

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Выпускающая кафедра специальной психологии

Дроздова Евгения Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СТРАХОВ
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки: 37.04.01 Психология
Магистерская программа Психологическое консультирование и
психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

канд.пед.наук, доцент Е.А. Черенева

04.12.2023

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
канд.псих.наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

(дата, подпись)

Научный руководитель
канд.психол.наук, доцент Н.Г. Иванова

04.12.2023

(дата, подпись)

Обучающийся
Е.А. Дроздова

(дата, подпись)

Красноярск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СТРАХОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	7
1.1. Понятие страха в психологии	7
1.2. Возрастные особенности проявления страхов в подростковом возрасте	19
1.3. Подходы к психологической профилактике страхов у подростков	27
Выводы по первой главе	38
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	40
2.1. Организация и методики исследования	40
2.2. Анализ результатов констатирующего этапа исследования.....	42
Выводы по второй главе	51
ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРАХОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	53
3.1. Научно-методологические подходы к профилактике страхов в подростковом возрасте.....	53
3.2. Содержание психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте	61
3.3. Определение эффективности реализации психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте	78
Выводы по третьей главе	85
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	87
БИБЛИОГРАФИЯ.....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	95

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной психологической науке проблема страха стала одной из наиболее актуальных. В последние годы, учитывая динамику глобальных социально-экономических и политических событий, психологический дискомфорт стал более заметным. Это связано с увеличением неопределенности будущего, вызванной такими факторами, как рост правонарушений, изменения в системе ценностей и потеря моральных реперов. В результате, в психологических кругах обсуждение страха и тревожности у людей становится все более актуальным вопросом, особенно учитывая их усиление за последние десять лет (А.И. Захаров, А.М. Прихожан).

Эта тенденция особенно заметна среди подростков, поскольку именно в этот возрастной период происходят существенные изменения в типе активности и социальном окружении, что способствует интенсивной формации личности и усиливает ощущение беспокойства (Л.И. Божович, И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн и др.).

Исследовательский фокус в области детских страхов часто смещен в сторону младших возрастных групп, включая дошкольников и младших школьников школы, оставляя подростков на периферии исследовательского внимания. Несмотря на то, что существует определенный интерес к влиянию семейных отношений и внешних стрессоров на развитие детской психики, специфические исследования, нацеленные на понимание страхов, характерных для подросткового периода и их влияния на формирование личности, представлены лишь отдельными, несистематизированными работами (А.М. Прихожан, С.А. Озерова, К.И. Дьяченко).

Цель исследования: научно обосновать и экспериментально проверить эффективность психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте.

Объект исследования – страхи в подростковом возрасте.

Предмет исследования – психологическая программа профилактики страхов в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что психологическая профилактика страхов в подростковом возрасте обеспечивается посредством:

- организации психологического консультирования;
- реализации комплекса методов и форм (психологической игры, психологических тренингов, техник и методов арт-терапии), направленных на развитие позитивного самоотношения, адекватной позитивной самооценки, снижение негативных эмоциональных проявлений и их саморегуляцию.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования страхов у подростков и определить её современное состояние.
2. Эмпирическим путем выявить страхи у подростков.
3. Разработать и апробировать психологическую программу профилактики страхов подростков, проверить ее эффективность.

Теоретико-методологическая основа исследования представлена следующими положениями:

- системный подход (П.К. Анохин, В.Н. Бехтерев, В.А. Ганзен, Е.П. Ильин, Б.Ф. Ломов, Ж. Пиаже, В.Д. Шадриков и др.)
- субъектно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов, В.Д. Шадриков и др.).
- теоретические и практические разработки вопросов страха, полученные в исследованиях А.И. Захарова, А.М. Прихожан, В.С. Мухиной, О.А. Черниковой, О.В. Дашкевича, С.А. Озеровой и др.
- исследования подросткового возраста и его особенностей (Л.И. Божович, О.С. Газман, И.С. Кон, А.Е. Личко, А.В. Мудрик, И.А. Невский, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин и др.);

Методы исследования:

- теоретические – анализ и обобщение литературных источников;

- эмпирические: тестирование; проективный метод
- методы количественной и качественной обработки данных.

Методики исследования:

- «Опросник выраженности актуальных страхов» (Е.И. Ивлева, Ю.В. Щербатых).
- Тест школьной тревожности Б. Филиппса.
- Методика «Абстрактная реальность» З.Б. Королевой (модифицирован В.И. Долговой, Н.Г. Кормушиной).

Экспериментальная база исследования: «Центр дополнительного образования № 5» г. Красноярск. В исследовании приняли участие 30 подростков в возрасте 12–13 лет посещающие Центр.

Этапы исследования:

На первом этапе (сентябрь 2022 – ноябрь 2022 г.) определены цель и задачи исследования, была выдвинута предварительная гипотеза, проведен анализ и обобщение теоретических источников по проблеме страха в подростковом возрасте и подходов к его профилактике, определены методики диагностики, проведен констатирующий этап исследования, направленный на определение актуальных страхов в подростковом возрасте.

На втором этапе (декабрь 2023 г – март 2023 г.) определена и реализована программа психологической профилактики страхов в подростковом возрасте.

На третьем этапе исследования (апрель 2023 – июнь 2023 г.) была проведена проверка результативности реализованной психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте, проведен количественный и качественный анализ полученных данных.

Теоретическая значимость исследования: полученные теоретические сведения о страхах подростков расширяют научные представления о развитии эмоциональной сферы, переживании эмоционального неблагополучия подростков и позволяют перейти от теоретических построений к созданию комплексной программы психологической профилактики страхов подростков.

Практическая значимость исследования определяется возможностью профилактики страхов в подростковом возрасте посредством целенаправленного психологического воздействия на процесс эмоционального развития подростков. Результаты исследования могут быть использованы при разработке различных аспектов профилактики нарушений эмоциональной сферы и эмоционального неблагополучия подростков в практике организации психолого-педагогической работы с подростками в образовательных организациях.

Апробация результатов исследования. В течении выполнения исследовательской работы для ознакомления научного сообщества с результатами нашего исследования, результаты диссертационной работы были изложены в виде статей.

Е.А. Дроздова. Современные тенденции изучения качественного своеобразия страхов у подростков. / Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований / Отв. ред. И.В. Мешкова. – Москва, 2023. – С. 88–89.

Е.А. Дроздова. Психологическая коррекция страхов подростков. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Технопарк универсальных педагогических компетенций», 2023 (в печати).

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии из. Текст работы изложен на 103 страницах и проиллюстрирован на 15 рисунках и в 19 таблицах.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СТРАХОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Понятие страха в психологии

Эмоция страха возникает в результате инстинкта самосохранения и реагирует на реальную или воображаемую угрозу. Разнообразие форм и степеней выражения страха свидетельствует о его индивидуальной природе и психологических особенностях. Среди них испуг, тревога и аффективный страх выделяются как самые сильные проявления. Интенсивность эмоции страха важна для ее полного понимания. Поэтому в контексте нашего исследования необходимо рассмотреть понятие эмоции.

Эмоции охватывают два аспекта: широкий, который заключается в индивидуальных чувствах человека, вызванных его взаимодействием с внешним миром и могущих быть как положительными, так и отрицательными, и узкий, который связан с конкретными физиологическими ответами на стимулы, отражающими степень удовлетворения важных жизненных потребностей. Эмоция является следующим эмоциональным явлением, занимающим в эволюционном развитии эмоциональной сферы значительное более высокое и важное место. Это реакция организма и личности на эмоциогенную (значимую) для человека ситуацию или событие, направленная на приспособление (адаптацию) к ним.

Страх обеспечивает выживаемость. Немного бояться должен каждый. Но если у кого-либо имеет место болезненный страх, то этот страх уже теряет свою защитную функцию. Современных исследователей – врачей, учёных, психологов – интересуют не только негативные стороны страха, но и его позитивные, стимулирующие стороны. Страх – не только препятствие и тормоз, но и определённая стимуляция к действию. Страх – содержит бесконечные возможности развития. Страх может быть стимулирующей

силой, побуждающей нас к творческому действию. Почти все особенности человека – плохие и хорошие – объяснимы его страхами.

Страх – своего рода встроенная программа, призванная защитить живое существо от вещей, опасных для его выживания.

Страх – неконтролируемая реакция нашего мозга, возникающая автоматически в определённых ситуациях. Страх всегда сопровождает человечество. Человек создан таким образом, что страх в нём сильнее логического мышления и не поддается управлению силой мысли. Он защищает нас от опасности, даже слишком умных и рациональных.

Задача человека на новом информационно этапе эволюционного развития, сформировать новые программы поведения. Это поможет человеку нашего времени исследовать энергоинформационный мир без отягощающего груза прошлого наследия. Использовать страх как источник движения, опасный, но очень мощный.

В психологии эмоция определяется как [10; 34; 44]:

- особенный подход к внутреннему переживанию (Е.П. Ильин);
- активный аспект удовлетворения потребностей, особенность психологического проявления стремлений (С.Л. Рубинштейн);
- как процесс, на основе которого развиваются чувства как свойства личности. (П.М. Якобсон).

По мнению Я. Рейковского, человеческий опыт насыщен множеством эмоций, которые играют ключевую роль в нашей жизни, формируя наше восприятие мира и влияя на поведение. Эти эмоциональные реакции не возникают случайно; они являются результатом различных стимулов. Все, что мы переживаем, от внешних событий до внутренних физиологических изменений, может инициировать эмоциональный ответ [17].

С.Л. Рубинштейн рассматривал эмоции в качестве активного аспекта удовлетворения потребностей, особенность психологического проявления стремлений [34]. Эту же точку зрения развивал П.В. Симонов. Следуя информационной концепции, отечественный физиолог П.В. Симонов

предпринял попытку представить свою совокупность факторов, влияющих на возникновение эмоций и их характер, в краткой символической форме. В конечном итоге, сила и качество эмоций, возникающих у человека, определяются силой потребности и оценкой способности ее удовлетворения в текущей ситуации. Эта формула, предложенная П.В. Симоновым, также может быть отнесена к когнитивистским концепциям [46].

Эмоции не постоянны, они трансформируются в новые эмоциональные состояния. Однако это не относится к типичным для личности состояниям. Эмоциональные состояния носят субъективный характер, но при этом всегда имеют свою причину. Хотя человек далеко не всегда может догадываться о причинах своего эмоционального состояния.

Ю.Е. Сосновикова указывает на эмоциональный компонент состояния, подчеркивает, что одно и то же психическое состояние может выражать собой сложное единство противоположных переживаний. Смех может быть смехом сквозь слёзы, радость – сопровождаться печалью, а гневу может сопутствовать радость [42].

Страх, вызванный сильным эмоциональным воздействием, может иметь крайние формы проявления (испуг, эмоциональный шок, волнение).

Объекты детских страхов достаточно разнообразны, и их особенности зависят от жизненного опыта ребенка, его воображения, эмоциональной чувствительности, тревожности, неуверенности в себе и др.

В области российской психологической науки существует подход, который посвящен анализу феномена страхов через призму теории невротических расстройств и процессов формирования личности с такими расстройствами. В.А. Гурьева выделяет невроз страха, развитие которого происходит в травмирующей ситуации как следствие острой аффективно-шоковой реакции [40].

В.И. Гарбузов в своей концепции неврозов говорит о том, что старшем дошкольном возрасте ребенок осознает свою полную беззащитность и сложность окружающего мира. Именно в этот период он начинает

задумываться о смерти и страх перед ней. Смерть является естественным страхом для людей и особенно значимым для детей в старшем дошкольном возрасте. В старшем дошкольном возрасте в основе страхов сказочных персонажей Бабы Яги, волка и «чужого дяди», и других социальных страхах, страхах физических повреждений может находиться единственный страх – страх смерти [14].

В психологии существуют несколько классификаций разделения по видам процесса воображения. Ниже представлен не полный перечень видов страхов:

- возрастные страхи;
- невротические страхи;
- ситуативный страх;
- личностно-обусловленный страх;
- врожденные (или возрастные) страхи сопровождают определенный возрастной период развития;
- реальные и воображаемые, острые и хронические. Реальные и острые страхи предопределены ситуацией, а воображаемые и хронические – особенностями личности.

Итак, обобщение различных определений понятия страхи, можно сгруппировать определения страха в несколько групп:

Страх – это сложное и многогранное явление, которое привлекает внимание исследователей различных областей. В попытках объяснить его природу, ученые разделились на два направления. В рамках первого направления, страх рассматривается как особенный вид эмоций, однако даже при таком подходе не всегда удается полностью раскрыть всю глубину и механизмы этого чувства. Часто анализ останавливается на перечислении конкретных обстоятельств или триггеров, таких как восприятие угрозы или предчувствие надвигающейся опасности, которые вызывают реакцию страха.

В то же время, другая группа исследователей акцентирует свое внимание на страхе как на психическом феномене, обусловленном определенными

внешними и внутренними факторами. И в этой перспективе основное внимание уделяется анализу состояний или событий, способствующих возникновению страха, вместо глубокого изучения самого состояния страха и его влияния на человеческое поведение и психику.

Чтобы полностью понять страх во всех его аспектах, необходимо выйти за рамки простого перечисления причин его появления. Следует исследовать, как страх взаимодействует с другими эмоциональными и когнитивными процессами в человеке, как он влияет на принятие решений и поведение, какие долгосрочные последствия он может иметь для личности.

Для глубокого понимания психических процессов необходимо изучить, как страх взаимодействует с различными эмоциональными состояниями и процессами.

Проблема тревожности являлась областью исследования многих психологических научных школ. Ею занимались: З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, Э. Фром, К. Роджерс. Детскую тревожность исследовали К. Хорни, М. Раттер, А. Прихожан, Е. Новикова и многие другие.

Возникновение, развитие и проявление тревожности у детей дошкольного возраста всегда сопровождается психологическими проблемами развития ребёнка, что находит в дальнейшем отражение в становлении личности. Создается постоянная готовность к переживанию состояния тревожности благодаря механизму формирования этого свойства личности. Такая готовность возникает при многократном повторении условий, которые вызывают высокие уровни тревоги [17].

В дошкольном возрасте особенно важно проводить своевременную коррекцию тревожности, так как это негативное эмоциональное состояние. Подбор коррекционных методов должен быть тщательным и последовательным, учитывая возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста и современные тенденции развития общества.

Тревожные дети характеризуются особенностями поведения, эмоциональным состоянием. В психологической литературе чаще всего

описываются следующие психологические особенности детей с тревожностью:

- наличие беспокойства и тревоги, количество страхов превышает возрастную норму, при этом страхи и тревога возникают в ситуациях, когда, как, казалось бы, ребенку ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью;

- низкая самооценка, постоянное ощущение неудачи и тревожность из-за взаимодействия с другими часто возникают на почве заниженной уверенности в себе;

- чувствительность к собственным неудачам, эмоциональное реагирование на неудачи, отказ от деятельности, в которой способны потерпеть неудачу;

- склонность к вредным привычкам невротического характера,

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи – неременный спутник тревожности.

Таким образом, анализ соотношения страха и тревожности позволяет сделать вывод, что страх и тревога являются эмоциональными реакциями или состоянием, однако детерминируются они по-разному [4].

В отличие от страха, тревога, согласно большому толковому психологическому словарю, является неопределенной и несвязанной с конкретным объектом. В то время как страх возникает в присутствии определенных вещей, людей или событий, которых мы боимся. Тревога – это эмоциональное состояние, которое характеризуется неясным чувством беспокойства, страха и напряжения и сопровождается негативными предчувствиями [3].

По мнению Б. Колодзина, гнев возникает в ответ на страх и является своеобразной связью между ними. В жизни человека, где гнев проявляется часто, сначала возникает угроза, которая сильно пугает его, а гнев становится способом ответить на опасность [6].

Л. Лекрон также утверждает, что гнев позволяет преодолеть страх и атаковать источник этого страха [8].

А.И. Захаров разделяет страхи на ситуационные и личностно обусловленные. Также Захаров А.И. разделяет страхи на реальные и воображаемые, острые и хронические. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический - особенностями личности [17].

Один из известных исследователей, А. Кемпински, провел анализ страха и выделил целых четыре его вида: биологический, социальный, моральный и дезинтеграционный:

- встреча с прямой опасностью для жизни запускает внутренние биохимические механизмы, активируя первичный тип страха. Этот фундаментальный страх связан с угрозой неудовлетворения основных потребностей для выживания;

- острое ощущение паники может быть результатом дефицита кислорода в организме, который часто сопровождает такие состояния, как сердечная недостаточность;

- перебои в общении с окружающими людьми или социумом могут привести к формированию социального страха [23].

О предневротических состояниях пишет в своей работе Л.П. Гримак, который выделяет три основные формы таковых:

- навязчивые страхи (фобии);
- навязчивые мысли;
- навязчивые действия.

Исследования психологов выявили интересный аспект в развитии детских страхов: они часто коренятся в семейной динамике. Обычно, в начале школьной жизни детей, проявляются определенные навязчивые страхи. Эти страхи могут проявиться в виде повторяющихся действий, таких как бесконечный счет предметов, стремление к идеальному порядку в личных вещах, или иррациональные боязни, например, страх случайно наступить на

чью-то ногу, особенно если кто-то наступил на ногу ребенку, а также необходимость избегать трещин на дорожном покрытии во избежание несчастья.

Эти поведенческие особенности могут быть связаны с потребностью в контроле и предсказуемости окружающего мира, что, в свою очередь, может быть отражением внутрисемейных взаимоотношений. На ранних этапах развития ребенка семья формирует основу его восприятия безопасности и устойчивости мира, что может проявляться в таких поведенческих реакциях.

Тем не менее, по мере того как дети подрастают и вступают в подростковый возраст, эти навязчивые страхи часто отступают, уступая место более сложным социальным взаимодействиям и внутренним переживаниям. В этот период жизни появляется новый спектр опасений и тревог, среди которых особенно выделяется тревога отделения.

Тревога отделения – это особый вид страха, имеющий прямое отношение к процессу индивидуализации ребенка. Ребенок, который привык к постоянному присутствию и поддержке матери, может остро переживать моменты, когда ему необходимо действовать самостоятельно. Это может проявляться в страхе покинуть дом, боязни новых ситуаций или людей, а также в беспокойстве при мысли о возможном отсутствии матери.

Изучая психологию детского поведения, мы не можем игнорировать влияние родительского контроля на их склонность к честности. П. Экман утверждает, что дети, скрывающие правду, обычно ощущают беспокойство перед перспективой быть разоблаченными. Этот страх может быть настолько мощным, что ребенок словно магнитом притягивает подозрения и, в конце концов, его обман вскрывается, часто потому, что он сам не может удержать в себе правду и признается, или же его поведение явно выдает волнение.

В контексте воспитания, родители зачастую убеждают детей в том, что любое вранье будет неизбежно обнаружено. Однако такие уверения могут иметь и обратный эффект, усиливая страх у ребенка и тем самым увеличивая вероятность его разоблачения. В результате, под давлением собственных

переживаний, ребенок может оказаться в ловушке, из которой видит только один выход – признание в своих обманах, даже если первоначально у него были шансы сохранить ложь в секрете.

Тем не менее, стоит помнить и о том, что детские страхи не всегда связаны с внешним давлением или возможностью наказания. З Фрейд и его дочь А. Фрейд, обращали внимание на фундаментальные, архаические страхи, которые являются частью общечеловеческого опыта. Они проявляются в различных формах, например, в страхе перед темнотой, одиночеством, встречей с незнакомыми людьми, новыми впечатлениями, а также в реакциях на неожиданные и громкие звуки, такие как гром или ветер.

В процессе психологического развития человека, определенные страхи могут отражать его текущий уровень эмоциональной зрелости. Например, детский страх перед сном часто коренится в глубоко укорененном страхе смерти. Этот страх, хотя и не основан на личном опыте, так как смерть остается неизведанной территорией для живущего, может вызывать сильное беспокойство у ребенка. Подобные опасения указывают на то, что внутреннее «Я» ребенка еще не достигло стадии, когда может эффективно управлять своими тревогами и противостоять невидимым угрозам. В таких случаях ребенок может реагировать паникой на неизвестные или пугающие обстоятельства, поскольку его психика не способна справиться с навалившимся напряжением.

С возрастом личностной зрелости, страхи, связанные с эмоциональной незрелостью, постепенно теряют свою актуальность. По мере того, как «Я» укрепляется и развивается, оно приобретает новые инструменты для справления с тревогами, и ранее ощутимые страхи начинают угасать. Взросление влечет за собой лучшее понимание и осознание реальности, что позволяет человеку более адекватно реагировать на вызовы жизни. Таким образом, страх смерти, который в детстве казался огромной и необъяснимой преградой, со временем может быть переосмыслен и потерять свою прежнюю силу.

Хотя определенные страхи могут оказывать влияние на жизнь человека в разные периоды его развития, они не остаются неизменными и вечными. Процесс взросления и личностного роста способствует преодолению этих страхов, ведя к более стабильному и уверенному состоянию "Я". Следовательно, страхи, когда-то доминирующие в сознании человека, со временем уступают место новому уровню самосознания и самоуверенности.

В.В. Лебединский подчеркивает, что каждому возрасту соответствуют собственный вид страхов, которые в случае нормального развития со временем исчезают [26].

В процессе нормативного взросления, страхи, испытываемые ребенком, способствуют управлению его действиями и общему адаптивному воздействию на поведение.

Л.С. Выготский указывает на разграничение патологического страха, требующий коррекции, от нормального, возрастного страха, который со временем проходит и не требует коррекционного вмешательства [9].

К. Отли утверждает, что причины возникновения страхов разнообразны, включая опасность для физического благополучия и угрозу социального характера [4].

Ряд авторов (К. Изард, А.И. Захаров) подчеркивали тот факт, что по мере взросления и прогрессирования когнитивных функций, замечается усиление беспокойства, вызванного мнимыми сценариями [18; 21].

Исследования в области психологии выявили многочисленные факторы, способствующие появлению и усилению страха, причем большая их часть связана с процессами обучения. Так, даже слабый звук сирены, предупреждающей об опасности, может спровоцировать чувство страха. Вместе с тем, множество страхов, которые определяются культурными особенностями, на самом деле могут иметь корни в более глубоких и инстинктивных страхах, которые скрыты под сложными психологическими механизмами, такими как ошибочное толкование ситуаций, логические оправдания или перенос чувств. Примером этого может служить страх перед

ворами или призраками, который на самом деле может быть лишь оправданием боязни темноты, а страх удара молнии – замаскированным страхом грохота грома [21].

Особенности семейного воспитания и стиль взаимоотношений в семье рассматриваются Д.Б. Элькониным как причины эмоционального неблагополучия. Дети часто испытывают сильные эмоции в связи с неудачными отношениями с ровесниками и взрослыми, а также ситуациями, которые ущемляют их самооценку.

Д.Б. Эльконин отмечает, что определение сфер эмоционального неблагополучия имеет значение. С одной стороны, это может проявляться в отношениях ребенка с другими людьми, а с другой стороны – в его внутреннем мире, сложности переживаний и т.д. В нормальном эмоциональном развитии страх может быть связан с определенными предметами или животными, иногда с неопределенностью ситуации. Однако, в обычных ситуациях страх не препятствует нормальной жизни ребенка [48].

По мнению В.И. Гарбузова, снижение уровня ориентации в мире происходит из-за недостатков и ошибок умственного воспитания, что вызывает страх и затруднения в общении. Личностные факторы, такие как низкая самооценка, неуверенность и тревожность, также способствуют возникновению страха [10].

Возникновение страхов связано с различными факторами, такими как личностные аспекты (низкая самооценка, неуверенность, тревожность) и социальные аспекты (недостатки и ошибки воспитания). Известный психолог В.Л. Леви также поддерживает эту точку зрения. Страхи обычно появляются у детей примерно в пять лет, когда они начинают задавать вопросы о том, что будет происходить. Им внушают, что плохое поведение может привести к похищению Бабой-Ягой или другим злым людям, а также к тому, что они заболеют и попадут в больницу. Даже если ребенок временно забывает эти фразы, страх может возникнуть в другом месте и в другое время [4].

Э. Фромм выделяет различные причины возникновения страхов. Одной из таких причин является подражание – они могут начать испытывать страх, если видят, что кто-то из их окружения испытывает его. Травма также может быть причиной страха – дети могут испытывать страх после негативного опыта или события. Кроме того, система «наказание – вражда – вина» может способствовать появлению и поддержанию страха у детей. Эта система создает чувство вины и страха перед наказанием, что может привести к страху. Важно отметить, что страх может постоянно возобновляться, если ребенок не получает поддержки и помощи в управлении своими эмоциями [45].

Э. Фромм указывая на феномен подражания, также иллюстрирует, что у детей есть тенденция перенимать страхи и отношение к ним от своих ближайших взрослых, включая родителей. Например, если мать боится молнии или собак, она неосознанно и без цели передает свои опасения своему ребенку. Ребенок начинает подражать поведению матери и в конечном итоге сам испытывает те же чувства, что и она. Автор отмечает, что у детей есть различия и уникальность в эмоциональных реакциях. Например, многие события в жизни ребенка могут вызвать и физическую, и психическую травму, такие как падение с лошади или укус собаки. Однако эти события воздействуют на разных детей по-разному: один может быть травмирован укусом собаки, а другой – нет. Таким образом, автор указывает на различия в эмоциональной памяти у разных детей.

Глубинность впечатлений, вызывающих страх, была описана Э. Фроммом в его работах о системе «наказание – вражда – вина». В ситуациях ссор и раздражительности родителей, ребенок ощущает, что потерял их любовь. Из-за этого ребенку сложно понять, почему его ругают, ведь он вел себя обычно. При частых ссорах и наказаниях эмоциональный сосуд ребенка наполняется враждой к родителям, а также виной за эту вражду, ведь в глубине он их по-прежнему любит. Такие сильные переживания пугают ребенка и создают некоторый дисбаланс, что приводит к подавлению и сокрытию чувств. В итоге ребенок подавляет враждебность к родителям и постоянно

испытывает вину за собственное поведение, однако истинных причин может не понимать, да и не проявлять интерес к установлению этих причин.

Таким образом, в психологии, страх — это внутреннее состояние, которое возникает у человека из-за мнимой или реальной угрозы его жизни. Эта сильная отрицательная эмоция вызывается воображаемыми или реальными опасностями и может быть рассмотрена как бедствие, которое порождает внутреннее состояние человека. В структуре эмоциональной сферы представлены страхи связанные с угрозой жизни и здоровью, страх общества, страхи, которые связанные с сущностью человека.

1.2. Возрастные особенности проявления страхов в подростковом возрасте

Подростковый возраст (11–15(16) лет часто характеризуется бурными эмоциями, неустойчивостью, напряженностью и склонностью к противостоянию.

Г. Крайг отмечает, что беспокойство, тревога и страх быть лишенным самоопределения и контроля над эмоциями и поступками являются неотъемлемой частью жизни каждого подростка. Они мучаются страхами, которые они считают уникальными для себя, не понимая, что эти страхи присущи всем. Переубедить их в этом оказывается сложной задачей [5].

Е.Н. Просекова в исследовании анализировала проявления страхов подростков в возрастной динамике.

Подростковый возраст является критическим этапом в развитии личности, когда молодые люди сталкиваются с многочисленными боязнями и опасениями. В этот период жизни часто возрастает острота социальных страхов, которые могут серьезно влиять на поведение и самочувствие подростков. Примеры таких социальных страхов включают боязнь одиночества, которая может заставить подростка поступать против своих интересов ради чувства принадлежности, и страх перед агрессивными

сверстниками, что может привести к избеганию школьных и общественных мероприятий.

Более того, подростки часто испытывают волнение от возможности находиться под чьим-то пристальным взглядом, что усиливает их боязнь совершить ошибку или выглядеть нелепо. Они также могут переживать из-за требований родителей и ожиданий, которые воспринимаются как давление. В школьной среде, страх неудачи и плохих оценок, а также возможные сложные отношения с учителями, добавляют стресса в жизнь подростка.

Хотя страхи перед определенными животными или беспокойство, связанное с физическими угрозами, такими как войны, катастрофы и аварии, также присутствуют, они часто уступают место более абстрактным пространственным страхам, таким как боязнь потеряться или застрять в закрытом пространстве. В то же время, страхи, связанные с смертью, сверхъестественным и серьезными медицинскими состояниями, хотя и присутствуют, но обычно занимают меньше места в иерархии подростковых страхов.

Пресекова Е.Н., изучая особенности развития детей с 11 до 13 лет, подчеркивает, что в этот период жизни у детей появляются различные страхи, часто связанные с социальными аспектами их жизни. В частности, она выделяет боязнь не оправдать ожиданий в учебе, спортивных достижениях и в кругу сверстников. В возрасте от одиннадцати до тринадцати лет социальные страхи становятся более выраженными, в то время как так называемые природные страхи, которые чаще всего проявляются в раннем детстве, начинают постепенно угасать. Это подчеркивает важность поддержки со стороны родителей, учителей и психологов, которые могут помочь подросткам развивать стратегии справления со страхами и тревогами. В конечном итоге, это помогает молодому человеку научиться справляться с эмоциональными вызовами, способствует личностному росту и помогает формировать уверенность в собственных силах, что является ключом к успешному взрослению.

Психологические исследования показывают, что в период становления личности, особенно в подростковом возрасте, у детей возникает множество страхов.

Примечательно, что у девочек эти страхи выражены ярче и многообразнее по сравнению с мальчиками. Их страхи охватывают как инстинктивный, так и социальный спектр. Это может быть связано с более тонкой эмоциональной организацией и высокой чувствительностью к социальным ожиданиям, которые общество традиционно предъявляет к женщинам.

Данные наблюдения подтверждают тенденцию более высокой восприимчивости девочек к страхам, что, в свою очередь, влияет на формирование их самосознания. Подростковый возраст характеризуется углублением самоанализа и самооценки, а повышенное внимание к социальным страхам способствует развитию более острых реакций на межличностные отношения.

В период подросткового возраста, молодые люди сталкиваются с множеством внутренних и внешних страхов. Как отмечает А.И. Захаров, неуверенность в собственной идентичности заставляет их переживать из-за «нелепых» действий, которые они могут совершить, и внешнего вида, который, по их мнению, может выглядеть странно для окружающих. Эти бязни усугубляются, когда подростки задумываются о хрупкости жизни, ощущая тревогу перед лицом потенциальных заболеваний, которые могут представлять угрозу их существованию [9].

Сексуальное развитие вносит дополнительные сложности, поскольку возникает боязнь быть непривлекательным или, напротив, слишком привлекательным, что может привести к нежелательному вниманию или даже агрессии со стороны других. В контексте социальных взаимодействий подростки опасаются оказаться в ситуациях, где их недостаток жизненного опыта может быть использован против них, и они могут поддаться влиянию или манипуляциям, которые «зомбируют» их мышление.

Ведущим страхом в этом возрасте А.И. Захаров [3] называет страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Центральным психологическим образованием данного возраста является понятие "совесть" – чувство ответственности, долга, обязанности. Оно проявляется в страхе не соответствовать требованиям окружающей среды, будь то семья, школа или сверстники. Этот страх свидетельствует о нарастающей социальной активности.

Подросток, несомненно, стремится сохранить свою индивидуальность и быть верным себе. Однако, он также желает быть частью коллектива, соответствуя принятым стандартам и ценностям этой группы. Но как разрешить это противоречие? В таких случаях, ребенок, в отчаянии, может замкнуться в себе, становясь эгоцентричным и теряя связь со сверстниками. Или же он может принять групповые правила беспрекословно, отказываясь от своей личной свободы и независимости в выражении своих мнений и суждений.

Часто у подростков возникает боязнь не соответствовать ожиданиям, особенно когда они сталкиваются с неодобрением со стороны семьи и напряженностью в отношениях между родителями. Этот страх, который девушки ощущают более остро из-за более раннего осознания социальных стандартов и более сильного чувства вины при нарушении этих норм, проявляется в множестве форм. Среди прочего, он может выражаться в беспокойстве о возможности опоздать в школу, что символизирует боязнь не удовлетворить ожидания и подвергнуться критике. Подростки часто стараются скрыть эти опасения, что усугубляет их чувство изолированности и недостатка поддержки, делая их уязвимыми перед лицом общественного осуждения и страха отвержения.

Л.А. Долгова, Б. Кочубей, С.А. Гапонова, Е.Н. Синявина, А.М. Прихожан выделяют следующие факторы, негативно влияющие на возникновение школьных страхов [2; 3; 6; 10; 13]:

– в школе подростки всегда находятся в центре внимания, свои успехи и неудачи они постоянно обнародованы. Весь день их наблюдают, даже если они этого не хотят. Ученик, несмотря на отсутствие контрольных работ, постоянно усомнишься в себе и сравнивает себя с другими учениками, что часто заставляет его чувствовать себя проигравшим в соревновательной ситуации.

– образовательные учреждения применяют систему оценки, разделяющую учащихся на категории по уровню успеваемости, такие как высокий, средний и низкий. Такие методы оценивания могут стать источником стресса и тревоги для подростков, особенно для тех, у кого пока не полностью развиты умения самостоятельно управлять собственным процессом обучения, ведь они могут чувствовать себя несправедливо нагруженными.

– во множестве учебных ситуациях появляются разнообразные страхи. К ним относятся боязнь общения перед аудиторией, когда нужно выступить на публике, и тревога, связанная с необходимостью демонстрации своих мыслей и идей, демонстрация умений, способностей.

– увеличивается количество вспышек гнева или «аффектов» у подростков, у которых еще не сформировался самоконтроль эмоций. Л. С. Славина объясняет, что тревога, вызванная «смысловыми барьерами» в системе отношений между учеником и учителем, может быть разряжена через выражение гнева.

По мнению А.И. Захарова, в период подросткового возраста часто наблюдается эмоциональное состояние, влияющее на успеваемость, где страх перед неудачами в образовательном процессе может проявиться в разнообразных оттенках: от легкого беспокойства до нарастающей тревоги и даже до уровня паники, особенно в моменты, когда студенты сталкиваются с экзаменационными испытаниями. Тем не менее, некоторые формы страха могут действовать как катализаторы, побуждая студентов к активизации усилий для преодоления образовательных препятствий и повышения их внимательности и осторожности. Вместо того чтобы угнетать их способность

к осознанному мышлению и действию, эти чувства могут подталкивать их к поиску наиболее эффективных решений. Однако паника, как крайняя форма страха, имеет потенциал полностью заблокировать рациональное мышление и сознательные решения [6].

В подростковом возрасте школьники часто склонны принимать мистические события и пророчества за чистую монету, ища в них скрытый смысл и предзнаменования. Обуреваемые опасениями перед природными катаклизмами и неизбежным сложением обстоятельств, они видят в черных котках и числе тринадцать предвестники беды. В то же время, вера в четность и нечетность чисел, а также в магию счастливых автобусных билетов, наполняет их души спокойствием. Увлечение рассказами о сверхъестественном, будь то вампиры, призраки или легенды о «черной руке», вызывает у них бурю эмоций.

С. Кьеркегор утверждал, что подобный страх, тесно сплетенный с жаждой неизведанных приключений, тайны и ужаса, является непреходящим спутником детства. Несмотря на его пугающую природу, он одаривает молодое сознание ощущением приятного беспокойства, от которого дети не стремятся избавиться.

М.В. Осорина рассматривает заинтересованность детей в поиске «страшных мест» как путь к испытанию настоящего ужаса и метод борьбы со своими страхами. В группе со сверстниками ребенок перестает уклоняться от пугающих ситуаций, напротив, он активно ищет возможности столкнуться с ними.

В возрасте пятнадцати лет у подростков часто усиливаются страхи, связанные с социальным взаимодействием. Этот этап развития можно сравнить с перепутьем, где инстинктивные опасения постепенно отступают, уступая место страхам, возникающим в процессе общения и взаимоотношений. Интересно, что у девочек в этом возрасте не только сохраняется более высокий уровень инстинктивных страхов, но и чаще

встречаются опасения, связанные с межличностными отношениями, в сравнении с их сверстниками – мальчиками.

Наличие малого количества друзей того же пола может привести к тому, что подросток ощутит себя в изоляции среди своих сверстников, особенно если он испытывает много страхов. Это, в свою очередь, может уменьшить его самоуверенность, которая является ключевой для развития здоровой самооценки, личностного роста и самопринятия. Кроме того, это может стать препятствием для реализации личных целей и эффективного взаимодействия с окружающими.

Анализ работ А.И. Захарова, В.Г Казанской и ряда других авторов позволил установить, что социальные страхи подростков можно свести к пяти видам:

1. Страх осуждения, провала и наказания.
2. Страх «быть не тем».
3. Страх физических недостатков.
4. Страх бесперспективности.
5. Страх одиночества.

Социальные страхи не имеют особых причин. У каждого подростка есть своя предрасположенность и пусковой фактор которые способствуют формированию фобий.

Они мешают ребенку занять достойное место в обществе, поэтому их необходимо победить. Это можно сделать как путем развития поведенческих навыков, так и путем развития чувств уверенности и смелости.

Н.Г. Кормушина рассматривала проблему экзистенциальных страхов. Согласно результатам ее диссертационного исследования, современные подростки часто сталкиваются с глубокими личностными опасениями и социальными боязнями, включая пугающую перспективу смертности, которая может серьезно подорвать их способность к взаимодействию в социальных группах и оттолкнуть их от коллективных занятий. Эти экзистенциальные опасения существенно влияют на самооценку подростков, мешая им адекватно

оценивать свои достижения и способности, что затрудняет личностное развитие и достижение целей. Подростки, которые не могут утвердиться в своей личности, зачастую испытывают боязнь потери контроля над собственными эмоциями и чувствами, что влечет за собой страх перед потерей собственной индивидуальности.

С возрастом люди могут начать испытывать все усиливающуюся беспокойность из-за изменений, которые кажутся им необратимыми. Это может привести к недоверию к себе, неуверенности в своей социальной функции и склонности к действиям, которые могут нанести вред самим себе.

А.И. Захаров указывает на возрастные различия в переживании страха смерти, отмечая, что хотя уровень беспокойства у подростков 13–14 лет схож с 15–16–летними, их восприятие смерти меняется. Младшие подростки боятся внезапной кончины, в то время как старшие более опасаются продолжительных и болезненных окончаний жизни и задумываются о времени, которое у них осталось.

Большинство подростков, чей умственный и эмоциональный рост происходит без отклонений, склонны видеть смерть как явление, отстоящее от их личного опыта и не затрагивающее их напрямую. Однако, чувство страха, связанное со смертью, может варьироваться и зависит от множества факторов: от воспитания и верований до культурных особенностей и национальных обычаев, а также от индивидуальных жизненных событий.

Таким образом, страхи, характерные для подростков, формируются в сложную систему, где каждый страх имеет свою степень важности и уникальность в зависимости от индивидуальных черт личности ребенка, его личных переживаний, культурных норм, принятых в обществе, а также универсальных возрастных и гендерных паттернов, свойственных всем людям. Когда подростки взрослеют, они особенно подвергаются страху перед учебными оценками, боязни не соответствовать ожиданиям или потерять собственную индивидуальность, страху перед таинственным и неизведанным,

страху в межличностных отношениях, а также тревоге по поводу собственной конечности.

1.3. Подходы к психологической профилактике страхов у подростков

Область психопрофилактики занимается поддержанием душевного благополучия и стремится минимизировать появление и распространение психических нарушений, являясь одним из аспектов широкой сферы профилактической медицины. В рамках профилактической практики в медицине различают три уровня: первичный, вторичный и третичный. Основной целью первичной профилактики является блокирование начала болезней, что достигается за счет комплекса различных мер: от социальных и гигиенических до воспитательных и медицинских. Это включает в себя меры по устранению источников и факторов, способных спровоцировать заболевания, а также повышение способности организма противостоять неблагоприятным влияниям окружающей среды, в том числе естественной, промышленной и бытовой, которые могут привести к патологическим изменениям в организме.

Основная задача первоначальной профилактики в области психологии заключается в исследовании способности ума противостоять негативным факторам окружающей среды и в разработке методов для повышения этой устойчивости. Кроме того, она включает в себя действия по недопущению развития психогенных расстройств. Такой подход включает широкий спектр действий, целью которых является предотвращение воздействия опасностей на психику людей не имеющих психических расстройств, и ограждение их от возможности психических заболеваний. В реализации этих мер участвуют различные специалисты, включая социологов, психологов, физиологов, гигиенистов и медицинских работников, что демонстрирует тесную связь первичной психопрофилактики с общими профилактическими практиками.

Л. Рохлин убежден, что эффективное предотвращение психических нарушений заключается в реализации определенных действий. Эти действия включают в себя: активную защиту от инфекций, предотвращение травм и стресса; осуществление воспитательной работы с молодежью для избежания конфликтов в семье, применение специализированных психотерапевтических подходов в критических ситуациях, известных как вмешательство при кризисе; предотвращение профессиональных рисков; внимательный подход к выбору карьеры и отбору кандидатов, а также прогнозирование потенциальных генетических проблем через генетическое консультирование.

Система первичной профилактики строится на учете следующих обстоятельств.

1. Для поддержания психологического благополучия подростков необходим комплексный подход, учитывающий их уникальные возрастные и половые характеристики. Это включает в себя создание индивидуальных профилактических программ, направленных на нейтрализацию негативного воздействия окружающей среды, а также обеспечение развития умений для управления собственным психоэмоциональным состоянием. Важно обучать молодежь эффективным методам саморелаксации и концентрации внимания, чтобы они могли противостоять стрессу. Также следует организовывать общедоступные образовательные программы по психогигиене, адаптированные к разным возрастным группам, и предоставлять возможности для активного и полноценного отдыха.

2. В социальной сфере важно обеспечивать меры, способствующие снижению уровня интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, сокращению вероятности стрессовых реакций и устранению негативных факторов в обыденной жизни, будь то в дошкольных учреждениях, школах или дома. Следует акцентировать внимание на предотвращении конфликтов между личностями, систематическом медицинском наблюдении и проведении мероприятий, направленных на укрепление здоровья. Кроме того, организация регулярных коротких перерывов для отдыха, занятия физкультурой и спортом,

а также вовлечение в интересные досуговые активности становятся ключевыми элементами в поддержании социального благополучия.

Цель вторичной профилактики состоит в контроле и предотвращении усугубления уже существующих медицинских состояний. Этот подход обеспечивает раннее обнаружение заболеваний через психопрофилактические проверки в рамках детского здравоохранения, требуя понимания типичных признаков начальных стадий неврологических и психических расстройств. В области вторичной профилактики применяются различные формы лечения для справления с последствиями психологической травмы, включая поддерживающую психотерапию, оптимизацию жизненного пространства пациента, укрепление связей с социальными опорами, такими как семья и друзья, а также применение лекарственных средств.

Стратегия психологической помощи включает в себя серию действий, цель которых – минимизировать страхи и беспокойства. Основными задачами такой работы являются стимулирование и регулирование активности, борьба с острыми фобиями, избавление от внезапных воспоминаний, выход из депрессивных эпизодов и снижение высокой тревожности, а также улучшение межличностных взаимодействий. В процессе реабилитации после психических травм, анализ состояния ребенка часто интегрируется в общий процесс и не рассматривается как отдельный этап. К тому же, для регуляции эмоций применяются различные особые методики, например, методы для расслабления мышц, дыхательные упражнения и игровая терапия.

Третичная профилактика фокусируется на минимизации социальных трудностей, вызванных уже имеющимися медицинскими состояниями. Основная цель вмешательства при эмоциональных расстройствах заключается в возвращении к стабильному участию в социальной жизни.

Проведение теоретического анализа показало недостаточное количество исследований, подходов к профилактике эмоционального неблагополучия и страхов подростков. Для определения содержания, методов, средств психологической профилактики страхов в подростковом возрасте, рассмотрим

психологические условия, формы, методы и средства профилактики нарушений эмоциональной сферы, представленных в психолого-педагогической литературе.

Для формирования эмоционального благополучия и устранения различных страхов детей и подростков Петрова С.М., Коткова И.В. говорят о необходимости решения следующих задач:

- научить детей понимать эмоциональное состояние, свое и окружающих, и выражать свои эмоции адекватно ситуации;
- научить детей конструктивным способам выхода из стрессовых ситуаций;
- ознакомить детей со способами саморегуляции;
- объективизация самооценки и повышение самопринятия [69].

В работе с детьми, переживающих страхи И.В. Фаустова предлагает использовать драматические и театральные элементы, детям и подросткам предоставляется возможность испытать себя в ролях, где они могли чувствовать себя победителями, преодолевая внутренние страхи. Это помогает им справляться с тревогами. Кроме того, следует интегрировать техники психологической коррекции, такие как кукольная и изотерапия, а также упражнения для расслабления. Эти методы способствуют разрядке мышечного напряжения, особенно в области лица, шеи и живота, которое часто сопровождает эмоциональное напряжение у детей и подростков [69].

Ермолаева М.В. предлагает превентивные меры по профилактике эмоционального неблагополучия обучающихся подросткового возраста:

1. Формирование у учащихся навыков асертивного поведения.

Для достижения стрессоустойчивости, умения принимать решения в ситуациях выбора и разрешать конфликты, необходимо проводить практические занятия с подростками. В ходе этих занятий особое внимание следует уделять использованию интерактивных форм работы, где дети становятся активными участниками, а не просто наблюдателями со стороны.

2. Обучение подростков навыкам оказания помощи сверстнику и самопомощи.

В образовательном учреждении рекомендуется включать элементы гуманитарного цикла и элективные курсы в уроки, такие как «Эмоциональная азбука», где подростков учат распознавать эмоции других людей, чтобы своевременно оказывать помощь своим друзьям. Например, упражнения «Маски» и «Скульптура» могут быть использованы в этом процессе. Кроме того, важно обучать подростков навыкам релаксации, саморегуляции и снижению психоэмоционального напряжения в стрессовых ситуациях. В ходе уроков рекомендуется проводить психологические паузы, особенно в конце четверти и учебной недели, чтобы снять напряжение. Одновременно со всеми подростками можно использовать волонтерский принцип взаимного обучения, привлекая их к проведению упражнений по очереди.

3. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок (психолог, учителя, заведующая библиотекой, классные руководители) [45].

Методы психокоррекции эмоциональных нарушений у детей И.И. Мамайчук разделяет на две группы: основные и специальные. К основным методам психокоррекции эмоциональных нарушений относятся методы, которые являются базисными в психодинамическом и поведенческом направлениях. Сюда входят игротерапия, арт-терапия, психоанализ, метод десенсибилизации, аутогенной тренировки, поведенческий тренинг [9].

Существуют различные профилактические и коррекционные программы по работе со страхами, Золотова Н.В. в своей разработке предлагает придерживаться этапов:

- 1) сбора предварительной информации, беседа с родителями ребенка.
- 2) аффективная стимуляция ребенка, снимается запрет на проявление ребенком агрессии. Необходимо использовать задания, сопровождающиеся громкими криками, резкими действиями, упражнения на толкание, бросание чего-либо или разрушение

3) актуализация страха. Ребенку нужно создать возможность для проявления страха с помощью различных средств.

4) Психолог должен помочь ребенку найти способ символического уничтожения пугающего объекта или ситуации.

5) усиление «Я» ребенка. Необходимо, чтобы стимулировались собственные возможности ребенка для преодоления стрессовых ситуаций [4].

Процессе прохождения данных этапов на заключительном этапе работы психолога, у подростка развивается самосознание и уверенность в себе повышается, что дает ему способность эффективно преодолевать трудности и находить решения в сложных ситуациях. Важно помнить, что у каждого ребенка есть уникальный набор способностей, и взрослые должны создавать возможности для их развития и проявления.

По мнению Л.В. Уваровой, формирование эмоциональной устойчивости, уравновешенности и социальной смелости, а также снятие напряженности и формирование положительных эмоций – вот главная задача психологов в профилактической и коррекционной работе. Для достижения этой цели можно применять различные психотехнические игры и упражнения. Кроме того, автор предлагает использовать элементы психогимнастики, включая проигрывание различных эмоциональных состояний, таких как радость, страх, стыд, обида, удивление, гнев и т. д. Также рекомендуется применять музыкальную терапию и использовать различные методы, такие как релаксационные приемы, дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.

Чтобы преодолеть страхи А.И. Захарова предлагает применять различные методики, которые направлены на изменение условных рефлексов человека. Это позволяет ему приобрести уверенность и спокойствие, когда встречается с ситуацией, которая ранее вызывала у него страх. К таким методикам относятся якорение по НЛП и методы десенсибилизации страхов по Дж. Вольпе. Также эффективными являются методы самовнушения, включая аутогенную тренировку, а также визуализация, когда человек

представляет себе множество картинок, на которых страшное событие перестает казаться страшным [18].

Разрешение личностных проблем, в том числе и эмоциональных проблем подростков Н.Г. Кормушина предлагает осуществляется через работу с образом личного и коллективного бессознательного с помощью песочной терапии. Фигурки микромира и песок, используемые в процессе песочной арт-терапии, имеют способность изменять неправильные установки и иррациональные представления старших подростков.

Согласно Н.В. Кормушиной, арт-терапия с использованием песка открывает двери для подростков, чтобы исследовать и выразить свои эмоции в социально допустимых формах. Этот творческий метод позволяет им достичь катарсиса, не просто реагируя на эмоции, но и переживая их на более глубоком уровне, что способствует самопознанию и укреплению их индивидуальности. Подростки через песочную арт-терапию находят уникальные пути для осязаемого выражения своих внутренних чувств и опыта, укрепляя свою личностную индивидуальность [12].

Климентьева Н.Н. и Лоскутникова А.В. предлагают использовать тренинг в качестве эффективного средства профилактики, чтобы охватить все аспекты работы с подростками: коммуникативные, поведенческие и мотивационные составляющие [47].

Участие в психологическом тренинге, может быть, одним из возможных методов решения вопроса о профилактике эмоционального неблагополучия младших подростков, страхов и других эмоциональных проблем. Основная цель психологических тренингов заключается в создании условий, способствующих самопознанию, самопониманию и эмоциональной гибкости, а также изменению отношения к себе и другим людям. Эти тренинги представляют собой эффективный метод практической психологии, который способствует развитию личности и ее социально-психологической компетентности. Они основаны на системе специально организованного интенсивного воздействия, которое создает «особую организованную

реальность». Тренинги также направлены на улучшение социальной адаптации и развитие навыков саморегуляции. В ходе таких тренингов также происходит углубление опыта психологической интерпретации поведения других людей [45].

Во время тренинга участники имеют возможность распознать и осознать проблемы своей личности, которые ранее были недоступны для осознания из-за защитных механизмов. Через эмпатию, идентификацию и обратную связь с ведущим и группой они могут раскрыть свой потенциал, испытывать положительные эмоции и достигать благополучия. Методы, используемые в тренинге, включают групповые дискуссии, игры, психогимнастику, арт-терапию и когнитивно-поведенческую терапию.

Наиболее эффективными средствами для формирования программ повышения уровня психологического благополучия и развития его структурных составляющих являются тренинги. Они отличаются от индивидуальных форм работы наличием групповой динамики и множественной обратной связи, что способствует усилению и закреплению эффекта личностного развития.

Уварова Л.В. отмечает, что влияние социальной среды и межличностных отношений на возникновение страхов подтверждается нашим исследованием. Поэтому психологи должны обучать подростков коммуникативным навыкам, приемам межличностного общения и умению самостоятельно решать проблемы, возникающие в процессе общения.

Важно заметить, что организация тренингов по коммуникации для подростков и обучение взаимопониманию являются неотъемлемыми. Для достижения этих целей рекомендуется применять разнообразные психотехнические игры и упражнения, которые способствуют развитию навыков рефлексии и невербальной коммуникации.

По мнению Л.В. Уваровой, важно акцентировать внимание на развитии нравственных аспектов личности, поскольку незрелость в этой сфере может привести к проблемам. Основной фокус в работе должен быть на

формировании нравственных установок, идеалов, интересов, мотивов поведения, чувств и ответственности. Психологи могут использовать различные психодраматические игры и упражнения, чтобы способствовать развитию нравственных представлений и норм поведения, а также развить эмпатию, тактичность и чувствительность к потребностям других.

Согласно деятельностному подходу, человек, будучи социально-биологическим существом, осуществляет различные виды деятельности на разных этапах своей жизни. Игра является одним из главных видов деятельности, вместе с трудом и обучением. В игре важен сам процесс, а не результат, так как в нем молодое поколение может "репетировать" и тренировать навыки, необходимые им в будущем.

Технологии игры применяются для достижения благополучия личности, обеспечивая понимание себя и эффективное взаимодействие с окружающим миром. Основываясь на положении, что игра является необходимым условием, средством воспитания и обучения личности, использование настольных психологических игр в формировании психоэмоционального благополучия подростков, снижения страхов и их интенсивности.

Сущностная важность игры показана не только в детском возрасте, но и на протяжении всей жизни, в некоторых концепциях игры. Например, С.Л. Рубинштейн считает, что игра – это выражение определенного отношения личности к окружающей действительности.

Исследование Е.Е. Сапоговой даёт определение особенной формы, которая позволяет понять социальную реальность через её воспроизведение [41]. Л.Ф. Обухова утверждает, что игра – это способ освоения окружающего мира путём его моделирования и повторения [69]. Использование игровых методов имеет не только эмоциональную привлекательность, но и способствует преодолению психологических преград в понимании собственной личности и взаимоотношений с важным социальным окружением.

Игра позволяет участнику раскрыть свой внутренний мир и разобраться в событиях и условиях внешнего мира. Это открывает перед ним множество новых возможностей:

- изменить свое отношение к проблемам, которые мешают достижению цели, к неиспользованным возможностям, к окружающему миру, обществу и себе самому;
- научиться узнавать и сознательно избегать ловушек, преодолевать препятствия на пути к новой, счастливой и насыщенной жизни;
- найти путь к своим внутренним и внешним ресурсам, развить свой творческий потенциал даже в самых сложных ситуациях.
- выбором то, что по душе, можно обозначить новые перспективы;
- опираясь на новое понимание и наработку новых возможностей, можно освоить управление собственной жизнью.

Существуют следующие основные типы игр:

- психологические игры для детей, подростков и родителей являются популярным инструментом, используемым психологами в образовательных учреждениях. Они охватывают широкий спектр тематик, включая отношения со сверстниками, проблемы семейного взаимодействия, развитие творческого мышления и даже проработку сложных ситуаций из "взрослого мира". Эти игры помогают детям и подросткам развивать навыки коммуникации, эмоционального интеллекта и конфликтологии.
 - деловые психологические игры часто сочетаются с тренингами, чтобы обеспечить более полное и глубокое погружение в тему. Они могут включать в себя такие элементы, как ролевые игры, групповые дискуссии и анализ конкретных ситуаций. Такой подход позволяет участникам лучше понять себя, свои сильные и слабые стороны, а также развить новые навыки и стратегии.
- разновидность игр, ориентированных на командообразование, создание эффективной рабочей обстановки и достижение профессиональных целей. Психологические игры могут улучшить коммуникацию, развить лидерские навыки и повысить мотивацию.

– игры, включающие в себя поиск цели, обнаружение ресурсов для ее достижения и преодоление психологических барьеров, которые могут возникнуть на этом пути. Применение таких игр может быть полезным для широкой аудитории, которая ищет свое предназначение в жизни.

– психологические игры, направленные на изучение и развитие отношений между людьми. Они могут затрагивать различные аспекты отношений, начиная от семейных и романтических, и заканчивая отношениями с коллегами и родственниками. Такие игры помогают развивать навыки коммуникации, понимание эмоций и умение установить гармоничные взаимоотношения.

Однако, важно помнить, что психологические игры не являются панацеей для всех проблем и вызовов, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Они лишь инструмент, который может помочь нам лучше понять себя и окружающих, а также найти ресурсы для достижения наших целей. Поэтому, при выборе и применении психологических игр, важно обратиться к профессионалу, который сможет предложить наиболее подходящие и эффективные варианты для наших индивидуальных потребностей и целей.

Большая психологическая игра – это маленькая жизнь, которая самоценна, это целостное, законченное действие, имеющее свою систему целей и правил, а также задающее требования к системе отношений между участниками. Это продолжительное по времени самостоятельное действие, которое каждый участник проживает.

Цели, которые преследует большая психологическая игра, включают помощь детям, почувствовать свое единство с другими и помочь им повысить свою самооценку.

На сегодняшний день существуют разнообразные виды игровых пространств, в которых дети могут развивать навыки и качества, необходимые для успешной жизни. Одним из таких видов является помощь детям уважать себя и других. Важно научить их анализировать жизненные ситуации и принимать индивидуальные и групповые решения. Кроме того, необходимо

развивать в них сочувствие к другим и открытость к новому. Детям также важно научиться преодолевать собственные страхи и комплексы, а также развивать у них чувство юмора и другие качества. Все эти аспекты игровых пространств взаимосвязаны и вместе помогают детям стать успешными и счастливыми.

М. Битянова предлагает следующую типологию психологических игр:

1. Игровые «оболочки»
2. «Игры – проживания»
3. «Игры – драмы»
4. «Деловые» и проектные игры [19].

Таким образом, психологическая профилактика страхов в подростковом возрасте должна включать в себя различные методы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и конкретного вида страха: игротерапию, арттерапию (в том числе сказкотерапию, песочную терапию), психодраму, психогимнастику методики «преобразования» и «уничтожения» страхов и др.

Выводы по первой главе

Анализ и обобщение литературных источников позволяет сделать следующие выводы:

1. Страх – это естественная эмоциональная реакция на потенциальную опасность или угрозу, как ответ на переживание реальной или воображаемой угрозы для нашей физической или эмоциональной безопасности. Сущность страха заключается в том, что он является защитным механизмом, помогающим нам выжить и оберегать себя.

В психолого-педагогической литературе относительно подробно охарактеризованы виды детских и подростковых страхов (природные, социальные, ситуативные, личностные; реальные и воображаемые, острые и хронические, обычные, естественные, патологические, возрастные,

невротически); причины страхов (тяжелые переживания, отрицательные впечатления и т.п.; неправильное поведение взрослых, неблагоприятные условия жизни, условия обучения).

2. Подростки сталкиваются с множеством страхов, возникающих по причинам, варьирующихся от личностных особенностей до широко распространенных социальных и культурных ожиданий. Их страхи организованы в иерархию, в которой каждый страх занимает определенное место, влияя на развитие личности. Эти страхи включают в себя страх перед неизвестным, опасения по поводу достижения успеха и признания в учебе, беспокойство о межличностных взаимоотношениях, страх потери уникальности и осознание собственной смертности.

3. Психологическая профилактика страхов у подростков необходимо применять разнообразные подходы, которые будут соответствовать уникальным чертам личности ребенка и специфике испытываемых им страхов. Такой комплексный подход может включать лечение через игровую терапию, использование арт-терапии в том числе изотерапию, песочную терапию, сказкотерапию, а также психодраму, а также когнитивные техники, направленные на изменение восприятия страхов или их полное устранение.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Организация и методики исследования

С целью выявления страхов в подростковом возрасте было нами было организовано исследование.

Экспериментальной базой исследования является муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования №5» г. Красноярска

Выборку исследования составили 30 обучающихся Центра дополнительного образования в возрасте 12–13 лет.

Исследование было проведено в несколько взаимосвязанных этапов:

На первом этапе (сентябрь 2022 г. – ноябрь 2022 г.) определены цель и задачи исследования, была выдвинута предварительная гипотеза, проведен анализ и обобщение теоретических источников по проблеме страха в подростковом возрасте и подходов к его профилактике, определены методики диагностики, проведен констатирующий этап исследования, направленный на определение актуальных страхов в подростковом возрасте.

На втором этапе (декабрь 2023 г. – март 2023 г.) определена и реализована программа психологической профилактики страхов в подростковом возрасте.

На третьем этапе исследования (апрель 2023 г. – июнь 2023 г.) была проведена на контрольном этапе исследования проверка результативности реализованной психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте, проведен количественный и качественный анализ полученных данных.

С целью выявления страхов в подростковом возрасте был использован следующий диагностический комплекс:

1. Опросник «Иерархическая структура актуальных страхов, ИСАС» Е.И. Ивлевой, Ю.В. Щербатых (1998) [7].

Назначение методики - изучение выраженности актуальных страхов подростков.

Методика состоит из 24 вопросов, где каждый вопрос относится к определенному виду страха и степень выраженности каждого страха ранжируется от 1 до 10.

Итогом является суммарный показатель по всем 24 страхам. Средняя сумма баллов всех страхов (суммарный показатель ОАС) для мальчиков средний интегральный показатель страха – 78 баллов, для девочек – 104 балла.

2. Тест школьной тревожности Б. Филипса (1960) [7].

Назначение методики – изучение уровня и характера страхов и тревожности, связанных со школой.

В контексте нашего исследования были интерпретированы данные по шкалам страхов, которые испытывают подростки в различных ситуациях образовательного процесса и во взаимодействии с учителями и сверстниками в ситуациях, связанных с осуществлением учебной деятельности: страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страхи в отношениях с учителями.

Методика позволяет выявить следующие факторы страхов:

– страх самовыражения - страх в различных учебных ситуациях, когда требуется раскрыться, продемонстрировать свои качества и способности, подростки переживают негативные эмоции, которые возникает из-за давления, которое они ощущают, когда нужно показать другим свои умения и возможности;

– страх ситуации проверки знаний – страх самой процедуры оценивания знаний, особенно когда существует риск получения неудовлетворительных результатов и при отсутствии уверенности в личных знаниях и навыках;

– страх не соответствовать ожиданиям окружающих – страх не оправдать ожидания других о себе, поскольку они ориентируются на оценку

своих мыслей, деятельности и поведения другими людьми, особенно сверстниками. Они боятся получить негативные оценки со стороны других, что вызывает у них тревогу;

– страхи в отношении с учителями – страх во взаимодействии и общении с учителями в различных учебных ситуациях и тревожность за отношение учителя к подросткам.

3. Методика «Абстрактная реальность» З.Б. Королевой в модификации В.И. Долговой, Н.Г. Кормушиной (2011) [20].

Назначение методики: определение уровня противостояния своим актуальным страхам и способности преодолевать их.

Подросткам необходимо завершить предлагаемый рисунок на основе своих чувств.

Методика позволяет определить уровень противостояния страхам:

1. Высокий уровень – контролируют страхи усилием воли;
2. Средний уровень – благоразумно противостоят страхам;
3. Средний с тенденцией к низкому уровню – подвержены страхам;
4. Низкий уровень – пугаются, избегают страх.

Использование представленного диагностического комплекса позволит выявить актуальные страхи подростков, в том числе связанные со школой и учебной ситуацией, противостояния страхам и способности их преодолевать.

2.2. Анализ результатов констатирующего этапа исследования

В результате проведения исследования на констатирующем этапе исследования были выявлены актуальные страхи подростков, в том числе связанные со школой и учебной ситуацией, уровня противостояния страхам и способности их преодолевать.

Рассмотрим полученные результаты исследования актуальных страхов подростков, полученные по опроснику выраженности актуальных страхов Е.И. Ивлевой, Ю.В. Щербатых.

Среднегрупповое значение по каждому актуальному страху подростков представлено в таблице 1.

Таблица 1. Показатели актуальных страхов подростков

Актуальный страх	Среднее значение (M)
Страх пауков и змей	7,4
Страх темноты	3,3
Страх сумасшествия	4,2
Страх болезни близких людей	5,8
Страх преступности	6,4
Страх начальства	4,6
Страх изменений в личной жизни	7,0
Страх ответственности	7,9
Страх старости	5,4
Страх за сердце	3,8
Страх бедности	8,1
Страх перед будущим	7,0
Страх физической боли	5,1
Страх войны	4,2
Страх смерти	7,7
Боязнь замкнутых пространств	2,9
Страх высоты	7,7
Страх глубины	5,5
Страх перед последствиями болезней близких людей	5,5
Страх заболеть	3,1
Страхи, связанные с половой функцией	2,0
Страх самоубийства	1,2
Страх перед публичными выступлениями	7,4
Страх агрессии по отношению к близким	2,6

Общая сумма выраженности актуальных страхов (суммарный показатель по всем 24 страхам) составляет 125,8.

На гистограмме рисунка 1 наглядно представлены объекты, вызывающие страх у подростков.



Примечание:

- | | |
|---|--|
| 1 - страх самоубийства, | 13 - страх глубины |
| 2 - страхи, связанные с половой функцией | 14- страх перед негативными последствиями болезней близких людей |
| 3 - страх агрессии по отношению к близким | 15 - страх болезни близких людей |
| 4 - боязнь замкнутых пространств | 16 - страх преступности |
| 5 - страх заболеть | 17 - страх изменений в личной жизни |
| 6 - страх темноты | 18 - страх перед будущим |
| 7 - страх за сердце | 19 - страх перед публичными выступлениями |
| 8 - страх сумасшествия | 20 - страх пауков и змей |
| 9 - страх войны | 21 - страх смерти |
| 10 - страх начальства | 22 - страх высоты |
| 11 - страх физической боли | 23 - страх ответственности |
| 12 - страх старости | 24 - страх бедности |

Рисунок 1. Показатели актуальных страхов подростков

Анализ актуальных страхов подростков, представленный в таблице 1 и рисунке 1 позволяет сделать следующие выводы.

Наличие актуальных страхов на высоком уровне представлено у 36,7% подростков. На высоком уровне выраженности представлены у подростков следующие актуальные страхи:

- страх бедности (М = 8,1);
- страх ответственности (М = 7,9);
- страх высоты (М = 7,7);

- страх смерти ($M = 7,7$);
- страх пауков и змей ($M = 7,4$);
- страх публичных выступлений ($M = 7,4$);
- страх изменений в личной жизни ($M = 7,0$);
- страх перед будущим ($M = 7,0$).

На среднем уровне интенсивности представлены страхи:

- страх преступности ($M = 6,4$);
- страх болезни близких людей ($M = 5,8$);
- страх перед негативными последствиями болезней близких людей ($M = 5,5$);
- страх глубины ($M = 5,5$);
- страх старости ($M = 5,4$);
- страх физической боли ($M = 5,1$);
- страх начальства ($M = 4,6$);
- страх сумасшествия ($M = 4,2$);
- страх войны ($M = 4,2$);

На низком уровне выраженности представленности представлены страхи:

- страх за сердце ($M = 3,8$);
- страх темноты ($M = 3,3$);
- страх заболеть ($M = 3,1$);
- боязнь замкнутых пространств ($M = 2,9$);
- страх агрессии по отношению к близким ($M = 2,6$);
- страхи, связанные с половой функцией ($M = 2,0$);
- страх самоубийства ($M = 1,2$).

Распределение подростков по уровням выраженности суммарного индивидуального показателя страхов представлено на рисунке 2.

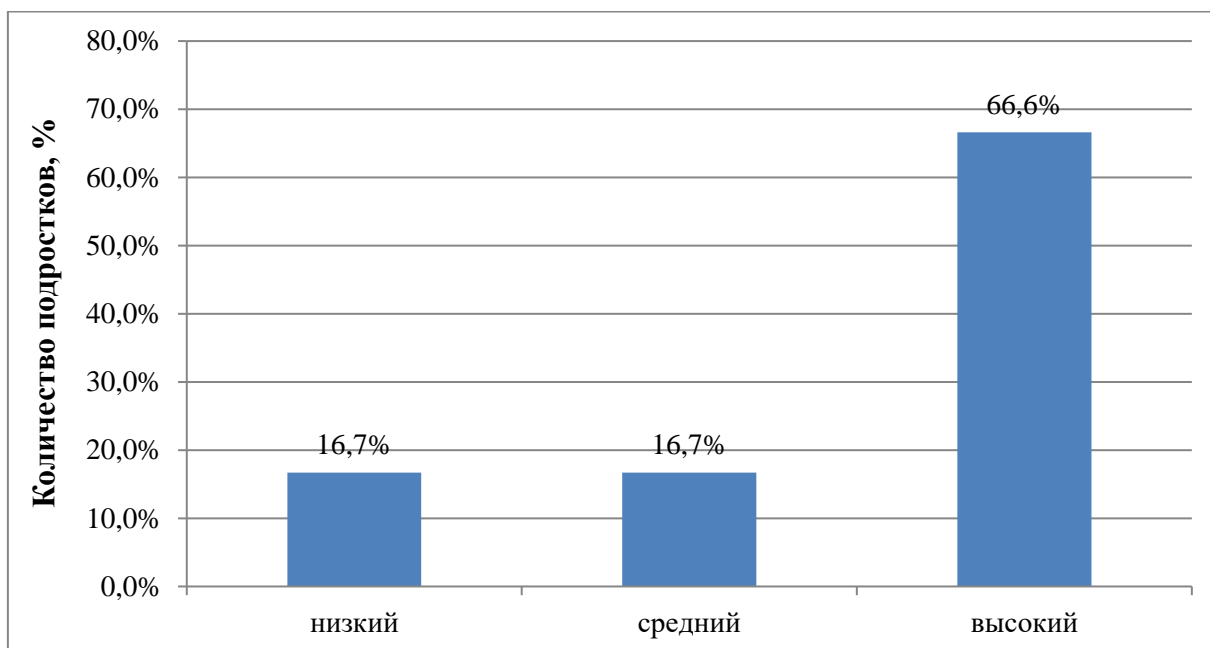


Рисунок 2. Уровень выраженности актуальных страхов подростков

Обобщение результатов выраженности суммарного индивидуального показателя страхов (СИПС) позволяет сделать следующие выводы: СИПС на высоком уровне представлен у 66,6% подростков, средний уровень СИПС имеют 16,7% подростков, и для 16,7% характерен низкий СИПС.

Таким образом, у подростков выражены страхи: бедности, ответственности, высоты, смерти, пауков и змей, публичных выступлений, изменений в личной жизни, страх перед будущим. Подростки не испытывают страхи: за сердце, темноты, заболеть, замкнутых пространств, проявления агрессии по отношению к близким, самоубийства, страхи, связанные с половой функцией.

Рассмотрим полученные результаты исследования страхов подростков, связанных со школой и образовательным процессом, полученные по тесту школьной тревожности Б. Филипса.

В контексте нашего исследования было проведено исследование страхов подростков в различных ситуациях образовательного процесса и во взаимодействии с учителями и сверстниками в ситуациях, связанных с осуществлением учебной деятельности: страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страхи в

отношении с учителями. Основные результаты школьных страхов подростков представлено в таблице 2.

Таблица 2. Уровень школьных страхов подростков

Школьный страх	Нормальный уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
Страх самовыражения	46,7%	30%	23,3%
Страх ситуации проверки знаний	50%	23,3%	26,7%
Страх несоответствия ожиданиям окружающих	46,6%	26,7%	26,7%
Страхи в отношениях с учителями	53,3%	30,0 %	16,7%

Распределение подростков по уровням школьных страхов представлено на рисунке 3.

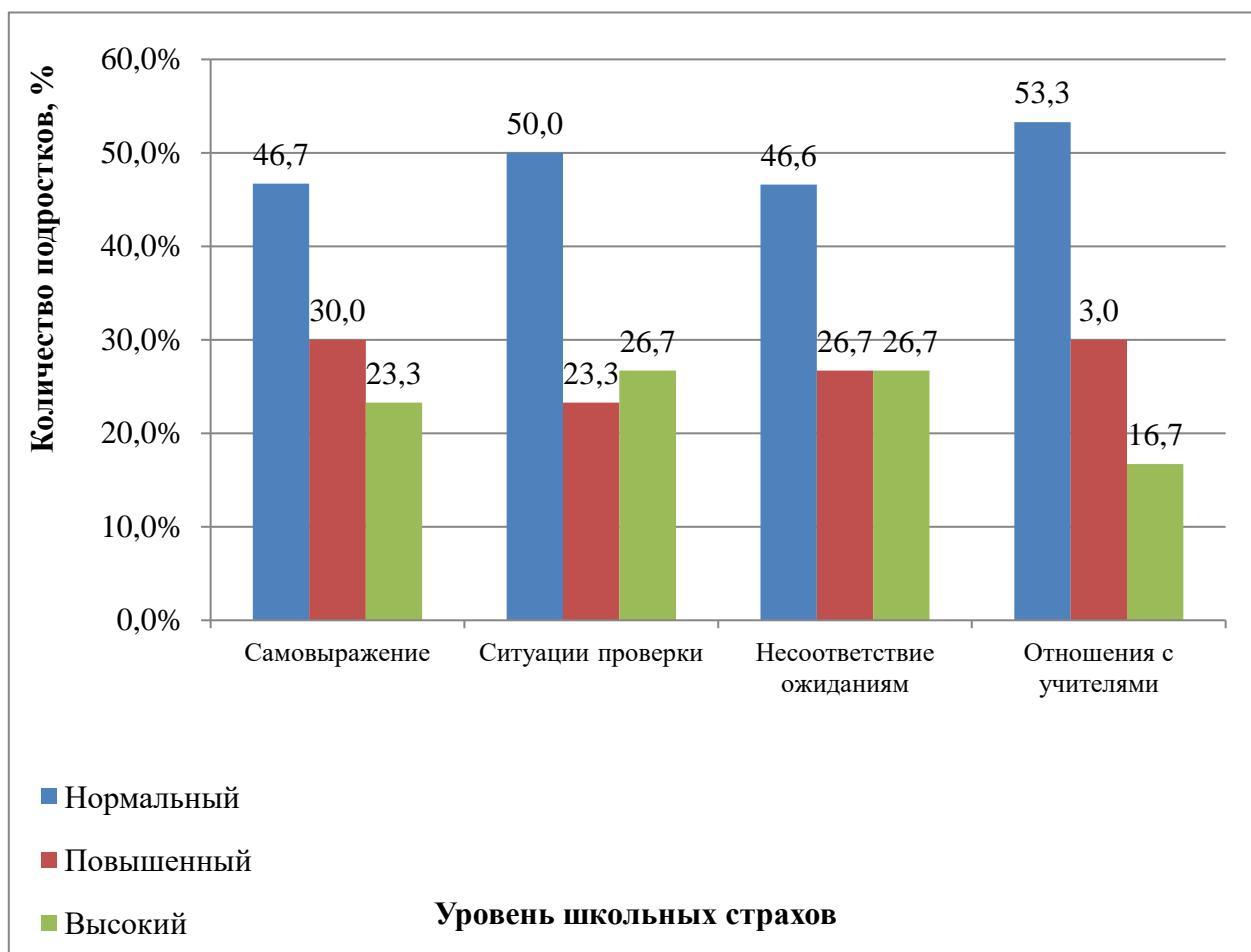


Рисунок 3. Уровень школьных страхов подростков

Анализ выраженности страхов подростков, связанных с образовательным процессом, представленный в таблице 2 и рисунке 3 свидетельствует, что около половины подростков имеют нормальный уровень проявления школьных страхов.

По шкале «Страх самовыражения» повышенный уровень выраженности имеют 30% подростков, высокий уровень – 23,3% подростков, в рамках нормативного проявления страхов находятся 46,7% подростков. Следовательно, 53,3% подростков испытывают страх в различных учебных ситуациях, когда требуется раскрыться, продемонстрировать свои качества и способности, подростки переживают негативные эмоции, которые возникают из-за давления, которое они ощущают, когда нужно показать другим свои умения и возможности.

По шкале «Страх ситуации проверки знаний» повышенный уровень выраженности имеют 23,3% подростков, высокий уровень – 26,7% подростков, в рамках нормативного проявления страхов находятся 50% подростков. Следовательно, у половины подростков вызывает страх самой процедуры оценивания знаний, особенно когда существует риск получения неудовлетворительных результатов и при отсутствии уверенности в личных знаниях и навыках.

По шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» повышенный уровень выраженности имеют 26,7% подростков, высокий уровень – 26,7% подростков, в рамках нормативного проявления страхов находятся 46,6% подростков. Более половины подростков ощущают страх не оправдать ожидания других о себе, поскольку они ориентируются на оценку своих мыслей, деятельности и поведения другими людьми, особенно сверстниками. Они боятся получить негативные оценки со стороны других, что вызывает у них тревогу.

По шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» повышенный уровень выраженности имеют 30% подростков, высокий уровень – 16,7% подростков, в рамках нормативного проявления страхов находятся 53,3%

подростков. Следовательно, 46,7% подростков испытывают страх во взаимодействии и общении с учителями в различных учебных ситуациях и тревожность за отношение учителя к подросткам

Таким образом, 53,3% подростков испытывают страх самовыражения, связанный с необходимостью предъявления себя другим и демонстрации своих возможностей, у 50% подростков возникает страх в случаях негативных отметок и низкой уверенности в своих знаниях, умениях, навыках и способностях, 53,3% подростков испытывают страх не соответствовать ожиданиям окружающих, боятся получить негативные оценки со стороны других, что вызывает у них тревогу и 46,7% подростков испытывают страх во взаимодействии с учителями и их отношением к ученикам.

Рассмотрим полученные результаты исследования у подростков умения противостоять своим актуальным страхам и способности преодолеть их, полученные по методике «Абстрактная реальность» З.Б. Королевой (модифицированная В.И. Долговой, Н.Г. Кормушиной). Основные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Уровень противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолеть подростков

Уровень противостояния страхам	Нормальный уровень
Низкий	16,7%
Средний с тенденцией к низкому	46,6%
Средний	20,0%
Высокий	16,7%

Анализ рисунков подростков осуществляли на основе определенных индикаторов. Внимание при интерпретации мы обращали на различные аспекты, такие как размер изображения, разделение пространства, обилие деталей, яркие штрихи, цвета и сопровождающие надписи.

Классификация проективных рисунков включает в себя разделение на различные типы образов: одушевленные и неодушевленные, животного происхождения и неодушевленные, статичные и динамичные. В категорию статичных рисунков входят такие изображения, как лавочка, дорога, колодец, пейзаж и гроб. Динамический характер передают рисунки, изображающие движущийся парусник по воздействию морских волн, парящий в небе орел, скользящий лыжник на заснеженных склонах горы, парящий в воздухе воздушный змей, а также воздушные суда – реактивный самолет и вертолет, таинственный объект, вызывающий ассоциации с НЛО. Танк, готовый к передвижению, человек, держащий в руках лук и стрелы. Весы справедливости символизируют равновесие и правосудие. Летящая в небе ласточка. Природа также представлена в виде морских обитателей: плавающие в океане кит и рыбы, летящая бабочка.

Распределение подростков по уровням противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать представлено на рисунке 4.

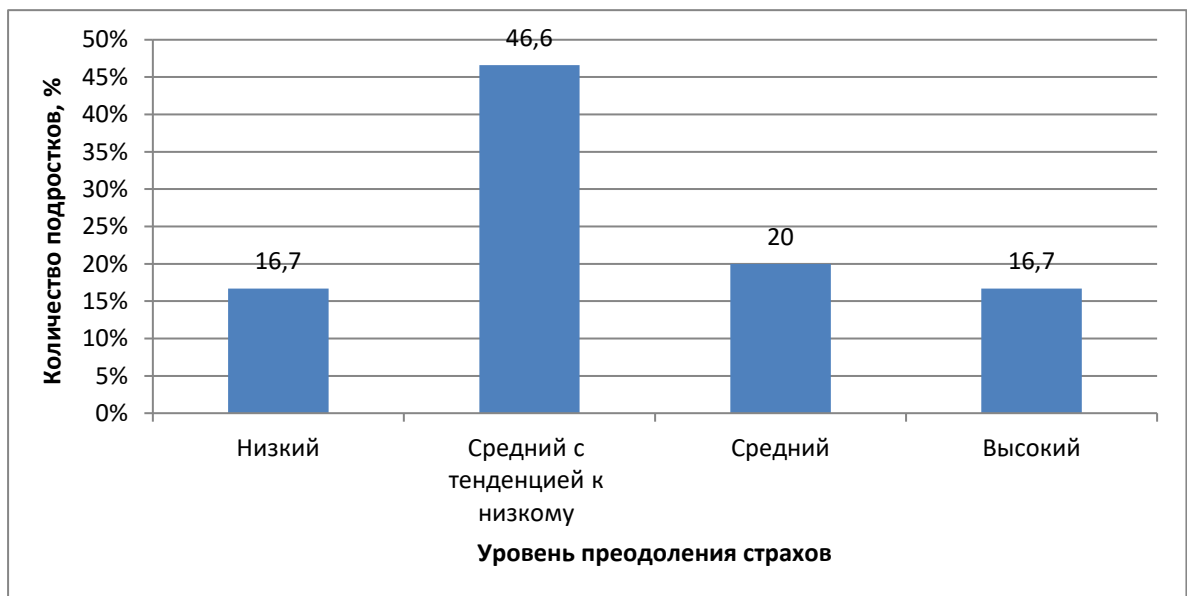


Рисунок 4. Уровень противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать подростков

Качественный анализ рисунков подростков позволил выделить следующие уровни противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать.

У 26,7% подростков представлен низкий уровень преодоления страхов, которые подвержены страхам, но наблюдается стратегия избегания страхов, то есть осуществляют стратегию уклонения от опасностей.

Большинство подростков имеют средний с тенденцией к низкому уровень, который представлен у 46,6% подростков, на рисунках отсутствуют черные линии, но много жирных линий, что свидетельствует о напряжении, подростки предпочитают осторожно и благоразумно противостоять своим страхам, не рисковать понапрасну. Средний уровень имеют 36,6% подростков, которые благоразумно противостоят страхам и в состоянии контролировать свои страхи. Контролируют свои страхи усилием воли 16,7% подростков, что соответствует высокому уровню.

Таким образом, у подростков преобладает средний с тенденцией к низкому уровень (46,6% подростков), подростки предпочитают осторожно и благоразумно противостоять своим страхам, не рисковать понапрасну.

Проведенное исследование на констатирующем этапе исследования позволило получить данные о наличии у подростков актуальных страхов, переживании школьных страхов, связанных с ситуацией проверки знаний, взаимоотношений с учителями, страхов самовыражения, а также сниженных умения справляться и преодолевать страхи. Полученные результаты актуализируют необходимость разработки психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте.

Выводы по второй главе

На констатирующем этапе исследование страхов в подростковом возрасте позволило получить следующие результаты.

1. Исследование интенсивности переживания актуальных страхов подростков показало, что у подростков выражены страхи: бедности, ответственности, высоты, смерти, пауков и змей, публичных выступлений, изменений в личной жизни, страх перед будущим. Подростки не испытывают страхи: за сердце, темноты, заболеть, замкнутых пространств, проявления агрессии по отношению к близким, самоубийства, страхи, связанные с половой функцией.

2. Исследование школьных страхов показало, что 53,3% подростков испытывают страх самовыражения, связанный с необходимостью предъявления себя другим и демонстрации своих возможностей, у 50% подростков возникает страх в случаях негативных отметок и низкой уверенности в своих знаниях, умениях, навыках и способностях, 53,3% подростков испытывают страх не соответствовать ожиданиям окружающих, боятся получить негативные оценки со стороны других, что вызывает у них тревогу и 46,7% подростков испытывают страх во взаимодействии с учителями и их отношением к ученикам.

3. Исследование противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолеть у подростков показало преобладание у подростков среднего с тенденцией к низкому уровню (46,6% подростков), подростки предпочитают осторожно и благоразумно противостоять своим страхам, не рисковать понапрасну.

ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРАХОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

3.1. Научно-методологические подходы к профилактике страхов в подростковом возрасте

Основной подход к разработке психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте исходит из следующих положений:

– подростковый возраст – это ключевой этап в процессе личностного развития, когда происходит глубокое преобразование характера и расширение личностной активности. В этом возрасте зарождаются основы целенаправленного поведения и складываются этически-нравственные принципы, что делает этот промежуток времени чрезвычайно важным и значимым.

– в период интенсивного развития тела и его физиологических изменений могут возникать разнообразные эмоциональные дисбалансы, такие как чувство тревожности, страхи и повышенная возбудимость;

– происходит значительное углубление в понимание себя, где молодой человек начинает исследовать и анализировать собственное «Я». Он ощущает тягу к размышлению о своих индивидуальных качествах, в том числе оценивает свои достоинства и недостатки. Возникает потребность в сравнении себя с окружающими и в осмыслении собственной уникальности и ценности через процесс самоанализа.

– основа для формирования самооценки у подростков складывается через процесс самопознания, во время которого они устанавливают собственные стандарты и оценочные показатели самоотношения;

– в системе первичной профилактики особое внимание уделяется учету возрастно-половых особенностей подростков. Это предполагает

использование дифференцированного подхода и индивидуального подбора профилактических мер.

Нормативно – правовыми основами разработки психологической программы является следующий пакет законодательных и нормативно-правовых актов, регулирующих профилактику эмоционального неблагополучия подростков:

- Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6,8,16,27,28,29,30);
- Федеральный закон Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 №323-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ст.14);
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. (Статья 41)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования от 17 мая 2012 г. № 413.

Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях

- Письмо Минобрнауки РФ от 27.06.2003г. №28-51-513/16 с приложением Методических рекомендаций по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования.

Тренинг, как особая система организованного воздействия, имеет целью создание благоприятных условий для самопознания и самопонимания, развития эмоциональной гибкости и рефлексии, а также изменения своего отношения к себе и окружающим. Он направлен на развитие навыков саморегуляции и социальной адаптации участников, а также на углубление понимания психологических аспектов поведения других людей.

В ходе тренинга участники получают возможность осознать и увидеть проблемные аспекты своей личности, которые ранее они не могли распознать

из-за работы защитных механизмов. Благодаря эмпатии, идентификации и обратной связи с ведущим и группой, они могут раскрыть свой потенциал, испытывать позитивные эмоции и достигнуть благополучия. Тренинг становится своеобразной реальностью, которая помогает участникам расширить свое понимание себя и окружающего мира.

Тренинговые упражнения в профилактики эмоционального неблагополучия должны быть, по мнению Н.Н. Климентьевой и А.В. Лоскутниковой направлены на решение следующих задач:

- снятие эмоционального напряжения,
- развитие представлений подростков об эмоциональных состояниях,
- обучение приемам общения,
- развитие умения управлять своим эмоциональным состоянием [47].

С целью профилактики и коррекции эмоциональных нарушений И.Н. Мырзамуратова предлагает использовать технологии регуляции психоэмоциональных состояний [66].

Для исправления недостатков психологии или поведения психически здорового человека используются различные технологии регуляции, основанные на влиянии психологических механизмов на человека, на что указывает Ю.А. Александровский.

Так, одной из таких технологий является использование позитивной психологии. Эта методика фокусируется на развитии положительных качеств и эмоций у человека, что позволяет ему лучше справляться с жизненными трудностями и строить более счастливую и удовлетворенную жизнь.

Также важным инструментом в регуляции психологии является использование когнитивно-поведенческой терапии. Эта методика направлена на изменение негативных мыслей и установок у человека, что в результате помогает ему изменить свое поведение и достичь желаемых результатов.

Для регулирования эмоциональных нарушений существуют различные технологии, ориентированные на личность. Они могут использоваться для психокоррекции неблагоприятных эмоциональных состояний как

индивидуально, так и в группах и семьях. При индивидуальной работе с клиентом психолог работает с ним наедине, без посторонних лиц. А при работе с группой психолог стимулирует взаимодействие между ее членами, а также с ними самими. Однако, индивидуальная психокоррекция неэффективна для решения межличностных проблем, для которых необходима работа в группе.

Включение дыхательных методов в комплексную программу групповой психологической работы с подростками является наиболее эффективным способом регулирования психоэмоционального состояния, согласно исследованиям В.В. Козлова и А.Б. Леоновой. Данные методы основаны на осознанном контроле над частотой, глубиной и ритмом дыхания. Их эффективность особенно возрастает в сочетании с техниками релаксации и аутогенной тренировки. В результате, фазы активации и торможения релаксационного процесса становятся более усиленными и ассимилированными.

Среди методов, применяемых для профилактики эмоционального неблагополучия и психокоррекции эмоциональных нарушений используются игровые технологии, позволяющие помочь понимать себя и научиться более эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Одним из новых методов проективной работы является большая психологическая игра. Позитивной стороной данного метода является то, что он создает комфортные условия для осмысления участниками сути имеющихся психологических проблем, ресурсов их решения за счет включения в игровую ситуацию, оказания психологической поддержки участникам в процессе игры.

Можно использовать такой вид большой психологической игры как «деловая игра». Она направлена на освоение, осмысление так называемых инструментальных задач, связанных с построением реальной деятельности, достижением конкретных целей, структурированием системы деловых отношений участников.

Справляться со страхом также позволяют методы арт-терапии. Так, по мнению В. Оклендер, совладание со страхом предполагает проигрывание пугающей ситуации, осознание своего страха и встречу с ним. При создании продукта творчества происходит трансформация страха из бессознательного в осознанный и у ребёнка появляется возможность его контролировать [8].

Исходя из изучения источников, касающихся применения арт-терапии в контексте психологической профилактики, выявляются ключевые аспекты: реализация страха через эмоциональное выражение, выявление и осознание скрытого страха, распознавание эмоций, которые маскирует страх, научение контролировать страх, а также анализ и обработка ночных кошмаров.

В ходе прохождения арт-терапии, подросток принимает активную роль в процессе творчества и берет на себя ответственность за итоговое творение. Это может включать решение оставить произведение неизменным, принимая все связанные с ним негативные эмоции, или же предпринять шаги для изменения исходного результата в направлении большего удовлетворения от созданного.

Чем больше подросток сталкивается с выбором различных жизненных путей, тем меньше его охватывает тревога от потенциальных неудач, часто выражаемая словами «Что, если это не сработает?», «Я не способен это делать». Вместо этого, он начинает активнее искать способы для повышения своего удовлетворения от достигнутых итогов. Когда такой подход становится обыденным, он выходит за границы терапевтической практики и входит в обычную жизнь, позволяя человеку меньше бояться непредсказуемого будущего благодаря осознанию, что он вправе изменять нежелательные исходы своих действий.

С.А. Гапонова, Е.Н. Синявина отмечают, что в программу психологической профилактики необходимо включать мероприятия, задания, при выполнении которых подростки научились сотрудничать, осознавать свои положительные и отрицательные стороны, а также принимать себя и других, необходимо предоставить им задания, которые стимулируют постоянное

взаимодействие между ними. Это поможет им развить ответственность за свои действия и научиться эффективно снимать эмоциональное напряжение. Кроме того, такие задания помогут детям освоить конструктивные способы работы в команде и заслужить уважение других людей.

Согласно Н.В. Кормушиной, песочная арт-терапия, в качестве психологической технологии, предоставляет подросткам новые возможности для социально приемлемого эмоционального отреагирования негативной эмоции страха.

Это направление арт-терапии открывает подросткам двери к новым формам выражения своих чувств и эмоций в социально допустимой манере. Через творческий процесс работы с песком, подростки могут достичь катарсических состояний, где высшая степень эмоционального освобождения происходит благодаря трансформации внутреннего содержания во внешнюю, видимую форму. Это не только способствует глубокому самопознанию, но и позволяет осознать и переосмыслить свои внутренние переживания.

Песочная арт-терапия предлагает множество функций, которые активно участвуют в становлении здоровой психики подростка. Она играет роль в адаптации к новым жизненным ситуациям, коррекции нежелательных поведенческих паттернов, мобилизации внутренних ресурсов для преодоления трудностей. Также она вносит вклад в регулирование эмоционального состояния, способствуя восстановлению после психологических травм и предотвращает развитие новых. Весь этот комплекс мер направлен на то, чтобы помочь подросткам укрепить их личностную идентичность и вырастить из них творческих и цельных личностей.

В итоге, песочная арт-терапия не просто альтернативный метод психологической профилактики, но и мощный инструмент, обеспечивающий молодым людям основу для здорового эмоционального развития. Применяя разнообразные подходы и техники в рамках этой терапии, специалисты помогают подросткам изучать и формировать свою индивидуальность в безопасной и поддерживающей обстановке. Это создает основу для будущего

благополучия и психологической устойчивости, что крайне важно в современном динамичном мире.

Песочная арт-терапия дает возможность подросткам старшего возраста не только выразить свои чувства и мысли через создание символических изображений в песке, но и восстанавливать утраченное эмоциональное равновесие. Когда подросток взаимодействует с песком, он тем самым создает метафорическую проекцию своего внутреннего мира, что является начальным этапом терапевтического процесса.

В ходе этого занятия, когда подросток воплощает в песке различные сценарии, он может переосмыслить свои прежние переживания, включая те, что сопровождались болезненными ощущениями или конфликтами. Это позволяет ему найти новые пути решения старых проблем и в конечном итоге переписать собственную историю. Используя символы и метафоры, подросток может дистанцироваться от травмирующих воспоминаний, что облегчает их переработку.

По мере продвижения в терапевтическом процессе, акт создания песочной композиции становится не просто способом выражения, но и средством драматизации внутренних конфликтов. Такая драматизация помогает освободиться от накопившейся психологической напряженности, облегчая тем самым эмоциональное состояние подростка. В результате, это ведет к освобождению заблокированных ресурсов в психике и стимулирует естественные механизмы самоисцеления.

Завершая терапевтический процесс, подросток обретает не просто уверенность в своих силах, но и понимание того, как создавать и поддерживать гармонию в своей жизни. Таким образом, песочная арт-терапия открывает перед подростками двери к более глубокому самопознанию и предоставляет инструменты для созидания своего собственного, уникального жизненного пути.

Упорядочение внутреннего душевного хаоса старшего подростка, в классификации Л.Д. Лебедевой проходит следующие этапы:

- 1) проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;
- 2) экстерииоризации негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения на песочном листе;
- 3) соприкосновения с глубинными уровнями психики и укрепления сознательного Я;
- 4) расширения внутреннего опыта;
- 5) формирования отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе;
- 6) укрепления доверия к миру;
- 7) развития новых, более продуктивных отношений.

Использование техник арт-терапии с использованием метафорических ассоциативных карт при коррекции негативных эмоциональных переживаний, в том числе и страхов описывается Динкель О.Л. и Сорокиной Л.А. Набор карт включает различные картинки карточного формата, отличающиеся по цвету, количеству и содержанию. В ходе работы с образами происходит преобразование негативных переживаний в позитивные, прием беспокойства. Картинка меняется, и вместе с ней изменяется внутреннее пространство человека, которое ранее было наполнено напряжением.

Ассоциативные карты, по словам Динкель О.Л. и Сорокиной Л.А., доказали свою эффективность в клинической практике. Они способны справиться с чувством страха и тревоги, внутреннего напряжения и раздражительности, повысить общий эмоциональный фон.

Таким образом, психологическая программа профилактики страхов в подростковом возрасте включает в себя разнообразные техники. Прежде всего, прогрессивная мышечная релаксация помогает подросткам научиться контролировать физическое напряжение своего тела, что является основой для обретения внутренней гармонии.

Интеграция игровой терапии в практику психологической помощи позволяет подросткам выражать свои чувства и переживания в безопасной и поддерживающей среде, играя и взаимодействуя с другими.

Арт-терапия, включая уникальные формы, такие как песочная терапия, предоставляет творческий выход для самовыражения и самоанализа. Техники с использованием метафорических ассоциативных карт могут стимулировать подростков к размышлениям о своих проблемах через символы и образы, что делает процесс более интуитивным и менее угрожающим.

В рамках личностного тренинга эмоционального развития подростки получают возможность лучше понять себя, свои ценности и убеждения, что является фундаментом для развития уверенности в себе и устойчивости к внешним стрессовым факторам. Важно отметить, что все эти методы и средства предлагают подросткам инструменты самостоятельного управления своими страхами и тревожностью, что способствует укреплению психологической устойчивости и общему благополучию.

3.2. Содержание психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте

В рамках нашего исследования была разработана психологическая программа, направленная на профилактику проявления и переживания страхов в подростковом возрасте.

В основу психологической программы профилактики страхов положены концептуальные разработки и теоретические идеи И.В. Вачкова, А.И. Захарова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Н.В. Кормушиной, Н. Буравцовой, А.И. Копытина, М.В. Киселевой, Л.Д. Лебедевой.

Психологическая программа профилактики страхов подростков является системным образованием, включает в себя связанные друг с другом разделы:

- целевой раздел, раскрывающий цели и задачи реализации программы;

– процессуальный раздел, конкретизирующий разнообразие применяемых в программе профилактики страхов методов, средств, форм и приемов работы с подростками;

– результативный раздел, содержащий перечень показателей оценивания эффективности реализованной программы.

Содержание психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте представлено на рисунке 5.

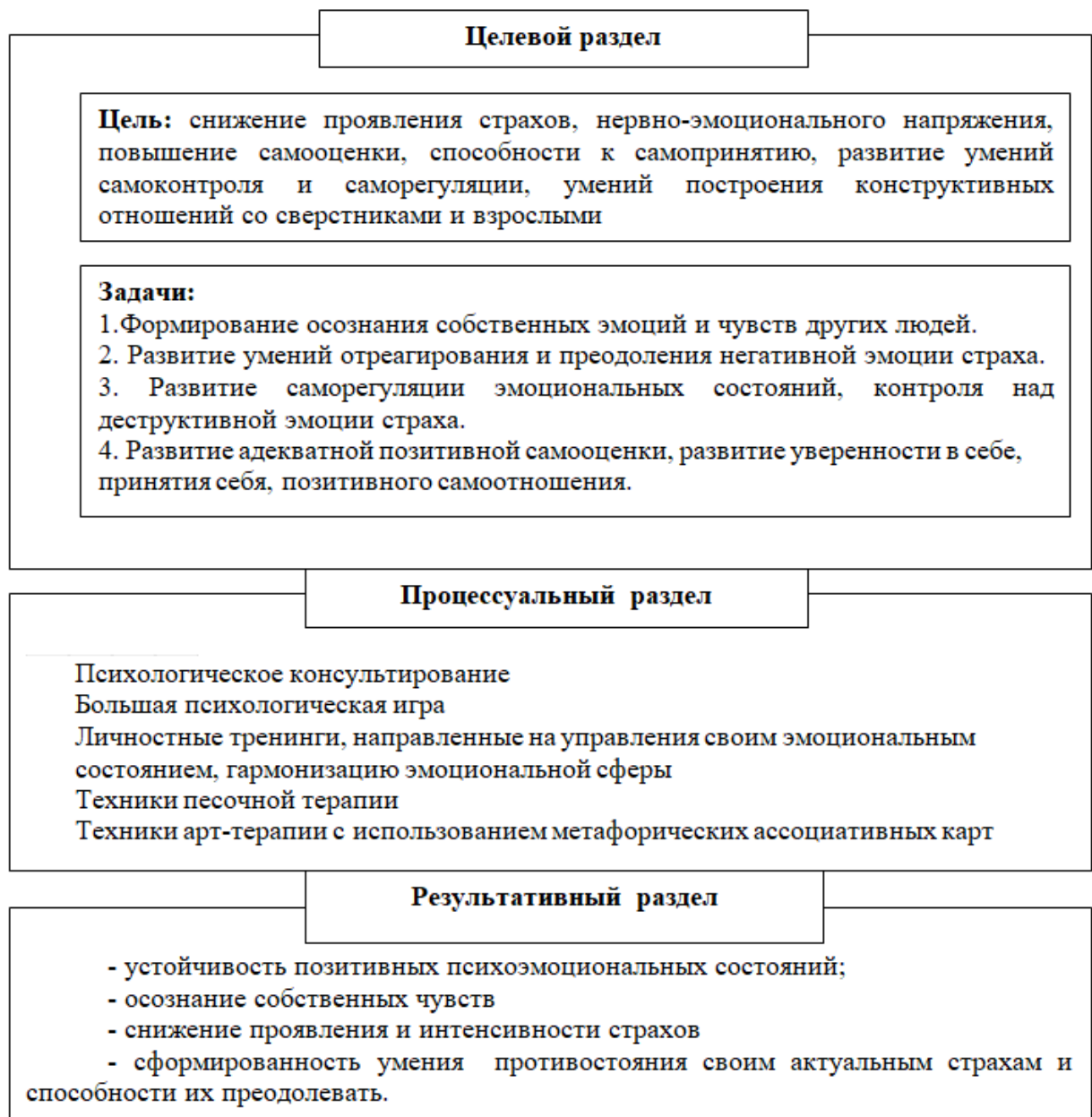


Рисунок 5. Содержание психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте

Рассмотрим содержание каждого раздела.

Целевой раздел включает в себя цель и задачи психологической программы профилактики страхов подростков.

Целью разработки психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте является снижение проявления страхов, нервно-эмоционального напряжения, повышение самооценки, способности к самопринятию, развитие умений самоконтроля и саморегуляции, умений построения конструктивных отношений со сверстниками и взрослыми.

Задачи, решаемые в рамках реализации программы:

1. Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей.
2. Развитие умений отреагирования и преодоления негативной эмоции страха.
3. Развитие саморегуляции эмоциональных состояний, контроля над деструктивной эмоцией страха.
4. Развитие адекватной позитивной самооценки, развитие уверенности в себе, принятия себя, позитивного самоотношения.

Процессуальный раздел психологической программы включает в себя методов, средств, форм и приемов работы с подростками.

Содержание программы включает в себя реализацию:

1. Большая психологическая игра «Путешествие по Стране эмоций». Цель: обогащение мира эмоций и чувств подростков. Расширение представлений о мире человеческих чувств и переживаний.
2. Тренинговое занятие «Колесо эмоций» Цель: знакомство с техниками управления своим эмоциональным состоянием. Продолжительность – 120 минут.
3. Программа песочной терапии «Песчаный оазис». Тренинг включает в себя 12 занятий по 60 минут (проводится 1 раз в неделю).
4. Использование техник арт-терапии с использованием метафорических ассоциативных карт (МАК) для осознания и отреагирования негативных эмоциональных переживаний (техники с использованием МАК: «У меня

ничего не получается!» (автор Н. Борисова), «Линейка эмоций» (Автор: Н. Буравцова). «Сочинение сказки» Автор: Н. Буравцова).

5. Тренинг гармонизации эмоциональной сферы.

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоциональной сферы, преобразование негативных эмоциональных состояний.

Тренинг включает в себя 3 занятия по 60 минут (проводится 1 раз в неделю).

6. На протяжении реализации всей программы осуществляется психологическое консультирование подростков.

Ниже представлено краткое содержание основных психологических форм и методов профилактики страхов подростков.

Большая психологическая игра «Путешествие по Стране эмоций»

Цель: обогащение мира эмоций и чувств подростков. Расширение представлений о мире человеческих чувств и переживаний.

Задачи игры:

- Расширить представления подростков об основных эмоциях;
- Помочь подросткам реагировать на негативные эмоции и заменять их позитивными;
- Развить способности выражать эмоции вербально и не вербально.

Описание сюжетной канвы.

Учащиеся путешествуют по Стране эмоций на воображаемом поезде, делая остановки на разных станциях. Они знакомятся со страной Эмоций, погружаются в ее атмосферу, проходят различные испытания, участвуют в состязаниях.

Игровой результат.

Приобретение «багажа» – впечатлений, знаний о собственном мире эмоций и чувств. «Багаж» наглядно выражен в работах учащихся и представлен на «Вернисаже».

Тип сюжета. Реальный.

Время на игру и на обсуждение 1.5–2 ч.

Ход игры

I. Погружение в игру.

II. Начало путешествия.

1. Упражнение «Приветствие».

2. Обсуждение.

3. Конкурс «Знатоки чувств».

III. Прибытие на первую станцию «Мимика человека».

1. Упражнение «Изобразите ту или иную эмоцию на лице».

2. Упражнение «Понимаете ли вы язык мимики?»

3. Игра «Изобрази, угадай эмоцию». (Работа с пиктограммами).

IV. В пути.

1. Упражнение. Изображение эмоций.

2. Упражнение «Волшебный магазин».

V. Прибытие на вторую станцию «Артистическая».

1. Беседа о выражении эмоций

2. Разыгрывание этюдов.

VI. В пути.

VII. Прибытие на третью станцию «Командная».

Упражнение: коллаж радости

VIII. В пути.

Упражнение: «Букет приятных событий», «Ромашка».

IX. Прибытие на заключительную станцию «Изобразительная».

Упражнение «Мое настроение сейчас»

X. Окончание путешествия.

1. Вернисаж работ учащихся.

2. Упражнение «Мое настроение».

3. «Наш багаж».

4. Весь ли маршрут движения преодолели?

XI. Рефлексия. Выводы.

Заключительное упражнение.

Улыбнитесь друг другу. Кто хочет, и мне тоже. А я улыбаюсь всем вам.

Тренинг гармонизации эмоциональной сферы

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоциональной сферы.

Задачи:

1. Снять нервно-психическое напряжение подростков
2. Стабилизация психоэмоционального состояния
3. Формировать умение преобразовывать негативны эмоциональные состояния.

Занятие 1. Снятие нервно-психического напряжения

1. Приветствие
2. Разогрев Техника «Дорисовка по кругу». Цель – получение послания от группы, сплочение группы, повышение эмоционального настроения

3. Основное действие.

– Упражнение «Монотипия». Цель: обращение к внутренним резервам; отреагирование, экспрессия негативных переживаний; возможность проработать любое негативное чувство.

– «Рисование мандалы». Цель: Релаксация, снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения

4. Рефлексия. Выражают впечатлений, переживаний. Участникам предлагается высказаться фразой: «Сегодня на встрече я...»

5. Ритуал прощания. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...», «Спасибо, что...», «Благодарю тебя за...».

Занятие 2. Стабилизация психоэмоционального состояния,

1. Приветствие

2. Разогрев. упражнение «Настроение» (в технике каракули) Цель: определение эмоционального фона группы, сплочения группы, повышения эмпатии участников

3. Основное действие.

– «Рисование по сырому листу» Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, гармонизация эмоционального состояния.

– «Орнамент» Цель: упорядочивание переживаний.

4. Рефлексия. Выражают впечатлений, переживаний. Участникам предлагается высказаться фразой: «Сегодня на встрече я...»

5. Ритуал прощания. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...», «Спасибо, что...», «Благодарю тебя за...».

Занятие 3. Негативные эмоциональные переживания

1. Приветствие

2. Разогрев упражнение «Я – эмоция» (в технике каракули)

Цель: определение эмоционального фона группы, сплочения группы, повышения эмпатии участников

3. Основное действие.

– Упражнение «Диалог» Цель: осознание стрессовой ситуации, негативных эмоциональных переживаний в стрессовой ситуации

– Техника коллажирования «Визуальный дневник». Цель: осознание и визуализация негативных эмоциональных переживаний в стрессовой ситуации

4. Рефлексия. Выражают впечатлений, переживаний. Участникам предлагается высказаться фразой: «Сегодня на встрече я...»

5. Ритуал прощания. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...», «Спасибо, что...», «Благодарю тебя за...».

Тренинговое занятие «Колесо эмоций»

Цель: знакомство с техниками управления своим эмоциональным состоянием.

Задачи:

- познакомить участников с понятиями «эмоции», «чувства», «эмоциональный интеллект», «эмоциональное состояние»;
- научить идентифицировать собственные эмоции и причины их возникновения;
- апробировать техники управления эмоциями на практике.

Этап 1. Предкоммуникативный

Знакомство

Разминка

Упражнение «Давайте поздороваемся!» Цель: снятие напряжения, создание позитивной атмосферы, настройка на работу.

Упражнение «Эмоциональное интервью» Цель: развить умение слушать партнера, совершенствовать коммуникативные навыки, сократить коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

Упражнение «Подари улыбку». Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения участников выражать свое эмоциональное состояние.

Этап 2. Проблематизация

Постановка задачи

Введение правил поведения на тренинговом занятии

Беседа на тему «Что такое эмоции?». Сопоставление понятий «чувство» и «эмоция»

«Провокационное задание». Цель: преодоление стереотипа о существовании плохих и хороших эмоций.

Эмоциональная разминка – упражнение «Эмоциональный телефон». Цель: активизировать способность детей воспринимать и проявлять эмоции средствами мимики и пантомимики, управлять собственными эмоциями, разрядить атмосферу в группе.

Знакомство с индикатором эмоций. Цель техники: создание и поддержка комфортной эмоционально-интеллектуальной среды, развитие у участников способностей идентификации, понимания эмоций, использования эмоций в

решении задач, управления эмоциями, развитие навыков общения, ответственного принятия решений.

Способы управления эмоциями. Серия упражнений управления своим эмоциональным состоянием:

1. Релаксация при помощи образов и визуализации.
2. Дыхательные упражнения.
3. Мышечная релаксация.
4. Медитация.

Этап 3. Подведение итогов

Письменная рефлексия

Шеринг

Программа песочной терапии

Цель предлагаемой программы: психологическая профилактика и коррекция эмоции страха

Задачи программы:

1. Исследование эмоций и чувств, в том числе и подавляемых.
2. Психологическая коррекция эмоционального состояния подростков.
3. Гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений.
4. Формирование эмоциональной устойчивости.

Содержание программы реализуется на трех этапах:

Начальный ее этап посвящен изучению и анализу проблемы страха в различных ситуациях, провоцирующих повышенную тревожность и эмоциональную неустойчивость.

На втором этапе происходит расширение представлений о трудностях и возможностях их преодоления.

Третий этап работы посвящен обучению приемам и определению индивидуальных способов успешного проживания трудностей – обучение и закрепление позитивных паттернов поведения по формированию эмоциональной устойчивости.

Прорабатываемые темы:

1. Образы страха;
2. Исцеляющие образы;
3. Моя проблема;
4. Жизненный путь;
5. Текущая жизненная ситуация;
6. Прошлое, настоящее, будущее;
7. Образы спокойствия.

Занятие № 1. Конфликтные эмоции.

Цель занятия: Создание благоприятных условий для развития у подростков способности анализировать свое эмоциональное состояние.

Знакомство. Приветствие.

- Установление правил работы арт-терапевтической группы.
- Упражнение «Алфавит эмоций».
- Упражнение «Эмоции в конфликте».
- Упражнение «Письмо».
- Построение песочной картины.
- Обсуждение после построения.

Занятие № 2. Эмоциональная тропинка.

Цель занятия: Создание условий для развития у подростков способности анализировать свое эмоциональное состояние.

Приветствие.

Упражнение «Эмоциональная тропинка».

Построение песочной картины.

Завершение работы. Обсуждение.

Занятие №3. Эмоциональный словарь.

Цель занятия: создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

Приветствие.

Упражнение «Словарь чувств».

Построение песочной картины. Выполнение индивидуальных заданий.

Завершение занятия. Упражнение «Откровенно говоря».

Занятие № 4. Чувства «Полезные» и «Вредные».

Цель: создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.

Приветствие.

Мини-лекция о влиянии страха на нашу жизнь.

Построение песочной картины: страна «Полезного» и Вредного» страха.

Упражнение «Польза и вред эмоций».

Завершение занятия. Упражнение «Откровенно говоря».

Занятие № 5. Сказка «Страна чудес».

Цель занятия: создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

Приветствие.

Анализ сказки «Страна Чувств» (Т. Зинкевич-Евстигнеева).

Индивидуальная работа на песочном листе.

Картина по мотивам услышанной сказки.

Упражнение «Зебра».

Завершение занятия. Упражнение «Откровенно говоря».

Занятие № 6. Нужно ли управлять своими эмоциями?

Цели занятия: создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию приемов для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Приветствие.

Прием «Эмоциональный дневник».

Построение песочные композиции на темы: «Мой безопасный мир»; «Разговор с внутренним ребенком»; «Страна тревожного предчувствия»; «Атмосфера умиротворения»; «Заколдованное поле чувств».

Обсуждение картины.

Завершение занятия. Упражнение «Откровенно говоря».

Занятие № 7. Что такое «Запретные» чувства.

Цели занятия: создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

Приветствие.

Упражнение «Эксперимент».

Упражнение «Кладезь мудрости».

Анализ притчи «Шесть шляп».

Построение песочной картины по мотивам притчи «Шесть шляп».

Завершение занятия. Упражнение «Откровенно говоря».

Занятие № 8. Какие чувства мы скрываем?

Цели занятия: создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

Приветствие.

Упражнение «Подвиг искренности».

Упражнение «Айсберг».

Построение песочной картины «Царство подводных чувств».

Завершение занятия. Упражнение «Откровенно говоря».

Занятие № 9. Я в «бумажном зеркале».

Цель занятия: создание условий для самоанализа подростками своей эмоционально-личностной сферы.

Приветствие.

Построение картины «Песчаное зеркало».

Упражнение «До логического конца».

Завершение занятия. Упражнение «Откровенно говоря».

Занятие № 10. Что такое страх?

Цель занятия: обобщение опыта и знаний старших подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Приветствие.

Обсуждение. Что такое страх?

Упражнение «Чего боятся люди».

Упражнение для самых смелых. «Мне осталось жить...».

Завершение занятия. Упражнение «Откровенно говоря».

Занятие № 11. «Страшная, страшная сказка».

Цели занятия: обобщение опыта и знаний старших подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Приветствие.

Обсуждение. Чем страшилка отличается от сказки?

Упражнение «Превращение».

Индивидуальная работа. Краткое изложение сюжета своей сказки.

Построение общей сказки про страх на песочном листе.

Завершение занятия. Упражнение «Откровенно говоря».

Занятие № 12. «Побеждаем все страхи».

Цели занятия: обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Приветствие.

Игра «Гражданская оборона».

Упражнение «Как справиться со страхом».

Индивидуальная работа. Песочная картина: «Галерея миров».

Упражнение «Оценка личностной тревожности».

Упражнение «Формулы цели».

Завершение занятия. Упражнение «Откровенно говоря».

Использование метафорических карт для осознания и отреагирования эмоции страха.

1. Техника «У меня ничего не получается!» (автор Н. Борисова)

Инструкция:

– Напишите на листе бумаги все свои «неудачи»: неразрешенные вопросы, не реализовавшиеся проекты, неудавшиеся сделки и т.д.

– Из колоды вытаскиваем вслепую по 1 карте на каждую «неудачу». В данном случае эти карты будут символизировать причину того, почему не получилось или что помешало.

– На листе бумаги напишите небольшой рассказ - историю первопричин своих неудач.

Прочитайте написанное вслух. Проанализируйте: что общего во всех причинах неудач? Есть ли какая-либо закономерность?

– Теперь вытягиваем из колоды вслепую ровно столько карт, сколько было у нас неудач – это наши «возможности и ресурсы».

– Проанализируйте каждую карту и запишите полученные выводы.

2. Техника «Линейка эмоций» (Автор: Н. Буравцова).

Цель: учить акцентировать внимание на нескольких объектах одновременно, развивать умение правильно понимать эмоциональное состояние.

Колода МАК: «Anibi».

Предлагается подростку выбрать 5–7 карты из набора «Anibi» и проранжировать их по линейке эмоционального состояния:

– грустно – весело,

– приятно – неприятно,

– чувство обиды – чувство удовольствия,

– доброта – злость,

– страх – смелость,

- стыд – гордость,
- любовь – ненависть.

Далее предлагается подростку определить, какая карта в наибольшей степени соответствует переживаемым им эмоциям (с какой картой он себя ассоциирует):

- как именно эта карта отражает переживаемые им эмоции и чувства
- что хочется изменить;
- в какую сторону линейки хочется переместиться, и какие эмоции пережить (что почувствовать);
- кто может помочь пережить новые эмоции (к кому можно обратиться за помощью).

Техника «Сочинение сказки» (Автор: Н. Буравцова).

Цель: развитие умений отреагирования эмоциональных переживаний.

Предложить подростку выбрать себе героя (переживающего актуальные эмоции) из карт портретов и сочинить сказку о том, как герой научился справляться со своими эмоциями (конкретно гнев, злость, обида и т. п.)

От имени выбранной карты предложить ему рассказать о том, что пережил данный персонаж, как он себя чувствовал в тот момент и что чувствует сейчас.

Для данной техники более эффективной будет групповая работа, т. к. в этом случае можно организовать обмен участниками мнениями как данному персонажу лучше справиться со своим состоянием как освободиться от страхов, от плохих снов, победить злость и т. п.

Предложить выбрать карту, на которой персонаж смог совершить желаемые изменения и переживает другие эмоции. Поработать над тем, что помогло ему изменить свое состояние.

Консультирование подростков осуществляется в несколько этапов.

Установление контакта – первый этап. На этом этапе происходит установление контакта с подростком, проясняется его запрос на

консультацию. Клиент рассказывает свою историю и выражает ожидаемые результаты от консультации, при необходимости корректируется запрос.

Работа с образом страха – второй этап. На данном этапе подросток может использовать как метафорические открытки, так и работу с образом, в зависимости от своих предпочтений. Если он выбирает метафорические ассоциативные карты, то описывает выбранный рисунок и выражает свои чувства по поводу образа на открытке. В этот момент происходит контакт с образом страха, и он переносится из бессознательного в осознанную сферу.

Как происходит работа с образом. Подросток отвечает первое, что приходит на ум, после моих вопросов. Вопросы всего 5.

1. Если бы страх имел цвет, то каким бы по цвету он был?
2. Если бы страх имел запах, то какой бы он источал аромат?
3. Если бы чувство имело форму, то какая бы она была?
4. Если бы страх имел плотность, то какова она была бы?
5. Если бы страх имел размер, то каким бы размером он был?

На третьем этапе происходит разидентификация с использованием чувств. Сначала расставляется стул, который предназначен для воплощения чувства. Если это образ, то подросток занимает его место на стуле. Если это открытка, то она помещается на стул. Затем подростку задают ряд вопросов: «Какие эмоции ты испытываешь, когда видишь это чувство на стуле? Какого размера оно сейчас? Какие действия тебе хочется предпринять в отношении этого чувства?».

Далее происходит эксперимент. Подросток принимает на себя роль чувства страха. Он становится страхом. После того, как подросток полностью вживается в эту роль, начинается диалог между ним в роли чувства и консультантом. Есть список обязательных вопросов, которые задаются подростку в роли чувства. Вопросы должны быть короткими и точными.

1. Как ты себя чувствуешь, Страх?
2. Что ты думаешь о (имя подростка)?
3. Как ты думаешь, ему с тобой хорошо?

4. Могу тебе Страх сказать, что ему с тобой не комфортно, ты его пугаешь. То ты чувствуешь, когда я тебе говорю об этом?

5. Как ты у него появился?

6. Зачем ты ему нужен? Какая твоя цель?

7. Какая у тебя миссия? Цель твоего существования?

8. Хотелось ли тебе наладить дружеские отношения с (имя подростка)?

Быть ему помощником, а не врагом?

9. Как ты думаешь, что (имя подростка) надо сделать, что бы ты поменял к нему свое отношение?

10. Что тебе необходимо сделать, чтобы быть больше помощником?

11. У тебя, Страх, есть выбор остаться с (имя подростка) или покинуть его. Что ты выбираешь?

Подросток и Страх вступают в диалог, в результате которого достигается устное соглашение о дружеском отношении. Если Страх решает покинуть подростка, то подросток выражает благодарность и прощается с ним. Важно показать Страху уважение за то, что он защищал подростка. Признать силу и величие Страха за его помощь. По завершении диалога между Страхом и консультантом все участники садятся на свои места. Роль подростка снимается, и он говорит вслух: «Я (свое имя), а не страх». Только после этого консультант убеждается, что роль снята, и продолжает сессию.

Четвертый этап состоит из проведения заземления. В этот момент подросток выражает свои эмоции и рассказывает о своих мыслях относительно эксперимента, а также делится информацией, которую он узнал о страхе. Цель этого этапа – найти исчезнувшее ощущение страха в своем теле и исследовать его. Подростку следует обратить внимание на изменения в этом месте, появление новых ощущений и исчезновение старых. Как он теперь относится к этому чувству и как он планирует жить с ним?

Пятый этап является завершением консультации. Подросток делает заметки о своих эмоциях, которые возникают во время завершения консультации. Он делает выводы о новых знаниях и интересных фактах,

которые он узнал. Также он прогнозирует, как будет проявляться его страх в ближайшем будущем.

Результативный блок представлен показателями оценивания эффективности реализованной программы.

- устойчивость позитивных психоэмоциональных состояний;
- осознание собственных чувств;
- снижение проявления и интенсивности страхов;
- сформированность умения противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать.

Таким образом, методами и средствами психологической профилактики страхов подростков выступают прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные техники, техники игровой терапии, арт-терапии (в том числе песочной терапии, техник метафорических ассоциативных карт), личностный тренинг самопознания.

3.3. Определение эффективности реализации психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте

С целью проверки эффективности реализованной психологической программы профилактики страхов подростков, нами проведено повторное исследование. На повторном исследовании были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе исследования,

Рассмотрим динамику актуальных страхов подростков, полученные по опроснику Е.И. Ивлевой, Ю.В. Щербатых. Среднегрупповое значение по каждому актуальному страху подростков на контрольном этапе исследования представлено в таблице 4.

Таблица 4. Динамика показателя выраженности актуальных страхов подростков на контрольном этапе исследования

Актуальный страх	Констатирующий этап	Контрольный этап
	Среднее значение (М)	
Страх пауков и змей	7,4	5,3
Страх темноты	3,3	2,8
Страх сумасшествия	4,2	3,8
Страх болезни близких людей	5,8	5,5
Страх преступности	6,4	4,0
Страх начальства	4,6	2,9
Страх изменений в личной жизни	7,0	5,4
Страх ответственности	7,9	5,1
Страх старости	5,4	4,0
Страх за сердце	3,8	3,1
Страх бедности	8,1	6,1
Страх перед будущим	7,0	4,5
Страх физической боли	5,1	3,6
Страх войны	4,2	4,0
Страх смерти	7,7	4,6
Боязнь замкнутых пространств	2,9	2,5
Страх высоты	7,7	6,2
Страх глубины	5,5	4,4
Страх перед негативными последствиями болезней близких людей	5,5	3,6
Страх заболеть	3,1	2,9
Страхи, связанные с половой функцией	2,0	1,9
Страх самоубийства	1,2	1,0
Страх перед публичными выступлениями	7,4	4,4

На рисунке 6 наглядно представлена динамика интенсивности актуальных эмоций подростков (разница в более 2 баллов).

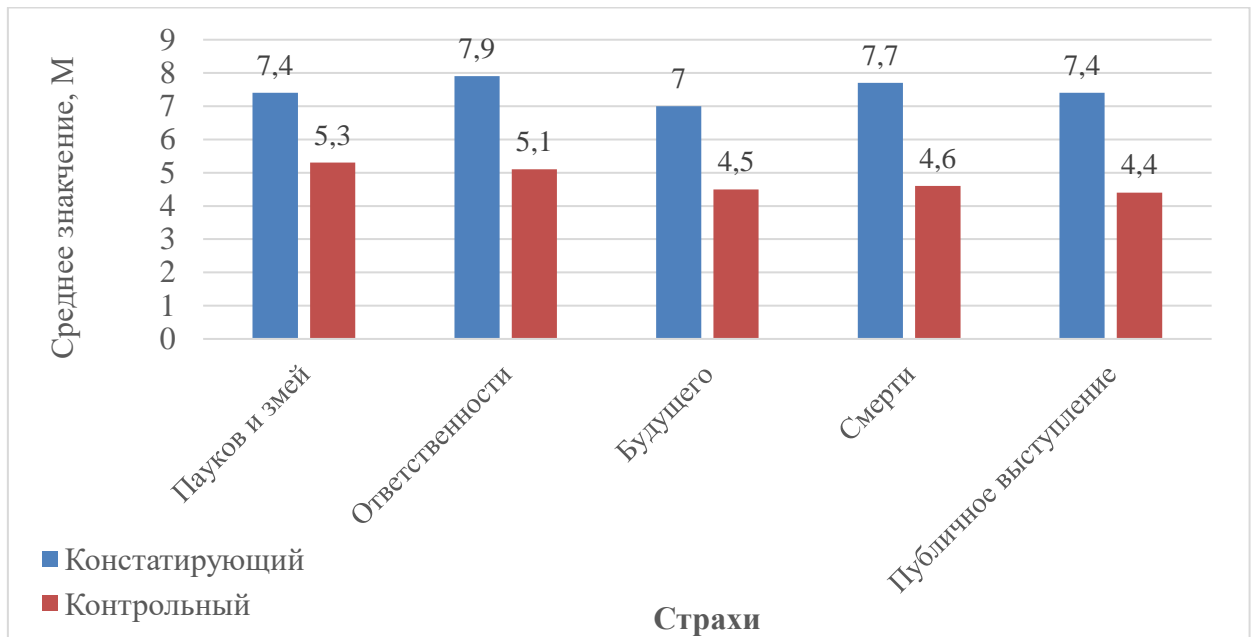


Рисунок 6. Динамика показателя выраженности актуальных страхов подростков на контрольном этапе исследования

Рассмотрим динамику актуальных страхов подростков:

- страх пауков и змей (показатель снизился на 2,1) $M=5,3$, что соответствует среднему уровню выраженности;
- страх ответственности (показатель снизился на 2,8) $M=5,1$, что соответствует среднему уровню выраженности;
- страх перед будущим (показатель снизился на 2,85) $M=4,5$, что соответствует среднему уровню выраженности;
- страх смерти (показатель снизился на 3,1) $M=4,6$, что соответствует среднему уровню выраженности;
- страх перед публичными выступлениями (показатель снизился на 3,10) $M=4,4$, что соответствует среднему уровню выраженности.

Следует отметить, что произошло снижение интенсивности переживания страха по всем видам страхов.

Произошло достоверно-значимое снижение показателя общей суммы выраженности актуальных страхов, произошло снижение показателя на 34,2 и после реализации программы составляет 91,6 баллов.

На рисунке 7 представлена динамика уровня выраженности суммарного индивидуального показателя после реализации программы профилактики страхов подростков.

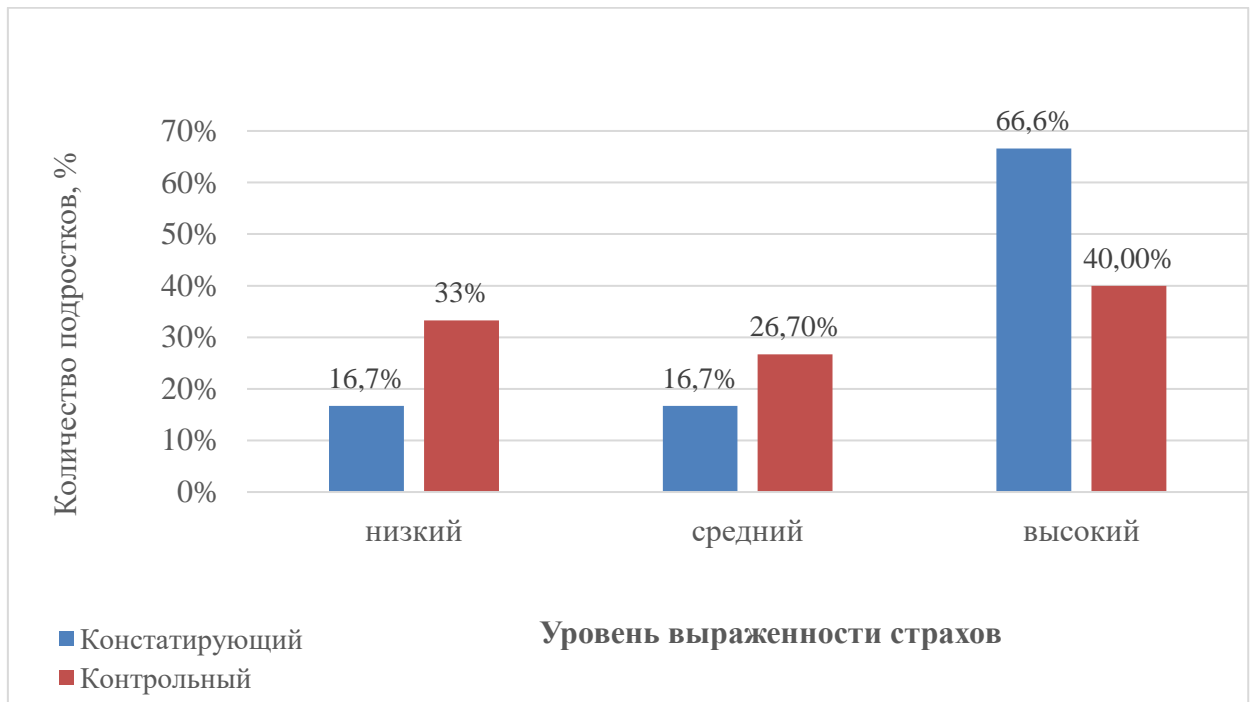


Рисунок 7. Динамика уровня выраженности актуальных страхов подростков на контрольном этапе исследования

Анализ динамики выраженности суммарного индивидуального показателя страхов (СИПС) позволяет сделать следующие выводы:

Произошло снижение на 26,6% количества подростков, имеющих высокий уровень выраженности СИПС на, средний уровень СИПС после реализации профилактической программы имеют 26,7% подростков, и произошло повышение низкого уровня выраженности СИПС на 16,7% и после реализации профилактической программы для 33,3% подростков характерен низкий суммарный показатель страхов.

Таким образом, после реализации психологической программы профилактики наблюдается положительная динамика выраженности актуальных страхов подростков:

- все страхи выражены на низком и среднем уровне, высокий уровень выраженности отсутствует;

– произошло снижение показателя общей суммы выраженности актуальных страхов, на 23,3% снизилось количество подростков, имеющих высокий уровень выраженности суммарного показателя страхов.

Рассмотрим основные результаты динамики показателей школьных страхов подростков после реализации программы профилактики страхов подростков, которые представлены в таблице 5.

Таблица 5. Динамика уровня школьных страхов подростков на контрольном этапе исследования

Страх	Нормальный уровень		Повышенный уровень		Высокий уровень	
	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап
Страх самовыражения	46,7%	76,6%	30%	16,7%	23,3%	6,7%
Страх ситуации проверки знаний	50%	60%	23,3%	20%	26,7%	20%
Страх несоответствия ожиданиям окружающих	46,6%	73,3%	26,7%	10%	26,7%	16,7%
Страхи в отношениях с учителями	53,3%	73,3%	30,0 %	16,7%	16,7%	10%

Сравнение показателей школьных страхов подростков после реализации психологической программы профилактики страхов подростков на контрольном этапе исследования свидетельствует о поло

По шкале «Страх самовыражения» после реализации программы профилактики страхов произошло снижение показателя повышенного уровня на 13,3%, высокого уровня – на 16,6%, в рамках нормативного проявления страхов находятся 76,6% подростков. Следовательно, на контрольном этапе исследования у преобладающего большинства подростков (76% подростков) снизился страх самовыражения, самораскрытия, у подростков отсутствуют, либо выражены незначительно, страх и негативные переживания в ситуациях, в которых необходимо показать себя и продемонстрировать свои качества, способности, демонстрации своих возможностей.

По шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» после реализации программы профилактики страхов произошло снижение показателя повышенного уровня на 16,7%, высокого уровня – на 10%, в рамках нормативного проявления страхов находятся 73,3% подростков. Произошло снижение у подростков ожидания негативных оценок со стороны других, тревожности и страхов не оправдать ожидания окружающих.

По шкале «Страхи в отношениях с учителями» после реализации программы профилактики страхов подростков произошло снижение показателя повышенного уровня на 13,3%, высокого уровня – на 6,7%. Показатель нормативного переживания тревожности повысился на 20% и после психопрофилактики в рамках нормативного проявления страхов находятся 64% подростков. Произошло снижение негативных переживаний при взаимодействии с учителями, страхи по отношению к учителю отсутствуют либо выражены незначительно.

Таким образом, после реализации психологической программы профилактики страхов подростков наблюдается следующая динамика страхов, связанных с учебной ситуацией:

- произошло снижение страха самовыражения, самораскрытия, негативных переживаний при взаимодействии с учителями,
- снизились страхи, связанных с ситуациями учебно-образовательного процесса,
- снизилось количество негативных переживаний и страхов и их интенсивность.

Рассмотрим динамику уровня умений противостоять своим актуальным страхам и способности преодолевать их, полученные по методике «Абстрактная реальность» З.Б. Королевой (модифицированная В.И. Долговой, Н.Г. Кормушиной).

Динамика уровня умений противостоять своим актуальным страхам и способности преодолевать их подростков на контрольном этапе исследования после реализации программы профилактики представлены в таблице 6.

Таблица 6. Динамика уровня противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать подростков на контрольном этапе исследования

Уровень противостояния страхам	Констатирующий	Контрольный
Низкий	16,7%	-
Средний с тенденцией к низкому	46,6%	20%
Средний	20,0%	20%
Высокий	16,7%	40%

На рисунке 8 представлена динамика по уровням противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать, а контрольном этапе исследования после реализации программы профилактики.

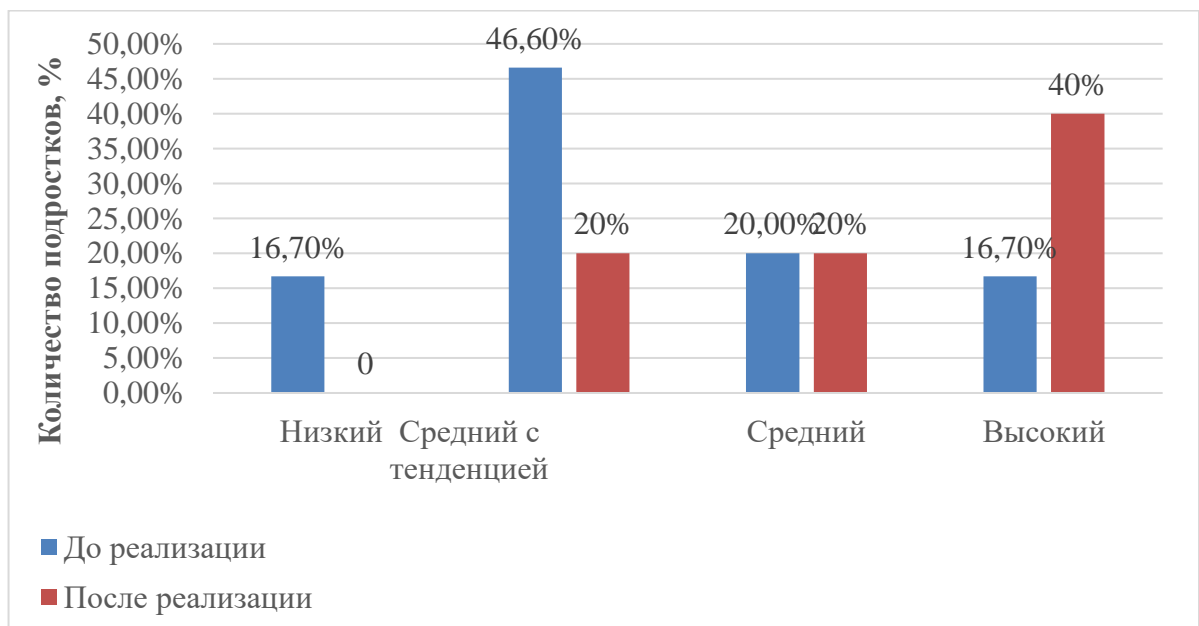


Рисунок 8. Динамика уровня противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать подростков на контрольном этапе исследования

После реализации психологической программы профилактики страхов подростков наблюдается положительная динамика. Отсутствует низкий уровень противостояния страхов, подверженных страхам. На 20% произошло снижение среднего уровня с тенденцией к низкому и после реализации программы 20% подростков испытывают напряжение, подростки

предпочитают осторожно и благоразумно противостоять своим страхам, не рисковать понапрасну. Произошло повышение количество подростков, способных контролировать свои страхи усилием воли на 23,3% и после реализации программы 40% подростков имеют высокий уровень противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать.

Таким образом, обобщая полученные результаты диагностики страхов после реализации программы профилактики страхов, можно сделать вывод о снижении интенсивности страхов, их выраженности, у подростков повысилась противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать.

Выводы по третьей главе

1. Психологическая программа профилактики страхов подростков является системным образованием, включает в себя связанные друг с другом разделы: целевой раздел, процессуальный раздел, результативный раздел, содержащий перечень показателей оценивания эффективности реализованной программы. Содержание программы включает в себя реализацию: большой психологической игры «Путешествие по Стране эмоций», тренингового занятия «Колесо эмоций», программу песочной терапии «Песчаный оазис», техники – арт-терапии с использованием метафорических ассоциативных карт (МАК) для осознания и отреагирования негативных эмоциональных переживаний, тренинга гармонизации эмоциональной сферы, психологического консультирования подростков.

2. Наблюдается положительная динамика выраженности актуальных страхов подростков: все страхи выражены на низком и среднем уровне, высокий уровень выраженности отсутствует; произошло достоверно-значимое снижение выраженности страхов: страх пауков и змей, страх ответственности, страх перед будущим, страх смерти, страх перед

публичными выступлениями, произошло снижение показателя общей суммы выраженности актуальных страхов

3. Произошло снижение страха самовыражения, самораскрытия, негативных переживаний при взаимодействии с учителями, негативного эмоционального состояния, связанных с ситуациями учебно – образовательного процесса, снизилось количество негативных переживаний и страхов и их интенсивность.

4. Произошло повышение количество подростков, способных контролировать свои страхи усилием воли, 40% подростков имеют высокий уровень противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Страх – это естественная эмоциональная реакция на потенциальную опасность или угрозу, как ответ на переживание реальной или воображаемой угрозы для нашей физической или эмоциональной безопасности. Сущность страха заключается в том, что он является защитным механизмом, помогающим нам выжить и оберегать себя.

Психологическая профилактика страхов в подростковом возрасте должна включать в себя различные методы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и конкретного вида страха: игротерапию, арттерапию (в том числе сказкотерапию, песочную терапию), психодраму, психогимнастику методики «преобразования» и «уничтожения» страхов и др.

Объективно – психологические проявления страхов в подростковом возрасте представляют собой целостное структурное образование, включающую различные виды страхов, которые могут различаться по своей природе и интенсивности. В подростковом возрасте особенно возрастает количество школьных страхов, связанных с экзаменами, страх быть неправильным или не быть собой, мистические страхи, страхи в отношениях с другими людьми и страх собственной смерти.

На констатирующем этапе исследование страхов в подростковом возрасте позволило получить следующие результаты.

У подростков выражены страхи: бедности, ответственности, высоты, смерти, пауков и змей, публичных выступлений, изменений в личной жизни, страх перед будущим. Подростки не испытывают страхи: за сердце, темноты, заболеть, замкнутых пространств, проявления агрессии по отношению к близким, самоубийства, страхи, связанные с половой функцией.

Большинство подростков испытывают страх самовыражения, страх в случаях негативных отметок и низкой уверенности в своих знаниях, умениях, навыках и способностях, страх не соответствовать ожиданиям окружающих,

боятся получить негативные оценки со стороны других, что вызывает у них тревогу и страх во взаимодействии с учителями и их отношением к ученикам. Подростки предпочитают осторожно и благоразумно противостоять своим страхам, не рисковать понапрасну.

Психологическая программа профилактики страхов подростков является системным образованием, включает в себя связанные друг с другом разделы: целевой раздел, раскрывающий цели и задачи реализации программы;

- процессуальный раздел, конкретизирующий разнообразие применяемых в программе профилактики страхов методов, средств, форм и приемов работы с подростками;

- результативный раздел, содержащий перечень показателей оценивания эффективности реализованной программы.

Содержание программы включает в себя реализацию: большой психологической игры «Путешествие по Стране эмоций», тренингового занятия «Колесо эмоций», программу песочной терапии «Песчаный оазис», техники арт-терапии с использованием метафорических ассоциативных карт (МАК) для осознания и отреагирования негативных эмоциональных переживаний, тренинга гармонизации эмоциональной сферы, психологического консультирования подростков.

После реализации программы наблюдается положительная динамика выраженности актуальных страхов подростков: все страхи выражены на низком и среднем уровне, высокий уровень выраженности отсутствует; произошло достоверно-значимое снижение выраженности страхов: страх пауков и змей, страх ответственности, страх перед будущим, страх смерти, страх перед публичными выступлениями, произошло снижение показателя общей суммы выраженности актуальных страхов.

Произошло снижение страха самовыражения, самораскрытия, негативных переживаний при взаимодействии с учителями, негативного эмоционального состояния, связанных с ситуациями учебно-образовательного

процесса, снизилось количество негативных переживаний и страхов и их интенсивность.

Произошло повышение количество подростков, способных контролировать свои страхи усилием воли, 40% подростков имеют высокий уровень противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алан, Дж. Ландшафт детской души. – СПб.; Минск: Диалог – Лотаць, 1997.
2. Артамонова, Е.В. Куклы. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2000.
3. Асмолова, А.Т. Психология личности. – М., 1983.
4. Астапов, В.М. Тревожность детей. 2-е изд. – СПб.
5. Берн, Ш. Гендерная психология. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 320 с.
6. Богданович, В.И. Психокоррекция в повседневной жизни. – СПб., 1999.
7. Большой толковый психологический словарь. / Перевод с англ. Ребер Артур. – М.: АСТ, Вече, 2001.
8. Бреслов Г.М., Хасан Б.И. Пол и образование. – Красноярск, 1995.
9. Буянов, М.М. Нервный ребенок. – М., 1997.
10. Вайзман, Н. Реабилитационная педагогика. – М.: ИНФРА-М, 2002.
11. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. – СПб.: Питер, 2001.
12. Введение в гендерные исследования. Учебное пособие. МГУ, 2000.
13. Внешняя среда и психическое развитие ребенка / Под ред. Р.В. Тонковой-Ямпольской, Е. Шмидт-Тольмер. – М., 2004.
14. Греф, А.И. Доктор- кукла. Опыт психологической помощи тяжело болеющим детям. – М.: ИЦ РХТУ им. Д.И. Менделеева, 1999.
15. Данилова, М.В. Психологическая профилактика страхов в младшем школьном возрасте / М.В. Данилова, М.В. Климова. – Текст: непосредственный // Психологические науки: теория и практика: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2015 г.).
16. Захаров, А.И. «Дневные и ночные страхи у детей». – СПб.: Издательство "Союз", 2004.

17. Захаров, А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Педагогика, 1986.
18. Захаров, А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – Спб., 1997.
19. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Речь, 2001.
20. Зюбин, Л.М. Психология воспитания. – М., 2001.
21. Изгард, К. Эмоции человека. – М.: Просвещение, 1980.
22. Изучение развития и поведения детей / Под ред. П.П. Липситта, И.К. Спайкера. – М., 1986.
23. Каган, В.Е. Половое воспитание детей: медико-психологические аспекты. – Л., 1988.
24. Киреева Л.А., Мамайчук И.И. Психолого-педагогическая помощь семье. – Л., 1986.
25. Клецина, И.С. Гендерная социализация: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.
26. Клецина, И.С. Практикум по гендерной психологии. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003.
27. Клецина, И.С. Гендерная социализация. – СПб, 1997.
28. Кон, И.С. Ребенок и общество. – М., 1988.
29. Краткий психологический словарь. / Сост. Л.А. Карненко. Ред. А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Политиздат, 1985.
30. Крутецкий, В.А. Психология. Учебник для учащихся пед. училищ. – М.: Просвещение, 1980.
31. Конева, О.Б. Психологические особенности эмоционально-личностной сферы детей-сирот [Электронный ресурс] / О.Б. Конева Спорт. Медицина, доступ: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-emotsionalno-lichnostnoy-sfery-detey-sirot>.

32. Кормушина, Н.Г. Развитие личности старшего подростка при психокоррекции экзистенциальных страхов методом песочной арт-терапии. [Электронный ресурс] / Н.Г. Кормушина // Психологические науки.
33. Кларк Дэвид. Тревога и страхи. Как их преодолеть. – СПб: Питер, 2023.
34. Кьеркегор, С. Понятие страха / Пер. с дат. Н.В. Исаевой, С.А. Исаева. – 5-е изд. – М.: Академический проект, 2022. – 217 с. – (Философские технологии).
35. Лаврентьева, Т.В. Психолог в детском дошкольном учреждении. Методические рекомендации к практической деятельности. – М.: Новая школа, 1996.
36. Левис, Ш. Ребенок и стресс. – СПб.: НЕВА, 2002.
37. Макарова, Е.Г. Преодолеть страх или искусство-терапия. – М.: Школа-Пресс, 2003.
38. Медведева И.Я., Шишова Т.Л. Детский страх – это серьезно // Здоровье детей. № 11–12, 1997.
39. Мид, М. Развитие ребенка. – М., 1968.
40. Новая терапия тревоги, депрессии и настроения. Без таблеток. Революционный метод / Дэвид Бернс – Москва: Издательство АСТ, 2023. – 592 с. – (Звезда соцсети. Подарочное издание).
41. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – М., 1995.
42. Овчарова, Р.В. Практическая психология. – М.: Т.Ц. «Сфера», 1996.
43. Оклендер, В. Окна в мир ребенка / Руководство по детской психотерапии. – М.: Класс, 2001.
44. Осорина, М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб.: 1999.
45. Попова, Л.В. Гендерные аспекты самореализации личности. – М., 1996.

46. Популярная психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. пед. институтов. / Сост. В.В. Мироненко. – М.: Просвещение, 1990.

47. Психологический словарь. / Под. ред. Ю.Л. Неймера. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.

48. Профилактическая психолого-педагогическая программа. Личностные ресурсы современного подростка как основа психологической безопасности/ авт. – сост. Т.А. Крылова. – Волгоград: Учитель. – 79 с.

49. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1996.

50. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1999.

51. Сафин, В.Ф. Психические отклонения в развитии детей и методы их психокоррекции. – Уфа, 2004.

52. Смирнова, Е.О. Психология ребенка: от рождения до 7 лет. – М., 1994.

53. Стрелкова, Л.П. Войди в Тридешатое царство: Учебно-методическое пособие для детских дошкольных учреждений и начальной школы. – М.: Новая школа, 1995.

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

55. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология. – М.: Академия, 1997.

56. Фребель, Ф.Б. Будем жить для своих детей. – М.: Карапуз, 2001.

57. Фредман, Л.М. Психология воспитания. – М., 1999.

58. Фром, А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации. – Екатеринбург, 2003.

59. Френкель Яков Психология страха. – М.: Профит Стайл, 2021.

60. Фурманов, И.А. Детская агрессивность. Психодиагностика и коррекция. – М., 1996.

61. Чурзина, Н.О. Игрушки своими руками. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 1999.

62. Шишова, Т.Л. Страхи – это серьезно. – М.: Искатель, 1997.
63. Щербатых, Ю.В. Психология страха. – М.: ЭКСМО, 2001.
64. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. – Воронеж: Исток, 1998.
65. Юрчук, В.В. Современный словарь по психологии. – Мн.: Элайда, 2000.
66. Пискотина, О.А. Детские страхи: методы диагностики страхов / О.А. Пискотина, А.А. Озёрина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 1 (448). – С. 259–261. – URL: <https://moluch.ru/archive/448/98597/> (дата обращения: 12.11.2023).
67. Шиманская В., Чканикова А. Детские страхи. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2023.
68. David D. Burns. Новая терапия тревоги, депрессии и настроения. – М: Издательство АСТ, 2023.
69. Greenberger D., and C.A. Padesky. 2016. Mind over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think. 2 nd ed. New York: Guilford Press.
70. Salkovskis, P.M., and Kobori. “Reassuringly Calm” Self- Reported Patterns of Responses to Reassurance Seeking in Obsessive Compulsive Disorder”.
71. Hayes, S. C., K. D. Strosahl, and K.G. Wilson. 2011 Acceptance and Commitment Therapy: The Prrocess and Practice of Mindful Change.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Методики диагностики страхов в подростковом возрасте

«Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС)

Ю. Щербатых и Е. Ивлевой

Инструкция: внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос попытайтесь оценить интенсивность возникающей эмоции по 10-бальной шкале, крестиком отметив, справа от вопроса интенсивность переживаний того или иного страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте крестик на цифре «1».

1. Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у Вас беспокойство?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2. Бойтесь ли Вы темноты?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3. Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем психическом состоянии?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких людей?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. Бойтесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова на «ковер» к начальству?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7. Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение взаимоотношений с близким человеком, неверность супруга, развод и т. п.), которые могут произойти в будущем?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8. Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных решений)?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
9. Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

10. Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
11. Насколько Вас страшит перспектива бедности?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
12. Пугает ли Вас неопределенность будущего?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
13. Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
14. Тревожит ли Вас возможность войны?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
15. Часто ли посещает Вас страх смерти?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
16. Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
17. Боитесь ли Вы высоты?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
18. Боитесь ли Вы глубины?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
19. Боитесь ли Вы, что в случае болезни близких людей, в Вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
20. Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
21. Испытываете ли Вы какие-либо страхи, связанные с половой функцией?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
22. Насколько Вам знаком страх самоубийства?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
23. Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
24. Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждения, убить и т.п.)?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

После выполнения теста сложите все 24 цифры, полученные по каждому страху и Вы получите интегральный показатель страха. У мужчин средний интегральный показатель страха – 77.9 ± 4.7 баллов, у женщин – 104.0 ± 2.5 баллов.

Тест школьной тревожности Б. Филиппа

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьниками или быть предложены в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет».

Инструкция: Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь не может быть верных или неверных. Хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов сверху напишите свои имя и фамилию, класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если вы согласны с ним, или «-», если не согласны.

Вопросы:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты молчишь, отвечая урок, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12. Боишься ли ты, что тебя оставят на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель вызывает тебя к доске?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, говорит ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслу житься?

30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят о том, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли, на твой взгляд, способные ученики в классе какими-то особыми правами?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли, что вот-вот расплачешься?

48. Когда ты вечером лежишь в постели, думаешь ли временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь у доски перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы и номера вопросов:

Общая тревожность в школе: 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46 – 58 E=22

Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44
E=11

Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 E=13

Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 E=6

Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 E=6

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22 E=5

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 E=5

Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47
E=8

Ключ к вопросам:

«+» – да (11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44)

«-» - нет (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 37, 40, 42, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58)

Считается число несовпадений знаков (“+” – да, “-“ – нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; ≥ 50%; ≥ 75%).

Тест «Абстрактная реальность» (можете ли вы противостоять своим страхам?) З.Б. Королевой (модифицированная В.И. Долговой, Н.Г. Кормушиной)

Инструкция: Внимательно посмотрите на эту абстрактную картину. Что вы можете прибавить к тому, что здесь изображено, чтобы получился законченный рисунок? Не надо руководствоваться логикой, постарайтесь расслабиться и дать волю своим чувствам. Пусть творит не ваш разум, а ваше подсознание.

Ключ к тесту

Этот тест покажет вам, можете ли вы противостоять своим страхам или же они всегда оказываются сильнее вас.

Обратите внимание на толщину линий. Если в вашем рисунке преобладают толстые линии и штрихи, то это значит, что вы подвержены страхам, в вашей душе для них есть место. Если этих линий много, но черные линии отсутствуют, то вас можно назвать человеком чрезвычайно осторожным и благоразумным, предпочитающим не рисковать понапрасну. , ,

Если ваш рисунок ярко обведен толстой линией, тогда как внутри линии достаточно тонкие, то можно предположить, что вы усилием воли стараетесь побеждать свои страхи, не давая им шанса поработить вашу душу. Вы держите свои эмоции под контролем разума.

Обилие черных фигур на вашем рисунке говорит о том, что вы пугливый, робкий, трусливый человек, ваши страхи нередко заставляют вас бежать без оглядки. Вы подобны страусу, прячущему голову в песок от страхов окружающего мира.

А теперь посмотрите, где больше всего оказалось дорисованных вами деталей - над заданной деталью (ее форма напоминает ленту и делит лист на две половины, верхнюю и нижнюю) или под ней.

Если вы сделали основной упор на верхнюю половину листа, то это говорит о том, что ваши страхи сильнее вас, вы не можете с ними справиться. Вы не борец, вы даже не пытаетесь сразиться со своим страхом, вы просто

бежите от него. Именно поэтому вам никогда не стать победителем. Побеждает только тот, кто сражается, а вы сложили оружие без боя.

Если вы сделали упор на нижнюю часть листа, то это значит, что вам есть что противопоставить своим страхам, вы смело вступаете с ними в борьбу. Однако далеко не всегда вы выходите из этой битвы победителем, потому что не знаете природы своих страхов. Вы смелый человек, но страхи одной смелостью их победишь, нужно обладать знанием.

Если верхняя и нижняя части листа в равной степени заполнены, то это говорит о вашем стремлении к гармонии. Нельзя сказать, что вы абсолютно ничего не боитесь, однако страхи не имеют над вами большой власти. Когда вы чего-то боитесь, вы всегда стремитесь выяснить, откуда взялся ваш страх, и страх всегда отступает перед вашей решимостью от него избавиться.