.,,

Повна характеристика емоції страху неможлива без аналізу її основних функцій. На перший, поверхневий погляд страх дає людині мало приємного: приносить їй засмучення, сковує активність і навіть може викликати психосоматичні хвороби. Відзначаючи негативне значення страху для людини, багато авторів стверджують, що це значення проявляється набагато більш широко, ніж позитивне. Страх може тримати людину в постійній напрузі, породжувати невпевненість в собі і не дозволяти особистості реалізуватися в повну силу. Коли людина відчуває страх, її увага різко звужується, загострюючись на об'єкті або ситуації, що сигналізує про небезпеку. Крім того, страх обмежує свободу поведінки людини. Слід сказати, що в страху людина перестає належати собі, вона рухома одним - єдиним прагненням - усунути загрозу, уникнути небезпеки. Однак, як і все в природі, спочатку емоція страху виникла в процесі еволюції як захист організму людини від всіляких небезпек життя. Страх - дуже сильна емоція, і вона досить помітний впливає на перцептивно-когнітивні процеси і поведінку індивіда. Поки страх не виходить за межі розумного, в ньому немає нічого жахливого або дезадаптивного. Він захищає нас від небезпеки, змушує враховувати можливий ризик, і це надзвичайно корисно для адаптації і в решті решт сприяє благополуччю і щастю індивіда. Як реакція на загрозу страх дозволяє уникнути зустрічі з нею, граючи, таким чином, захисну адаптивну роль у системі психічної саморегуляції. Страх - це своєрідний засіб пізнання навколишньої дійсності, що веде до більш критичного і виборчого відношення до неї. У разі, коли він досягає сили афекту (страх панічний, жах), він здатний нав'язати стереотипи поведінки - втечу, оціпеніння, агресію. ,,

У соціальному розвитку людини страх виступає як один із засобів виховання, виконуючи певну соціалізуючу або навчальну роль у процесі формування особистості. Тому виховання стійкості до страху зазвичай спрямоване не на позбавлення від нього, а на вироблення умінь володіти собою при його наявності. Таким чином, страх використовується як фактор регуляції поведінки. Деякою мірою страх - спосіб відмежування "я" від чужорідного, неприйнятного впливу ззовні, тобто страх - це демаркаційна лінія особистого, безпечного простору, в якому зберігається єдність "я" і впевненість у собі. Страх здатний мобілізувати людини перед обличчям зовнішньої небезпеки, сприяючи інтеграції внутрішніх психічних ресурсів.

Так чи інакше, різні форми страху стають об'єктом для психотерапевтичних втручань в тому випадку, якщо страх набуває нераціональні форми (тобто людина боїться того, чого боятися немає ніяких підстав) і у людини виникає бажання від нав'язливих страхів позбутися. Помилкою буде прагнення позбавити людину від страхів повністю і назавжди.

У психологічних теоріях існує кілька класифікацій страхів.

Відомий психіатр А. Карвасарский ділив страхи на групи виходячи з того, чого боїться людина, - це так звана класифікація за фабулою страху. Цей дослідник розрізняв 8 основних фабул страху. До першої він відносив боязнь простору, яка проявляється в різних формах. Сюди відносяться: клаустрофобія - боязнь замкнутого простору, агорафобія - боязнь відкритого простору, страх глибини і страх висоти. До другої групи фобій відносяться так звані соціофобії, пов'язані з громадським життям. Вони включають в себе ерейтофобію (страх почервоніти в присутності людей), страх публічних виступів, страх через неможливість зробити певну дію в присутності сторонніх. До третьої групи, за класифікацією Карвасарского, відносяться нозофобіі - страхи захворіти яким-небудь захворюванням. До четвертої групи належить танатофобія - страх смерті, до п'ятої - різні сексуальні страхи, до шостої - страхи завдати шкоди собі чи близьким. У сьому групу входять "контрастні" страхи (голосно вимовити слово, вчинити щось непристойне). І восьма група страхів - фобофобія, страх боятися чого-небудь.

Інші психіатри, наприклад Д.Б. Седок і Г.І. Каплан, вважають за краще ділити страхи на конструктивні - які представляють собою природний захисний механізм, що допомагає краще пристосуватися до екстремальної ситуації, і патологічні, які є неадекватною відповіддю на певний стимул за інтенсивністю чи тривалістю і часто призводять до психопатології.

Ю. Щербатих (2000) ділить всі страхи на три групи:

) природні страхи, безпосередньо пов'язані із загрозою життю людини. До числа природних явищ, що вселяють людям найсильніший страх, відносяться гроза, сонячні затемнення, поява комет, виверження вулканів і землетрус, що супроводжує їх, тобто все що асоціюється у людини з острахом кінця світу. Особливу групу природних страхів складають страхи тварин. До тварин, що викликають у людей особливо сильний страх, безсумнівно, належать різноманітні змії та павуки.

) соціальні страхи - боязнь і побоювання за зміну свого соціального статусу. Соціальні страхи можуть витікати з страхів біологічних, але завжди мають специфічний соціальний компонент, який в них виходить на перше місце, відтісняючи примітивні фактори виживання. Слід зазначити, що конкретні форми прояву соціальних страхів залежать від особливостей історичної епохи, віку людини, професійної приналежності і типу суспільства. Проводилися неодноразові дослідження з виявлення актуальних страхів в сучасному суспільстві. У результаті було встановлено, що на першому місці стоїть страх за здоров'я своїх близьких, на другому - страх можливої війни, на третьому - страх перед злочинністю. Потім послідовно - страх бідності, страх перед деякими тваринами, страх перед можливими несприятливими змінами в особистому житті, страх перед начальством. Виявилося, що багатьох людей лякає кладовище, вони відчувають страх перед хворобами (дев'яте місце) і перед публічними виступами.

) внутрішні страхи - народжені лише фантазією та уявою людини і не мають під собою реальної основи для занепокоєння. Особливо хочеться відзначити, що до внутрішніх страхів дослідники відносять не тільки страхи, народжені фантазією людини, а й страхи власних думок, якщо вони йдуть врозріз з наявними моральними установками (боязнь власних думок і бажань).

Овчарова Р.В. виділяє наступні види страхів:

) вікові страхи відзначаються у емоційно чутливих дітей як відображення особливостей їх психічного та особистісного розвитку. Виникають вони під дією наступних факторів: наявність страхів у батьків, тривожність у відносинах з дитиною, надмірна охорона її від небезпек і ізоляція від спілкування з однолітками. Велика кількість заборон з боку батьків тієї ж статі або повне надання свободи дитині батьками і іншої статі, а також численні загрози, що не реалізовані всіх дорослих в сім'ї, відсутність можливості для рольової ідентифікації з батьками тієї ж статі, переважно у хлопчиків. Конфліктні відносини між батьками, психічні травми типу переляку, психологічне зараження страхами в процесі спілкування з однолітками і дорослими.

) невротичні страхи характеризуються великою емоційною інтенсивністю і напруженістю, несприятливим впливом на формування характеру та особистості, взаємозв'язком з іншими невротичними розладами і переживаннями, униканням об'єкта страху. Невротичні страхи можуть бути результатом тривалих і нерозв'язних переживань. Найчастіше бояться подібним чином чутливі, які відчувають емоційні труднощі у відносинах з батьками діти, чиє уявлення про себе спотворено емоційними переживаннями в сім'ї або конфліктними. Ці діти не можуть покладатися на дорослих, як на джерело безпеки, авторитету і любові. Діти, які не набули до школи необхідного досвіду спілкування з дорослими і однолітками, не впевнені в собі, бояться не виправдати очікування дорослих, відчувають страх перед учителем.

Вітчизняний дослідник емоції страху А.І. Захарова, розділяє страхи за такими ознаками:

) за характером - природні, соціальні, ситуативні, особистісні;

) за ступенем реальності - реальні та уявні;

) за ступенем інтенсивності - гострі і хронічні.

Наведені вище класифікації не є єдиними у своєму роді. Слід зазначити, що в сучасній психології емоцій не існує універсальної класифікації страхів; страхи поділять за силою, інтенсивністю, біологічною, психологічною та соціальної значущістю.

Розділ 2. Вивчення психологічних особливостей страхів у дітей та їх прояви і формування

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження за методиками виявлення страхів О.І. Захарова та М. Панфілова

Автором було проведено дослідження виявлення страху у дітей, на прикладі дітей дошкільного віку. У дослідженні, яке проводилось у жовтні 2013 року брав участь діти дошкільного віку в кількості 30 осіб. (15 -дівчат, 15 - хлопчиків).

Дані діти уявляють собою 2 групи. Надамо їх опис:

група: діти середньої групи (4-5 років);

група: діти підготовчої групи (5-7 років).

У ході дослідження застосовувалися такі методи,як: констатуючий експеримент, бесіда, тестування, метод кількісного та якісного опису даних, метод математико-статистичної обробки даних.

Метою дослідження було виявлення та уточнення переважаючих видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи і т. ін.) у дітей старше 3-х років. Перш ніж допомогти дітям у подоланні страхів, необхідно з'ясувати, весь спектр страхів і яким конкретно страхам вони схильні.

Дана методика побудована відповідно до тесту «Червоний будинок - чорний будинок» А.І. Захарова. М.А. Панфілова модифікувала цей тест і назвала його «Страхи в будиночках». Дітям пропонується заселити страшні страхи в чорний будиночок, а не страшні - в червоний. Відзначимо, що страхи в чорному будинку підраховуються з віковими нормами, запропонованими А.І. Захаровим (Додаток А).

Оснащення. Опитувач (додаток Б) та бланк відповідей (Додаток А). Опитувальник складається з складається зі списку 29 страхів. В якості одиниці відліку використовується середнє число страхів для кожної дитини.

Порядок роботи. Методика виявлення дитячих страхів А.І. Захаров і М. Панфілова підходить в тих випадках, коли дитина ще погано малює чи не любить малювати. Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи зі списку (дорослий називає по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселила у чорний будиночок, тобто визнала, що він боїться цього. У дітей старшого віку можна запитати: "Скажи, ти боїшся або не боїшся...".

Бесіду слід вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді "так" - "ні" або "боюся" - "не боюся". Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникається наводка страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу "не боюся темряви", а не "ні" або "так". Дорослий, що задає питання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи з пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його. Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ - викинути або втратити. Даний акт заспокоює актуалізовані страхи.

Зачитується інструкція: "У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному - не страшно. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках".

Приблизний час опитування: 30-35 хвилин

Обробка результатів та аналіз даних. Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Сукупні відповіді дитини об'єднуються в кілька груп за видами страхів. Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає ствердну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний в наявності.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження виявлення страхів у дітей

Після проведення опитування переходимо до обробки результатів проведеної діагностики, де визначаємо, у кого з досліджуваних дітей які переважають страхи відповідно з даними в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

|  |  |
| --- | --- |
| Види страху | № питання |
| 1. «Медичні» страхи | 3, 25, 26, 27, 28 У = 5 |
| 2. Страхи, що пов'язані із заподіянням фізичної шкоди | 14, 15, 21, 22, 23, 29 У = 6 |
| 3. Страхи тварин і казкових персонажів | 9, 13 У = 2 |
| 4. Соціально-опосередковані страхи | 1, 2, 6, 7, 8, 10 У = 6 |
| 5. Страхи смерті | 4, 5 У = 2 |
| 6. «Просторові» страхи | 17, 18, 19, 20, 24 У = 5 |
| 7. Страхи кошмарних снів и сновидінь | 11, 12, 16 У = 3 |

Наявність великої кількості різноманітних страхів у дитини - це показник преневротічного стану.

Так, властиві дітям середньої групи (4-5 років), найбільш виражені страхи, наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Страхи властиві дітям середньої групи (4-5 років)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виражені страхи | У дівчаток | У хлопчиків |
| страх самотності | в 100% випадків | 90% |
| страх смерті батьків | 100% | 70% |
| страх померти | 100% | 30% |
| страх батьків | 60% | 90% |
| страх снів | 100% | 80% |
| страх війни | 70% | 90% |
| страх темряви | 90% | 60% |
| страх перед тваринами | 90% | 70% |
| страх чудовиськ | 40% | 60% |
| страх висоти | 70% | 40% |
| страх глибини | 30% | 30% |
| страх замкнутого простору | 30% | 40% |
| страх вогню і пожежі | 100% | 70% |
| страх перед лікарями | 20% | 20% |
| страх крові | 50% | 30% |
| страх перед уколами | 50% | 30% |
| страх болю | 40% | 50% |
| страх різких звуків | 30% | 30% |

Для дітей підготовчої групи (5-7 років) характерні страхи наведені в таблиці 2.3

Таблиця 2.3. Страхи властиві дітям підготовчої групи (5-7 років)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виражені страхи | У дівчаток | У хлопчиків |
| страх перед нападом | 70% | 90% |
| страх померти | 100% | 50% |
| страх смерті батьків | 100% | 60% |
| страх перед татом і мамою | 90% | 90% |
| страх покарання | 70% | 100% |
| страх чудовиськ | 50% | 80% |
| страх глибини | 90% | 40% |
| страх перед стихією | 80% | 60% |
| страх висоти | 90% | 40% |
| страх пожежі | 100% | 60% |
| боязнь лікарів і болю | 80% | 50% |
| боязнь крові | 100% | 20% |
| боязнь уколів | 90% | 40% |
| страх перед несподіваними звуками | 100% | 60% |
| страх темряви | 60% | 40% |
| страх побачити страшні сни | 70% | 40% |
| страх замкнутого простору | 70% | 20% |
| страх війни | 70% | 60% |
| страх вогню | 60% | 60% |
| страх великих вулиць | 20% | 20% |

Осмислюючи й узагальнюючи теоретичні аспекти, ми розробили свою змістовну характеристику видів страху.

. «Медичні» страхи. Причини виникнення даного страху пов'язані з болем, який сам по собі є джерелом сильних негативних емоцій.

. Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди. Причини виникнення даного страху пов'язані із зменшенням безумовно-рефлекторних, інстинктивно обумовлених страхів, мають переважно умовно-рефлекторну природу.

. Страхи тварин і казкових персонажів пов'язані з непереносимістю емоційного спотворення образу близької людини, відчуження від нього, потребою в ласці і любові.

. Соціально-опосередковані страхи пов'язані з острахом дитини спізнитися. Основа даного страху лежить в невизначеному і тривожному очікуванні якогось нещастя.

. Страхи смерті. Причини виникнення даного страху пов'язані з характером побоювань, що нагадують про неї, підкресленим і певним чином сфокусовані інстинктом самозбереження.

. «Просторові» страхи. Причини виникнення даного страху розглядаються в якості природного сигналу небезпеки.

. Страхи кошмарних снів і сновидінь пов'язані з виникненням почуття страху і жаху, пережитого у минулому; емоційний слід, який зберігається в пам'яті до теперішнього часу. Жах - це емоційне шокове, гостре переживання.

## 2.3 Заходи щодо подолання страхів у дітей та причин їх виникнення

Як правило, більшість людей упевнені, що дитячі страхи - річ шкідлива, що з ними треба боротися, що від них дитину треба оберігати. Але ж страх і сам оберігає - попереджаючи про можливі неприємності і погрози. Так що справа не в тому, чи боїться дитина чогось, а в тому, чи сумірні його страхи реальним небезпекам, чи навчений він правильно ставитися до лякаючих предметів і явищ.

Якщо дитина боїться тварин, якихось реальних людей або казкових персонажів, визначених побутових предметів, ні в якому разі самі не лякайте його ними; виключіть зі своєї мови пов'язані з ними загрози. наприклад:

Чи не будеш слухатися - віддам злий собаці.

Викликом міліцію.

Прийде Баба Яга і забере тебе.

Щоб зменшити страх перед казковими персонажами, пошукайте в них, щось смішне або навіть що викликає жалість:

« Баба Яга на тебе нападе?» Страшно. А якщо їх буде десять? Адже вони між собою поб'ються!

Скільки голів у Змія Горинича? Десять?

А скільки у нього зубів? А уяви, що всі вони захворіли. Ну як? Шкода його, бідного!

Страху можна не боятися, якщо його зліпити, але для цього спочатку треба запитати у дитини таємниче: «Ти чого-небудь боїшся?». Потім вислухати відповідь і ще більш таємниче запропонувати: «Хочеш, ти нічого не будеш боятися? Ми вчора розмовляли з одним чарівником, і він навчив мене цьому. А тепер я тебе навчу. Для цього треба зліпити свій страх».

Коли дитина візьметься за роботу, супроводжуйте її емоційними коментарями: «Який у тебе чудовий страх! О! Який жахливий! Я його вже боюся. Страшно! А тепер ще страшніше!». Коли дитина закінчить ліплення, в непомірних виразах похваліть його твір і скажіть: «Щоб цей страх ніколи більше не лякав, треба його знищити!». І дитина зминає в грудку те, що вона тільки що виліпила. Підтримайте його старання: «Так йому, так!» Сильніше, ще сильніше! Щоб ніколи більше нікого не лякав!». Коли страх перетвориться на безформенну грудку, скажіть радісно: «А тепер з цього треба зліпити щось дуже хороше... І це хороше поставити на поличку».

Коли зі страхами у дитини великі проблеми, ви можете зіткнутися з відмовою ліпити. Причини відмови називаються різні. Одна: «Ні, я не буду ліпити, я не вмію!» «У мене не вийде!». Або ж: «Не буду ліпити. Я нічого не боюся». У першому випадку скажіть: «Ти ще не пробував, а вже кажеш, що не вийде. Звідки ти знаєш? Ніхто не знає, яким має бути цей страх. Адже це твій страх, значить, тільки ти можеш знати, який він. Ти спробуй, почни». По ходу роботи обов'язково хваліть те, що у нього виходить. Після роботи неодмінно відзначте, який він молодець і як здорово він сьогодні ліпив. Якщо ж дитина стверджує, що він нічого не боїться, запропонуйте йому це завдання в іншій формі: «Звичайно, я знаю, який ти у мене безстрашний! Але може бути, ти зліпиш просто що-небудь страшне? Не те, чого ти боїшся, а просто страшне». І знову-таки не забувайте хвалити - і не тільки роботу, але і його самого: «Ти молодець, що взявся за таку непросту справу і зробив його дуже добре».

Страхи можна і малювати. Найкраще використовувати вугілля і пастель. Розмір паперу - не менше половини листа ватману. Розкласти папір можна прямо на столі або на підлозі. Отже, ви пропонуєте: «Намалюй свій страх». Спочатку вугіллям малюється контур, а потім розфарбовується пастеллю. Якщо у страху контуру немає (темрява, вода, гроза), то можна відразу малювати пастеллю. У ході малювання придумується спосіб, як зменшити ступінь небезпеки предмета: страшну тварина можна приборкати, домальювавши поверх нього клітку. Темряву можна висвітлити лампочкою. А на воді нехай плаває надувна іграшка - за неї можна адже в разі чого триматися».

Психологи відзначають, що «страх - афективний (емоційно загострене) відображення у свідомості конкретної загрози для життя і благополуччя людини».

Незважаючи на те, що страх - це інтенсивно виражена емоція, він звернений, «зникає з віком, не торкається глибоко ціннісні орієнтації людини, істотно не впливає на його характер, поведінку і взаємини з оточуючими людьми».

Жити в страху - це не те, що постійно озиратися назад, виходити з свого травмуючого минулого і не бачити майбутнього, його життєствердного початку. Тривожно-песимістичний настрій, що виникає в цих умовах, призводить до того, що все випадкове, неприємне набуває фатальне значення, стає постійним знаком небезпеки.

Людина вже не здатна там, де потрібно, піти на ризик, слідувати невторованими шляхами, не лякатися таємниць і сумнівів, тобто вона не здатна до всього того, що складає основу новаторського і, в більш широкому плані, творчого процесу. Багато фахівців відзначають, що наявність стійких страхів у особистості говорить про нездатність людини впоратися зі своїми почуттями, контролювати їх, замість того, щоб діяти, вона не може зупинити появу даних почуттів, що розгулялися.

Ми пропонуємо варіанти корекції страху.

. По-перше, впродовж тривалого часу потрібно спілкуватися з людиною використовуючи такі висловлювання:

Дозволь мені пояснити...

Спочатку подивися, як роблю я, а потім спробуй сам (а)...

А давай подивимося, чи зможемо ми розібратися з цим разом...

Це потрібно робити так...

Я хочу, щоб ти це зробив (а), тому що...

Ключовим моментом є доброзичлива інтонація голосу.

. По-друге, для усунення страху можна використовувати елементи співпереживання. Особливо важливо для дитини, якщо очевидно, що вона відчуває сильні емоції, при цьому вона навряд чи здатна думати над причиною події. Співпереживання втішає дитину, допомагає усвідомити, що вона дійсно зрозуміла, що її почуття почуті, що вона не відкинута. Воно може викликати її на розмову, допомагає зрозуміти і позначити власні почуття.

«Ти сумуєш (або сердишся, або злишся, або нервуєш, або радієш...) через те, що...?

«Мені здається, що зараз ти (тобі, для тебе)...» (опис емоційного стану).

При прояві співпереживання не варто говорити :

Я знаю, яке тобі (почуття не уточнено).

Я розумію (при цьому, не уточнюючи, що саме розуміє дорослий).

Все буде добре (заспокоїти - це не співпереживати).

Іноді таке буває в житті. Важливо, щоб ти думав (а) про хороше (зрозуміло намір психолога змусити дитину не думати про погане, але це не співпереживання).

. По-третє, при страху важливо проявляти елементи заохочення. Важливо хвалити дитину за її зусилля, за контроль над собою, за осмислені дії, виражені в наступних варіантах.

Пам'ятаєш, як... (опис того, як дитина впорався з аналогічним завданням); я впевнена, що... (описати майбутні досягнення з нагадуванням про минулі зусиллях і впевненістю в майбутніх успіхах).

Я рада, що... (описати результат); я знаю, що це було нелегко - за похвалою слід вираз співпереживання. - Відмінна робота ! Мені найбільше сподобалося... (описати, що саме).

. По-четверте, створення довірчої обстановки за допомогою таких методів. Дитині важливо розуміти логічну послідовність дій (що відбудеться, якщо дівчинка буде дотримуватися правил, а що - якщо буде порушувати їх) і бачити можливості компромісного рішення.

Я знаю, що ти зараз хочеш зайнятися..., думаю це можливо... (описуються умови).

Перш ніж ти займаєшся,... (йдеться про спонтанне бажання дитини). Мені потрібно, щоб було зроблено наступне...

Я не можу погодитися з цим... Пропоную натомість...

. По-п'яте, дотримуватися правил (що можна робити, а чого не можна).

Отже, у контакті з дитиною важливо встановлювати чіткі і короткі правила взаємодії та забезпечувати умови для їх виконання, одночасно щиро висловлюючи співчуття, якщо дитина засмучена або розсерджена. Найкраще наполягати на правилах, якщо потрібна повна увага дитини, якщо є загроза її безпеці чи здоров'ю.

Важливо, щоб це не тривало... (опис дій). Це... (пояснення наслідків порушення заборони).

Ми встановили такі правила, і їх важливо виконувати. Дякую.

Ти можеш робити... (описати дію), тільки... (описати кордону).

Робити це (опис дій) неправильно, так як (дати пояснення).

# Висновки

Страх - це невід’ємне емоційне проявлення нашого психічного життя, яке з’являється і закріплюється в дитячому віці. Максимальну кількість страхів діти відчувають в дошкільному та молодшому шкільному віці, після чого спостерігається зниження їх кількості. Фіксація страхів може призвести до виникнення проблем у поведінці та житті дитини, оскільки страх залишає сліді в зовнішньому вигляді, й в організмі людини. Страх може тримати людину в постійній напрузі, породжує невпевненість в собі і не дозволяє особистості реалізуватися в повну силу. Сучасна практична психологія пропонує багато засобів корекції страхів у дітей. Але проведення корекційних заходів вимагає насамперед докладне вивчення страхів та причин їх виникнення. За допомогою комплексу діагностичних методик можна розкрити наявність.

Емоційний розвиток дитини - це багатство її почуттів, їх різноманітність. Діти радіють, плачуть, відчувають страх, печаль, тривогу. Однак у різних дітей різна глибина й інтенсивність емоцій. Ці характеристики залежать від фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. У кожному віці спостерігаються так звані нормативні страхи, які з'являються як результат розвитку інтелектуальної сфери та уяви. За сприятливих обставин життя дитини такі страхи зникають: діти з них «виростають». Але бувають випадки, коли страхи накопичуються, наростаючи як сніговий ком, заважають особистісному розвитку дитини і створюють для неї адаптаційні, невротичні та інші проблеми. Нами було виявлено прямий значущий зв'язок між страхами і неврозами, як у хлопчиків, так і у дівчаток. Даний показник свідчить про те, що діти, які мають дуже виражені страхи, складають групу ризику, що в подальшому може проявлятися у вигляді неврозу. Виявлено зворотній зв'язок у дівчаток між страхами і тривожністю. Діти, які відкрито висловлюють страхи, тим самим знімають внутрішнє напруження й тривожність.

Корекція страхів здійснювалася за допомогою ігротерапії, арттерапії, групових занять. З метою профілактики необхідно, перш за все, виховувати такі якості, як оптимізм, упевненість у собі, самостійність. Дитина має знати про реальні небезпеки і загрози і ставитися до цього адекватно. Важливість активної корекційної та профілактичної роботи з дитячими страхами обумовлена тим, що сам по собі страх здатний завдавати патогенного впливу на розвиток різних сфер особистості дитини.

Отже, проблема психологічної корекції страхів у дітей на сьогоднішній день набула особливої актуальності у зв'язку із збільшенням кількості дітей, які відчувають різні страхи. Накопичені знання в галузі вітчизняної та зарубіжної психології вже сьогодні дозволяють в ряді випадків досить ефективно виявляти страхи у дітей. Разом з тим, недостатня розробка та поширення знань з психологічної корекції страхів у дітей часто призводить до невиправданих втрат. Саме цей аспект і виступив як основного предмета цього дослідження.

психологічний страх малюк

# Література

1. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. - 159 с

. Вологодина Н.Г. Детские страхи днем и ночью. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006;

. Гарбузов В.И., Захаров А.И., Исаев Д.Н. Неврозы и их лечение. Л., 1977.

. Ежкова Н. Развитие эмоций в совместной с педагогом деятельности: Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 2003. - №1. - С.20-27.

. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка: Книга для воспитателей дет. сада. - М.: Просвещение, 1986;

. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей / А.И. Захаров. - М.: Педагогика, 1986. - 112 с.

. Захаров А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов: Монография. - СПб.: КАРО, 2006;

. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб.: Речь, 2005;

. Захаров А.И Карпенко Н.В. Корекція та профілактика дитячих страхів / Н.В. Карпенко // Психологічна Газета. - 2006. - № 7. - С. 1 - 31.

. Зубкова А.С., Зубанова С.Г. Книга для родителей. Детские страхи / А.С. Зубкова, СГ. Зубанова. - Ярославль.: Академия развития, 2007;

. Ибахаджиева Л.А. Образы-символы страхов старших дошкольников // Психологическая наука и образование. 2009. № 2.

. Изард К.Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. - СПб. : Питер, 2000. - 146 с.

. Изард К.Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2006;

. Изотова Е.И., Никофорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика: Учебн. Пособие для студентов высших учебных заведений. - М. "Академия". - 2004;

. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 511 с.

. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основа семейного консультирования. М., 2006.

. Карпенко Н.В. Корекція та профілактика дитячих страхів / Н. В. Карпенко //Психологічна Газета. - 2006. - № 7. - С. 1 - 31.

. Карварский Б.Д. Медицинская психология. - М.: Медицина, 1982. - 271 с. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Баумана. - СПб.: Питер, 2003;

. Климова Ю. Нарисуй страх // Семья и школа: журнал для родителей. - 1999. - № 9.

. Ковалевська А.О. Причини та види страхів молодших школярів / А.О. Ковалевська // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія: зб. статей. Вип. 26. - Ч.2. - Ялта: РВВ КГУ, 2010. - С. 238.

. Кордуэлл М. Психология. А - Я: словарь-справочник: [пер. с англ]. / М. Кордуэлл - М.: ПРЕСС, 1999. - 448 с.

. Кузьмина М. Детский невроз страха // Школьный психолог. - 2000. - № 25;

. Линде Н.Д. Коррекция фобий методом эмоционально-образной терапии / Н.Д. Линде // Вопросы психологии. - 2006. - № 2. - С. 68 - 79.

. Михеева Ю.В. Страх как психологическое состояние // Научное мнение : научный журнал. - 2011. - № 4.

. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов, родителей. - М.: Издательство «ГНОМи Д», 2002.

. Серова Е.В. - Исследование особенностей и структуры страхов детей, воспитывающихся в замещающих семьях и их сравнительный анализ со страхами детей из родных семей и детских домов // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. С. 1334-1338.

. Современный словарь по психологии [ сост. Юрчук В.В.] - Мн.: «Современное слово», 1998. - 768 с.

. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. М., 2000.

. Татаринцева А.Я., Григорчук М.Ю. Детские страхи: куклотерапия в помощь детям. СПб.: Речь, 2007;

. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. - М.: Педагогика, 1993;

. Фрейд З. Страх//Введение в психоанализ. Лекции. - М., 1989. - С.250-263;

. Уотсон Дж.Б. Психология как наука о поведении. М., 1998.

. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2001;

. Шведовская А.А. Игра как диагностическое средство в психологическом консультировании // Психологическая наука и образование. 2003. №1.

. Шейнов В.П. Скрытое управление человеком (Психология манипулирования) / В.П. Шейнов. - М.: ООО «Издательство АСТ», Мн.: Харвест, 2006. - 816 с.-с.72

. Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи - это серьезно. - СПб.: Речь, 2007;

. Щербатых Ю.В. Психология страха: Популярная энциклопедия. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2007.

. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей [пер. с нем. Ю. Лукьянова]. - М.: Знание, 1981. - 192 с.

. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкиc В. Семейная психотерапия. СПб., 2000.

Додаток А

Вікові норми по О.І. Захарову

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вік дитини | Число страхів | |
|  | Хлопчики | Дівчата |
| 3 роки | 9 | 7 |
| 4 роки | 7 | 9 |
| 5 років | 8 | 11 |
| 6 років | 9 | 11 |
| 7 років дошкільнята | 9 | 12 |
| 7 років дошкільнята | 6 | 9 |
| 8 років | 6 | 9 |
| 9 років | 7 | 10 |
| 10 років | 7 | 10 |
| 11 років | 8 | 11 |
| 12 років | 7 | 8 |
| 13 років | 8 | 9 |
| 14 років | 6 | 9 |
| 15 років | 6 | 7 |

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК

Ти боїшся:

. Коли залишаєшся один вдома.

. Напад бандитів.

. Захворіти, заразитися.

. Померти.

. Того, що помруть твої батьки.

. Якихось людей.

. Маму чи тата.

. Того, що вони тебе покарають.

. Бабу Ягу, Кощія, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ (у школярів додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки і Пікової Дами (страхи казкових персонажів).

. Спізнитися в дитячий сад (школу).

. Перед тим, як заснути.

. Темряви.

. Вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин).

. Машин, поїздів, літаків (страхи транспорту).

. Бурі, урагану, грози, повені, землетруси (страхи стихій).

. Страшних снів.

. Коли дуже високо (страх висоти).

. Коли дуже глибоко (страх глибини).

. У маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі (страх замкнутого простору).

. Води.

. Вогню.

. Пожежі.

. Війни.

. Великих вулиць, площ.

. Лікарів (крім зубних).

. Крові (коли йде кров).

. Уколів.

. Болі (коли боляче).

. Несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне.

Додаток В

Бланк відповідей

П.І.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вік\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведення\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Питання: «Ті боїшся…?» | Відповідь |
| 1 | Коли залишаєшся один вдома. |  |
| 2 | 2. Напад бандитів. |  |
| 3 | 3. Захворіти, заразитися. |  |
| 4 | 4. Померти. |  |
| 5 | 5. Того, що помруть твої батьки. |  |
| 6 | 6. Якихось людей. |  |
| 7 | 7. Маму чи тата. |  |
| 8 | 8. Того, що вони тебе покарають. |  |
| 9 | Бабу Ягу, Кощія, Бармалея, Змія Горинича, чудовиськ (у школярів додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки і Пікової Дами (страхи казкових персонажів). |  |
| 10 | Спізнитися в дитячий сад (школу). |  |
| 11 | Перед тим, як заснути. |  |
| 12 | Темряви. |  |
| 13 | Вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин). |  |
| 14 | Машин, поїздів, літаків (страхи транспорту). |  |
| 15 | Бурі, урагану, грози, повені, землетруси (страхи стихій). |  |
| 16 | Страшних снів. |  |
| 17 | Коли дуже високо (страх висоти). |  |
| 18 | Коли дуже глибоко (страх глибини). |  |
| 19 | У маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі (страх замкнутого простору). |  |
| 20 | Води. |  |
| 21 | Вогню. |  |
| 22 | Пожежі. |  |
| 23 | Війни. |  |
| 24 | Великих вулиць, площ. |  |
| 25 | Лікарів (крім зубних). |  |
| 26 | Крові (коли йде кров). |  |
| 27 | Уколів. |  |
| 28 | Болі (коли боляче). |  |
| 29 | Несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне. |  |