

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРАХІВ ОСОБИСТОСТІ НА
РІЗНИХ ЕТАПАХ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня бакалавр
спеціальності 053: Психологія
освітньої програми Психологія:
клінічна психологія

Мітакі Кирило Вікторович

Керівник доктор психол. н., в.о. проф.
Кічук А.В.

Рецензент завідувач кафедри загальної
педагогіки і спеціальної освіти к. пед.
н., доц. Звєкова В.К.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № ___ від « ___ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

« ___ » _____ 20__ р.

Оцінка _____
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. СТРАХИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ ПРОЯВИ В ОНТОГЕНЕЗИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	8
1.1. Визначення страху, його природа та вплив на особистість	8
1.2. Класифікація страхів та їх детермінанти	17
1.3. Особливості формування і прояву страхів в різних вікових групах ...	29
РОЗДІЛ II. ДІАГНОСТИКА СТРАХІВ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ	42
2.1. Психологічний інструментарій діагностики страхів	42
2.2. Результати проведеного дослідження	44
2.3. Особливості психокорекції та профілактики страхів у різному віці ...	52
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ	57
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Кожній людині будь-якого віку знайоме почуття страху; страхів буває дуже багато і в кожного вони свої. Це науково обумовлене, зокрема віковою психологією, а також зумовлене характером впливу навколишнього середовища та особистісним досвідом людини на кожному етапі її життя. Вчені розрізняють усвідомлені та неусвідомлені страхи, але так чи інакше кожен з них впливає на якість життя людини.

Зазначене набуває загострення за умов сьогодення, коли Україна знаходиться у складному економічно-політичному становищі, через те, що на території нашої країни відбуваються жахливі події, які несуть за собою багато жертв, болю, розрухи та фінансової нестабільності. Все це спричиняє у всього населення невпевненість у завтрашньому дні, стрес, страх, горе, а іноді й почуття безвихідності; багато людей вимушені покинути своє житло, втратили рідних, що зламало їх звичну картину життя. В результаті впливу окресленого, у пересічної людини посилюється почуття вже наявних страхів, так і з'являється багато нових. Зауважимо, що навіть у стабільному суспільстві люди стикаються з чималою кількістю страхів, пов'язаних з їх повсякденним життям. До того ж ученими встановлено (Є.І. Івлєв, В.Л. Леві, А.О. Прохорова, Т.В. Федотова та ін.), що характер страхів залежать від вікових та гендерних особливостей, від виховання та соціального оточення людини, а також від її життєвого досвіду, з плином якого людина може позбуватися одних видів страху та набувати інших.

Тема проблеми страхів та їх впливу на людину була актуальною завжди, але сьогодні в психологічному аспекті вона є однією з ключових через постійно зростаючу кількість людей, які зазнали негативного психологічного впливу воєнного стану як на лінії фронту, так і глибоко в тилу, адже ці події торкаються майже кожної людини. Актуальність проблеми страху як психологічного явища, а разом з цим й питання ефективної роботи зі страхами

у різних вікових групах з урахуванням особливостей їх особистості нині на часі. Справа в тому, що почуття страху є дуже сильним стресором, який впливає не тільки на психічний, а й на фізичний стан здоров'я людини, а відтак на її поведінку у соціумі. Тож розуміння природи страху та методів його подолання є дуже важливим для психічної реабілітації людей.

Проблематику страху, його природи та впливу на особистість почали розглядати ще в стародавні часи такі філософи як Арістотель, І. Кант, Платон, Б. Спіноза, Сократ, Л. Феєрбах та інші. Серед класиків цей феномен вивчали Л.С. Виготський, П.Ф. Каптерев, І.П. Павлов та І.М. Сеченов. На опрацювання класичної науки зробили основу дослідження страхів саме у дитячій спільноті (О.І. Захаров, який досліджував страхи у дітей, Є.І. Івлєв, В.Л. Леві, Ю.В. Щербатих та ін.). Чи не найфундаментальню тему страху вивчали й зарубіжні вчені, такі як З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні; Р. Мей, Дж. Уотсон, детально розглядали фобії; Ф. Скіннер, І. Ялом та К. Ясперс досліджували страх як позитивний стан, який актуалізує рефлексію. Натомість ще й досі у психології не вироблено загальноприйнятої позиції відносно наукового статусу таких близьких понять, як страх і тривога; не розроблено психологічних механізмів пропедевтики страхів на різних вікових етапах розвитку особистості. Це і визначило тему нашої кваліфікаційної роботи: «Особливості психокорекції страхів особистості на різних етапах життєвого шляху».

Мета дослідження – на основі діагностики особистісних проявів страху в різних вікових групах розробити методичні рекомендації щодо психологічного супроводу та обґрунтованого вибору методів психокорекції для подолання і профілактики страхів на різних вікових етапах.

Завдання дослідження:

1) визначити наукові основи психології страху, дослідивши своєрідність його прояву на різних етапах життєвого шляху особистості;

2) здійснити діагностику страхів у різних вікових групах, врахувавши гендерний аспект;

3) провести аналіз набутого експериментального матеріалу та на його основі визначити психологічний супровід особистості в подоланні страхів в залежності від особливостей певної вікової групи;

4) розробити психологічні рекомендації щодо подолання та психокорекції страхів у різних вікових групах.

Об'єктом дослідження є особистість з проявами страху на різних вікових етапах.

Предмет дослідження – психологічний супровід, профілактика та психокорекція страхів особистості впродовж життєвого шляху.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у роботі завдань та досягнення визначеної мети застосовувався комплекс методів. З-поміж яких методи теоретичного рівня – вивчення та узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел та інтернет-ресурсів проблематики; психологічний аналіз і синтез; методи емпіричного рівня – психологічне тестування, спостереження, опитування, бесіда; у кваліфікаційній роботі були використані психологічні методики – «Тест В.Л. Леві» та «Опитувальник Ю.В. Щербатих та Є.І. Івлєва».

Теоретичне значення одержаних результатів полягало у розширенні наукових уявлень про психологію страху.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає у розробці методичних рекомендацій психологам, родинам дітей, дорослим щодо пропедевтики та психокорекції страхів.

Результати апробації дослідження відбувались через виступ на тему «Страх особистості як психологічне явище» на Міжнародній студентській конференції «Діяльність психолога в умовах війни», яка відбулася 23-24

березня 2023 р. у Національному університеті «Львівська політехніка» (м. Львів) та публікацію «Страхи особистості впродовж життєвого шляху як психологічна проблема» у збірнику матеріалів III Міжвузовської науково-практичної інтернет-конференції «Вища освіта у міждисциплінарному вимірі: від культурних традицій до педагогічних інновацій» 15 березня 2023 р. (м. Ізмаїл).

Структура роботи представлена вступом, двома розділами (перший розділ – «Страхи особистості та їх прояви в онтогенезі як психологічна проблема», другий розділ – «Діагностика страхів у різних вікових групах»); висновки, список використаних джерел (всього 58 найменувань) та восьми додатками. Робота містить п'ять діаграм, загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 70 сторінок.

РОЗДІЛ I. СТРАХИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ ПРОЯВИ В ОНТОГЕНЕЗІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Визначення страху, його природа та вплив на особистість

Страх є складним феноменом, який досліджується в різних наукових дисциплінах, включаючи психологію, психіатрію, нейробіологію та інші. Взагалі страх – це комплексна емоційно-психологічна реакція, що виникає як відповідь на потенційну загрозу або небезпеку для життя [50, с. 509].

У контексті психологічних та поведінкових наук страх визначається як емоційний стан, що виникає внаслідок сприйняття реальної або уявної загрози, небезпеки чи стресової ситуації. Це комплексна реакція організму, що включає фізіологічні, когнітивні та поведінкові аспекти. Страх може бути реакцією на конкретний стимул або ситуацію, або ж він може бути загальним, безпосередньо не пов'язаним з певним подразником.

Тобто страх є універсальним явищем, що характеризується емоційним, фізіологічним і психологічним відгуком на подразник, який попереджає про потенційну небезпеку. Він є нормальною реакцією організму на потенційну шкоду або ризик і готує людину до мобілізації ресурсів для виживання, захисту і адаптації [5].

Для повного розуміння страху як явища, його природи та сутності треба звернутися до історії його вивчення і простежити динаміку того, як вчені та філософи раніше розуміли це явище і як розуміють вчені в сучасній науці, тож розглянемо основні відомості, роблячи посилання на відомих науковців.

Вперше тему страху почали розглядати ще в філософії задовго до появи психології як науки, потім вона продовжувала залишатися одною з найбільш актуальних тем філософського, а згодом наукового, пошуку. Багато вчених і філософів ще зі стародавніх часів привертати увагу до розуміння страху та його ролі в житті людини. Конкретизуємо більш докладніше.

- На думку давньогрецького філософа Сократа – страх є результатом незнання. Він відстоював ідею, що шлях до внутрішнього спокою та мудрості полягає в пізнанні самого себе та світу навколо. За його переконанням, розуміння природи страху може допомогти перебороти його;
- Арістотель розглядав страх як нормальну та необхідну емоцію для людини. Він вивчав різні типи страху, включаючи страх перед смертю та страх перед невідомим. Філософ вважав, що розуміння природи страху може допомогти керувати ним та забезпечити гармонію у житті людини;
- Платон у своїх філософських діалогах також звертався до проблеми страху [26]. Він підкреслював, що страх може бути шкідливим для розуму та моральності людини. Філософ вважав, що шлях до пізнання істини та досягнення мудрості полягає в позбавленні страху та звільненні від його впливу;
- На думку німецького філософа І. Канта – страх це особлива форма почуття, яка пов'язана із усвідомленням людиною своєї обмеженості та уразливості. Він підкреслював, що страх є внутрішньою реакцією на небезпеку або загрозу. Філософ підкреслював важливість моральності та сміливості у подоланні страху;
- Б. Спіноза розглядав страх як одну з емоцій, що виникають через нерозуміння та неправильне сприйняття світу. Він вірив, що люди можуть перебороти страх, розуміючи природу та причини, що його породжують. В своїй філософії Спіноза пропагував розумний підхід до життя та усунення страху;
- Л. Феєрбах розглядав страх як релігійну емоцію та підкреслював роль релігії в її породженні. Відчувши віру в Бога та релігійні вчення, філософ висунув концепцію, відому як «людина-центр». Він вважав, що страх перед Богом та неможливість задоволення його вимог обмежують людину і позбавляють її внутрішньої свободи [24, с. 104]. Філософ закликав людей звільнитися від

релігійного страху та спрямувати свої зусилля на розвиток своїх людських потенціалів і задоволення земних потреб.

Узагальнюючи вищевикладене, кожен з цих філософів по-своєму був дуже близький до розуміння сутності страху та можливих шляхів його подолання, особливо мене зацікавив погляд філософа Л. Феєрбаха, який бачив релігію як одну з детермінант страху [24]. Страх завжди використовувався церквою як потужний інструмент маніпулювання широкими масами, посилення на це можна простежити в творі італійського поета Д. Аліг'єрі «Божественна комедія», в якій описуються жахи дев'яти кіл аду, в який бояться потрапити всі релігійні люди.

Багато видатних вчених-класиків також внесли свій вклад у вивчення проблематики страху. Конкретизуємо більш детально:

- І.М. Сеченов, відомий своїми роботами у галузі нервової системи та фізіології поведінки, зробив великий вклад у вивчення теми страху. У своїх дослідженнях вчений показав, що страх є реакцією нервової системи на загрозу та сприяє самозбереженню. Він також досліджував взаємозв'язок між страхом та іншими психічними процесами, зокрема він розглядав страх як один із рефлексорних актів.
- Л.С. Виготський – відомий психолог, який вивчав розвиток психіки людини на різних вікових етапах. Він досліджував роль емоцій, зокрема страху, у формуванні психічних функцій та поведінки. Л.С. Виготський вважав, що страх має соціальну природу і формується в результаті взаємодії з іншими людьми та соціальним оточенням [7], розглядавши роль страху у формуванні особистості, у розвитку мовлення, мислення та самосвідомості.
- І.П. Павлов – видатний фізіолог та нобелівський лауреат, який здійснював дослідження у галузі умовних та безумовних рефлексів, вивчав реакцію організму на стресові ситуації та досліджував взаємозв'язок між нервовою системою та емоційними станами, зокрема страхом. Вчений показав, що страх

може бути умовно викликаним і залежить від контексту та умов, в яких відбувається подразник. Він провів багато експериментів на тваринах, де встановив зв'язок між певними подразниками і викликаною реакцією страху. Його дослідження дали поштовх до подальшого розвитку теми страху в галузі психології.

- П.Ф. Каптерев – психолог і педагог, який є одним з основоположників педагогічної психології. Він присвятив багато часу дослідженню проблеми страху і його ролі у психіці людини. Вчений досліджував різні аспекти страху, зокрема його зв'язок із усвідомленням загроз, механізми формування страху, а також його роль у виникненні психічних розладів. Він активно розвивав теорію страху і розробляв методи його діагностики та корекції.
- О.І. Захаров зробив значний внесок у вивчення страху та його роль у психологічному розвитку особистості. Він досліджував психологічні аспекти страху у дітей і вважав, що він має вплив на мотивацію, усвідомлення і поведінку людини [12]. Він розвивав концепцію «емоційного інтелекту» і висвітлював важливість розуміння страху і керування ним для досягнення психологічного благополуччя.
- В.Л. Леві – лікар-психотерапевт, який до сьогодення спеціалізується на дослідженні психічного розвитку дитини, також вивчав явище страху, зокрема, у контексті дитячого розвитку [20]. Він досліджував формування страху в дитинстві і зробив важливий внесок у розуміння психології страху в молодших вікових групах. В.Л. Леві вивчав роль страху у розвитку психічних функцій, таких як увага, пам'ять, мислення та емоційна регуляція, а також розробляв методики дослідження страху в дитячій віковій групі та зосереджувався на вивченні впливу на формування страху у дітей різних факторів, таких як сімейне середовище, виховання і соціальне оточення;

- Є.І. Івлєв працював у галузі дослідження емоцій, включаючи страх. Він розробляв теорію емоційної діяльності та вивчав психофізіологічні аспекти страху. Івлєв проводив експерименти для дослідження фізіологічних змін, що супроводжують реакції страху, і розвивав моделі цих станів. Його дослідження сприяли розумінню механізмів страху та його фізіологічних проявів.

Підкреслюючи вищевикладене, завдяки аналізу класичної бази науковців, вдалося розширити наше розуміння страху як складної емоційної реакції та його ролі в житті особистості, а результати їх досліджень і по нині використовуються у практиці психологічної роботи, включаючи розвиток ефективних підходів до лікування фобій, тривоги та інших розладів, пов'язаних зі страхом.

Розглядаючи доробки зарубіжних вчених, хотілось би зупинитись на деяких з них:

- З. Фройд, батько психоаналізу, також досліджував страхи. Він розглядав страх як несвідомі побудови, які виникають з конфліктів між невідомими бажаннями та внутрішніми обмеженнями [38]. Фройд віддавав увагу ролі дитинства та невротичних станів у формуванні страхів;
- Е. Фромм – німецький психоаналітик, психолог, філософ і соціолог. Він вивчав психоаналіз у Фрейда і розвинув його ідеї, зосереджуючись на ролі страху в формуванні особистості та соціальних структур. Фромм стверджував, що страх є однією з основних людських потреб і мотивацій [44, 57]. Вчений розглядав страх як реакцію на загрози, які походять від зовнішнього світу, а також внутрішніх конфліктів у людини. Він акцентував увагу на страху перед самотністю, страху перед втратою ідентичності та страху перед смертю;
- К. Хорні – відомий науковий діяч, американський психоаналітик і психолог. Вона працювала над теорією страху, зосереджуючись на соціокультурних впливах і ролях гендеру. Вчена вважала, що страх є наслідком конфлікту між

особистістю та соціальними нормами, які обмежують самореалізацію і спричиняють внутрішній конфлікт. Хорні зосереджувалась на страху неприйнятності, страху перед невдачею і страху перед втратою любові;

- Р. Мей – американський психолог і психотерапевт. Вчений розвинув ідеї екзистенційної психології і фокусувався на питаннях існування, вільної волі та пошуку сенсу життя. У своїх роботах він підкреслював, що страх є неодмінною частиною людського існування і може бути спричинений свідомістю про власну смерть, неспроможністю контролювати події чи невизначеністю майбутнього [37]. Р. Мей також стверджував, що страх може впливати на різні аспекти життя людини, включаючи взаємовідносини, самопізнання та пошук життєвого сенсу;

- Дж. Уотсон – американський психолог та засновник біхевіоризму, який відіграв важливу роль у формуванні поведінкової психології. Він розвивав концепцію умовних рефлексів і наприкінці 1919 разом зі своїм асистентом Р. Рейнер провів відомий експеримент «Малюк Альберт», яким Уотсон показав, як через умовні рефлекси страх може бути набутий шляхом асоціацій з певними подразниками [58]. Це дослідження сприяло розумінню механізмів формування страху і впливу навчання на поведінку.

На нашу думку, всі ці вчені зробили значний внесок у вивчення теми страху і розробку психологічних теорій, які допомогли краще зрозуміти природу страху та його впливу на особистість і поведінку людини. Їхні дослідження сприяли розвитку психології і дали поштовх до подальших наукових відкриттів у цій галузі.

На сучасному етапі науки тема страхів вивчається в багатьох галузях, таких як психологія, психіатрія, когнітивна наука та інші. Вчені розглядають страх як складний психологічний феномен, який виникає внаслідок взаємодії різних факторів, включаючи когнітивні, емоційні, соціальні та біологічні аспекти. Наприклад, американський нейробіолог Джозеф Леду розглядає

страх як еволюційно важливу реакцію, яка сприяє виживанню і пристосуванню до небезпеки [21], а вітчизняний психолог та науковець Ю.В. Щербатих розглядає страх як складний багатогранний процес, який впливає на наше емоційне становище, рішення та поведінку [53].

Якщо розглядати природу страху то варто звернутися до різних шкіл психології та проаналізувати їх дослідження у цьому напрямку, бо кожна з них має свої підходи та теорії щодо вивчення природи страху як явища. Далі буде наведено деякі, на мою думку, з найбільш відомих та вагомих за внеском у розвиток цієї наукової теми.

Психоаналітична школа, заснована Зигмундом Фройдом, розглядає страх як складний феномен, який виникає з взаємодії різних психологічних факторів, таких як підсвідомі конфлікти, невирішені психологічні проблеми, травматичний досвід та культурні впливи. Згідно з психоаналізом, страх є однією з основних емоцій, яка виникає внаслідок конфлікту між підсвідомими бажаннями та обмеженнями, які наша свідомість намагається утримати, тобто в результаті боротьби між двома складовими структури особистості – «ego» та «superego», де «ego» представляє свідому частину особистості, яка намагається забезпечити раціональне та адаптивне функціонування, «superego» включає в себе внутрішні правила та моральні норми, які формуються під впливом соціального середовища та культури [38].

Інший представник цієї школи К.-Г. Юнг також досліджував страх у своїх роботах, де розглядав його як спосіб мобілізації ресурсів та пошуку гармонії зі своїм внутрішнім світом і зовнішнім середовищем. Юнг підкреслював важливість розвитку самосвідомості та інтеграції різних аспектів особистості для подолання страху і досягнення психологічної рівноваги.

Біхевіористична школа психології розглядає страх як реакцію відповіді на зовнішні подразники, засновану на навчанні і досвіді. Згідно з цим

підходом, страх є результатом умовного навчання і формується через асоціацію між стимулом, що викликає страх, і негативними наслідками.

Згідно з теорією представника цієї школи Дж. Уотсона, страх може бути навченим шляхом утворення умовних рефлексів, що він доводив у своїх дослідженнях [58]. Біхевіористи також досліджували механізми виникнення та зміни страху через процеси навчання, такі як утворення умовних стимулів, гасіння реакції страху. Вони вважали, що на почуття страху можна впливати шляхом зміни умовних стимулів або застосування позитивного підкріплення для зменшення цієї реакції.

Нашу дослідницьку увагу привернув той факт, що саме біхевіоризм як напрям розглядав проблематику страху, акцентуючи саме до реакцій та навчання, не роблячи при цьому акцент на глибинні переживання особистості. Натомість ж когнітивний напрям в психології розглядає страх як комплексний процес, що включає ментальні функції, сприйняття, мислення та інтерпретацію інформації. Згідно з цим підходом, страх виникає не просто від зовнішніх подразників, а від індивідуального розуміння та оцінки ситуації. Так Дж. Міллер вважав, що страх може виникати, коли людина стикається з непередбачуваними та складними ситуаціями, що перевищують її пізнавальні можливості [43].

Представники когнітивної школи вважають, що люди створюють свої власні когнітивні репрезентації страху, що включають уявлення, сподівання, очікування та оцінку ризику, а негативні ірраціональні думки можуть тільки посилювати прояви страху. Наприклад, люди можуть перебільшувати ризики або приймати негативні прогнози щодо майбутніх подій, що підсилює їхні страхи.

В світлі сказаного вище слід звернути особливу увагу на вплив страхів на особистість людини і можливі наслідки цього впливу, які можуть проявлятися як на психічному рівні, так і на рівні фізіології.

Наукові дослідження відомого психіатра, невролога та фізіолога В. М. Бехтерева розкривають важливий вплив страху на людину. Дослідник відзначав, що страх може мати різні прояви і впливати на фізіологічні, психологічні та поведінкові аспекти людини.

Фізіологічний вплив страху полягає у виникненні активізації нервово-гуморальних механізмів, що призводить до збільшення пульсу, підвищення кров'яного тиску, збільшення виділення адреналіну та інших гормонів стресу. Це може призвести до фізичних реакцій, таких як потовиділення, дрижання, підвищена чутливість до болю тощо [47].

Психологічний вплив страху проявляється у виникненні негативних емоційних станів, таких як тривога, напруга, втрата самоконтролю. Страх може впливати на когнітивні функції, знижуючи увагу, пам'ять та рішення. Людина може відчувати дискомфорт і незручність у ситуаціях, які викликають страх.

Поведінковий вплив страху проявляється у формуванні певних стратегій поведінки з метою уникнення небезпеки або зменшення дискомфорту, пов'язаного зі страхом. Це може включати ухилення від ситуацій, які викликають страх, пошук захисту, ухилення від ризикованих дій [8].

Відомий американський психолог, психотерапевт і розробник клієнт-центрованої терапії, який, на мою думку, є одним з найбільш ефективних методів, К. Роджерс вважав, що страх може мати значний вплив на розвиток і самореалізацію особистості, а саме перешкоджати вираженню своїх потреб, реалізації своїх цілей та розвитку особистості в цілому.

Американський психолог та автор теорії особистісних конструктів Дж. Келлі вважав, що страх впливає на особистість через перетворення та перебудовування її особистісних конструктів. Він вважав, що людина конструює свій світ шляхом інтерпретації подій і розуміння свого досвіду.

Страх може змінювати та впливати на ці особистісні конструкти, що впливає на спосіб сприйняття, мислення та поведінку людини [9].

У своїй концепції Келлі розглядав вплив загрози, коли в людини виникає страх радикальних змін у її системі конструктів, також, на його думку, людина може переживати страх і перед перспективою появи нового конструкту, який може вторгнутися в уже існуючу у людини систему конструктів.

Відомий американський вчений Е. Еріксон відзначав, що страхи можуть мати як позитивну, так і негативну роль у розвитку особистості. Він підкреслював, що страхи можуть стимулювати особистість до подолання труднощів та досягнення позитивних результатів. Однак, надмірний або неконтрольований страх може пригнічувати індивіда і перешкоджати його розвитку.

Отже, аналіз вищевикладених позицій дослідників стосовно уявлень про природу страху значно розширюють наші уявлення про психологію страху людини.

1.2. Класифікація страхів та їх детермінанти

На нашу думку, дослідивши визначення, природу та вплив страху на людину, далі слід зупинитися на його детермінантах та класифікаціях, спираючись на наукові праці вітчизняних та зарубіжних вчених.

Страхи мають загальні характеристики, за якими їх можна класифікувати [30]. Конкретизуємо більш детально деякі з цих характеристик.

По-перше, вчені (О.І. Захарова) розрізняють види страху – за природою які в свою чергу включають:

- соціальні – це страхи, що пов’язані зі стосунками, взаємодією та соціальним середовищем;
- біологічні – це страхи, пов’язані з фізіологічними процесами та реакціями організму;
- екзистенційні (за класифікацією Ю.В. Щербатих) – це страхи, пов’язані з осмисленням життя, сенсом існування та нерозривно пов’язані з людським буттям [53].

По-друге, за тривалістю, до яких відносять:

- гострі – це короткочасні страхи, що виникають у конкретних ситуаціях;
- хронічні – це постійні або тривалі страхи, які перебувають у стані напруження тривалий час.

По-третє, за ступенем реагування, до якого відносять:

- побоювання – це найлегший ступінь прояву страху, він зазвичай пов’язаний з невпевненістю в конкретній ситуації;
- страх – це сильна реакція на загрозу, що викликає фізіологічну активацію та бажання уникнути небезпеки;
- фобія – це інтенсивний, часто ірраціональний страх, пов’язаний з певними об’єктами, ситуаціями або явищами.

По-четверте, за спрямованістю, до нього вчені відносять:

- зовнішні – це страхи, пов’язані з небезпеками або загрозами із зовнішнього світу, наприклад, страх перед тваринами, страх висоти, темряви тощо;
- внутрішні – це страхи, що пов’язані з внутрішніми процесами та станами, такими як страх перед втратою контролю, невдачею, оцінкою з боку соціального оточення та ін. [2].

По-п’яте, набуті та вроджені:

- набуті – це страхи, які формуються в процесі життя, часто на основі досвіду або взаємодії з оточуючими;

- вроджені – це страхи, які є генетично зумовленими, властивими людям від народження, наприклад, страх висоти, гучних звуків тощо.

По-шосте, реальні та уявні:

- реальні – це такі страхи, що пов'язані з конкретними, існуючими загрозами або небезпекою;

- уявні – це страхи, пов'язані з уявними або ілюзорними загрозами, наприклад, такими як страх перед монстрами, привидами, надприродними явищами тощо.

По-сьоме, усвідомлені та неусвідомлені:

- усвідомлені – це страхи, про наявність яких людина знає і може виокремити, описати їх;

- неусвідомлені – це такі страхи, які можуть бути підсвідомими або прихованими, із якими людина не завжди свідомо стикається чи не розуміє свій страх і його природу.

Дивлячись на класифікацію МКХ-10, можна побачити, що за нею страхи відносяться до коду F41 «інші тривожні розлади», а фобії – до коду F40 «тривожно-фобічні розлади», тому і розглянути їх слід окремо [35].

Вітчизняний науковець і доктор психологічних наук А. І. Захаров був одним із тих, хто займався дослідженням страхів та їх впливу на поведінку і психіку людини [12]. Зробивши аналіз його робіт, можна навести таку загальну класифікацію типів страхів:

- страх перед невідомим – цей тип страху пов'язаний з неспокоєм, який виникає у людини перед невідомими ситуаціями, новими викликами або непередбачуваними подіями, він може призвести до уникання нового досвіду та відкриттів;

- соціальний страх – цей тип страху виникає у взаємодії людини з іншими людьми або у соціальних ситуаціях [52]. Людина може бути охоплена страхом перед відхиленням, осудом, відмовою або втратою соціального статусу, а це, в свою чергу, може впливати на комунікативні навички та соціальну адаптацію;
- страх перед невдачею – цей тип страху виникає у людини внаслідок страху перед провалом в якій небудь із сфер, нездатністю досягти поставленої мети або успіху, він може обмежувати особистісний розвиток, стимулювати уникання викликів та нових ситуацій, що, на мою думку, має прямий вплив на розвиток людини як особистості, особливо якщо цей страх виникає рано в дитинстві;
- емоційний страх – пов'язаний зі страхом перед власними емоціями, особливо негативними, індивід може боятися виражати або відчувати певні емоції, такі як гнів, сором, жаль, страх тощо. Цей страх може впливати на самоствердження та емоційну регуляцію [14];
- страх перед змінами – виникає у людини перед необхідністю змінювати звичну систему цінностей, переконань або звичну картину життя, людина може відчувати страх перед невизначеністю, непередбачуваністю та невпевненістю, які часто супроводжують процеси змін, через що цей страх пригнічує ініціативу, самостійність та розвиток;
- страх перед втратою контролю – пов'язаний з боязню втратити контроль над ситуацією або власним життям. Людина може відчувати страх перед безпорадністю, залежністю або відсутністю впливу на події. Цей страх може призводити до постійного бажання контролювати все навколо та уникання невпевненості.

Також слід звернути увагу на те, як Захаров відрізняє звичайні та невротичні страхи, тож доцільно буде перелічити характерні ознаки для кожного з цих видів [12].

В ході проведеного нами порівняльного аналізу, можна зробити узагальнення щодо характеристики звичайних страхів, а саме:

- страхи мають фізіологічну базу і пов'язані з вродженими реакціями на небезпеку;
- виникають відповідно до реальної загрози або небезпеки і слугують захисною функцією для людини;
- допомагають людині адаптуватися до небезпеки та зберігати її безпеку;
- можуть бути тимчасовими і проходити після зникнення загрози.

Що ж стосується невротичних страхів, то вони мають дещо інші ознаки, а саме:

- є патологічними і виникають без об'єктивних причин або відносно безпечних ситуацій [33];
- людина з невротичними страхами може перебірливо сприймати загрози і реагувати на них надмірно;
- невротичні страхи можуть поглиблюватися та набувати хронічного характеру, викликаючи постійну емоційну напругу та дискомфорт;
- вони можуть бути стійкими та тривалими, негативно пливаючи на життя людини.

Слід звернути увагу на те, що віковий аспект відіграє дуже важливу роль у дослідженні проблеми страхів у всіх її аспектах, бо потребує диференційованого підходу до вивчення цієї теми, тобто підходу, який використовується для вивчення і розуміння індивідуальних різниць і варіацій між об'єктами або явищами, а також визначає і аналізує відмінності, унікальні характеристики і специфічні особливості між різними елементами досліджуваного явища [32].

Багато страхів особистості виникають в людини ще в дитячий період, так на думку американського психіатра та психоаналітика Дж. Боулбі формування страхів у дітей пов'язане з якістю взаємин між дитиною та її батьками або опікунами.

Згідно з теорією прикріплення Боулбі, дитина формує внутрішню модель світу на основі ранніх взаємин з батьками [55]. Якщо дитина виростає в стабільному та надійному середовищі, вона формує впевненість і безпеку. Однак, якщо взаємини з батьками нестабільні або відсутні, це може призвести до розвитку страхів та тривоги. Наприклад, в дитини, яка не отримує достатньо піклування та підтримки від батьків, може виникнути страх розлуки або загальне почуття небезпеки, а згодом скластися негативна картина уявлення про світ, який дитина буде сприймати не як цікаве для дослідження та розвитку середовище, а як середовище небезпечне, що буде впливати на її подальші стосунки з іншими людьми, спосіб сприйняття навколишнього світу та образ життя в цілому, на який страхи будуть відкладати свій помітний відбиток.

Цікавою нам здалася думка А.А. Лазаруса, відомого психотерапевта: «...виникнення страху це специфічна реакція на ситуації та події, які піддаються негативній когнітивній оцінці або інтерпретації людини» [19]. Саме він виділяв такі когнітивні процеси, як оцінка загрози та оцінка ресурсів у формуванні реакцій страху і вважав, що страх виникає, коли людина сприймає ситуацію як загрозову та розуміє, що вона не має достатніх ресурсів для успішного її подолання. Ці когнітивні оцінки можуть бути свідомими або неусвідомлюваними.

Наприклад, якщо людина сприймає ситуацію як небезпечну, а себе – як беззахисну або неспроможну знайти рішення, вона може відчувати страх. Когнітивні фактори, такі як викривлене сприйняття, негативні думки та сподівання про можливі наслідки, можуть підсилити реакцію страху та навіть з часом привести до виникнення фобій [34].

Лазарус також відзначав, що когнітивні фактори можуть бути пов'язані з попереднім досвідом, внутрішніми переконаннями та соціальним контекстом [19]. Наприклад, негативний досвід або негативні переконання про певні ситуації або об'єкти можуть сприяти формуванню страху.

Дитячий психіатр В.В. Ковальов виділяє п'ять груп синдромів страху в підлітковому та дитячому віці:

- нічні страхи – характеризуються виникненням страху, тривоги та негативних емоцій під час сну у дитини або підлітка, які можуть прокидатися вночі або вранці з пронизливим почуттям страху, пітливістю та іншими фізіологічними реакціями, відчувати панічний страх, почувати себе збентеженим. Нічні страхи можуть супроводжуватися кошмарами, жахливими подіями або відчуттям загрози;

- недиференційовані беззмістовні страхи – цей синдром включає загальний страх та тривогу, які виникають без очевидної або конкретної причини. Дитина або підліток можуть відчувати постійну тривогу, важкою небезпекою або загальною негативною емоційною напруженістю. Страхи можуть бути необґрунтованими та беззмістовними, що ускладнює їх ідентифікацію та подальшу роботу з ними [16];

- страхи маревного характеру – цей синдром включає страхи, які ґрунтуються на уявленнях або фантазіях дитини, що мають маревний характер, вона може бути переповнена страхом перед існуванням надприродних чи фантастичних істот, які не існують у реальному світі, наприклад, чудовиська, привиди, монстри тощо [12]. Ці страхи теж можуть супроводжуватися відчуттями тривоги, загрози та небезпеки;

- страхи з надцінним змістом – це страхи, які мають надмірний або надцінний зміст. Дитина або підліток можуть відчувати необґрунтований страх перед небезпекою, яка не відповідає реальним умовам або ситуаціям. Наприклад,

меже бути присутній страх забруднення, надмірний страх втрати контролю або страхи, пов'язані з необхідністю виконання нав'язливих дій;

- нав'язливі страхи, тобто фобії – виявляються у формі фобій, у дитячому та підлітковому віці, які можуть мати хронічний характер і викликають часте почуття страху, яке у дитини чи підлітка спричиняє надмірно виражена реакція на певні об'єкти або ситуації [34].

Більш детально зупинимось на проблемі фобій, бо вони так само, як і страхи, можуть виникати у будь-якому віці людини і мають значно більший негативний вплив, ніж власне страхи.

Медичний психолог та психотерапевт Б.Д. Карвасарський виділяє окремі групи різних фобій, деякі яких, на мою думку, варто розглянути окремо, бо вони особливо сильно впливають на особистість людини.

Просторові страхи – це страхи пов'язані зі специфічними просторовими ситуаціями або об'єктами, що викликають надмірний страх та тривожність у людей [3]. Основні типи просторових страхів за Б.Д. Карвасарським включають:

- акрофобія – страх перед висотою або високими місцями. Люди, що страждають від акрофобії, можуть відчувати паніку або тривогу, коли знаходяться на високих будівлях, мостах, вежах або будь-яких інших місцях на високій висоті [25];

- агорафобія – страх перед відкритими або публічними місцями, де людина може відчувати небезпеку або неспроможність втечі, це можуть бути торгові центри, парки, автобусні зупинки або будь-які інші великі відкриті місця, де може бути велика кількість людей [50, с. 7];

- клаустрофобія – це страх перед обмеженими та тісними просторами. Люди з клаустрофобією можуть почувати себе дискомфортно або навіть відчувати

паніку у малих кімнатах, ліфтах, тунелях, автобусах чи інших подібних за малим розміром просторах;

- батофобія – це страх перед просторами, які вважаються глибокими, або такими, що не мають дна [25]. Люди, що страждають від цієї фобії, можуть відчувати тривогу або страх, коли перебувають поруч з глибокими водоймами, ярами, або іншими просторами, що викликають враження глибоких надр.

Зокрема, аналізуючи роботи Б.Д. Карвасарського, можна виділити такі основні типи соціальних фобій:

- страх перед виступами на публіці, відомий також як глософобія – це страх перед виступами або говорінням перед великою аудиторією. Людина може переживати тривогу, страх збентеження, страх критики або страх неуспіху під час виступів;

- логофобія – цей страх перед спілкуванням у ситуаціях, коли людина повинна вступати в спілкування з новими людьми, особливо якщо вона відчуває необхідність прояву [25];

- страх перед оцінкою та осудом – цей страх пов'язаний зі страхом бути оціненим та осудженим іншими людьми. Людина може переживати тривогу та страх бути відхиленим, неприйнятим або некомпетентним у соціальних ситуаціях;

- соціальний страх невдачі – це страх перед неуспіхом або невдачею у соціальних ситуаціях. Людина може боятися не відповідати очікуванням інших, не знайти спільну мову з оточуючими або не здійснити те, що суспільство очікує від людини;

- страх перед втратою статусу або признання – цей страх пов'язаний зі страхом втратити свій соціальний статус, повагу або признання у групі. Людина може переживати тривогу перед відмовою, втратою позиції або втратою соціального статусу.

Також деякі вчені (Томас Агрен, Б.Д. Карвасарський) виділяють деякі із фобій, які пов'язані із хворобами. Основні з них такі:

- іпохондрія або страх перед хворобами – це фобія, що характеризується надмірною тривогою та переконанням, що людина має серйозні захворювання, навіть якщо немає медичних підстав для такої думки [50, с. 191]. Люди з іпохондрією постійно перебувають у стані тривоги щодо свого здоров'я і шукатимуть підтвердження своїм страхам;
- нозофобія або страх перед конкретною хворобою – специфічний страх перед певною хворобою або групою хвороб [50, с. 572]. Наприклад, страх перед раком, серцевими захворюваннями або інфекційними хворобами. Люди з нозофобією можуть переживати тривогу, уникають ситуацій або речей, що пов'язані з цією хворобою, надмірно часто думають про це;
- гермофобія – це страх перед мікробами та інфекцією, який виникає внаслідок надмірної тривоги щодо бактерій, грибків, вірусів та бруду [25]. Люди з гермофобією можуть бути надмірно схильними до постійного очищення та дезінфекції всього, до чого вони торкаються, а також уникати контактів з іншими людьми або предметами, які вони сприймають як потенційно небезпечні.

А також вчений виділяв і інші групи фобій, пов'язані зі страхом смерті, завданню шкоди і так далі.

Соціальні страхи та фобії, як і фобії, пов'язані зі здоров'ям та просторами, на мою думку, впливають не тільки на якісь окремі аспекти життя особистості, а на все її життя в цілому, бо за наявності в людини таких фобій вона вимушена стикатися з ними всюди у процесі майже кожного виду своєї діяльності.

Перш ніж розглянути детермінанти виникнення страхів, на мою думку, для більш кращого їх розуміння необхідно звернути увагу на те, що страхи

бувають не тільки набуті з життєвим досвідом, а й вроджені, які передаються генетично, тобто спадково.

Ч. Дарвін, відомий своєю теорією еволюції англійський науковець, вивчав фізіологічні прояви страху та розглядав вроджені страхи людини як результат еволюційного процесу, що формувався протягом багатьох поколінь. Він вважав, що люди успадковували від своїх предків певні страхи, які були важливими для їх виживання [56].

Дарвін стверджував, що вроджені страхи виникають внаслідок природного відбору, де вони підвищують шанси вижити і передати свої гени майбутнім поколінням. Наприклад, страх перед висотою, темрявою або хижими тваринами міг бути важливим для того, щоб уникати небезпечних ситуацій і зберегти своє життя. Тобто детермінантою виникнення страху тут виступає інстинкт самозбереження.

Набуті ж страхи, на думку Л. Виготського, формуються у процесі взаємодії дитини або вже дорослого з оточуючими людьми та соціокультурним контекстом, тобто в результаті взаємодії між індивідуальними психологічними факторами та соціальним контекстом, який включає в себе культурні норми, цінності, взаємини з іншими людьми та вплив оточуючого середовища [7].

Тож якщо розглянути детермінанти виникнення страху, їх можна поділити на фізіологічні та психологічні, які, в свою чергу, вже включають у себе досвід та навчання, соціальні фактори, культурний вплив та ін. [30].

Згідно з теорією І.П. Павлова, реакція страху виникає через умовні рефлекси, які формуються під впливом умовних подразників, що асоціюються з небезпекою або загрозою [16]. Ці умовні подразники можуть бути звуковими, візуальними, запахом або будь-якими іншими стимулами, які стають сигналами попередження про небезпеку.

Павлов також відзначав, що реакція страху має фізіологічні прояви. Наприклад, під час страху активізуються симпатична нервова система і відповідний випуск адреналіну, що призводить до підвищеного пульсу та артеріального тиску, підвищення частоти дихання і підвищення м'язової напруги.

Умовний рефлекс страху, сформований за Павловим, може бути послаблений або згаснути. Наприклад, якщо умовний подразник пов'язують не з небезпекою, а з безпекою або подразниками, який не виникає в особистості негативних реакцій, то реакція страху може послабитись або втратитись.

На нашу думку, слід виділити, що основною детермінантою набутих страхів є утворення асоціативних зв'язків між подразником, який викликає страх, тобто умовним подразником, і безумовним подразником, який природно викликає страх. Цікавою є позиція А.І. Захарова, який у своїх дослідженнях виділяє різні психологічні детермінанти страху [12].

На думку інших дослідників доцільно розрізняти як фактори, так і індивідуальні реакції на страх. Так до когнітивних факторів визнано відносити пізнавальні процеси, такі як сприйняття, мислення і оцінювання, що виконують певну свою роль у формуванні страху, адже спосіб сприйняття ситуації та її інтерпретація можуть впливати на рівень і інтенсивність реакції страху. До емоційних факторів віднесено емоції та емоційний досвід, котрі відіграють значну роль у виникненні та розвитку страху; стверджується проте, що «існує взаємозв'язок між емоціями та виникненням страху» [28]. У групу соціальних факторів об'єднано, по-перше, соціальний контекст (соціальні норми, цінності та моделі поведінки і взаємодії з оточуючими, котрі впливають на формування та виникнення страху), а також соціальне сприйняття, яке, в свою чергу, має вплив на підтримку особистості в управлінні страхом. Вчені зауважують на доцільності розглядати як детермінанту страху ще й індивідуальні реакції; дійсно, кожна особистість

може мати унікальну реакцію на страшні ситуації, що базується на її особистісних особливостях [22, с. 145-147].

Таким чином ще й досі у психологів відсутня загальноприйнята позиція щодо класифікування страхів та характеру детермінант. Згідно наукової логіки перед тим, як переходити до питання психокорекції страхів, слід розглянути особливості страхів та їх формування на різних етапах життя. Це необхідно для того, щоб підібрати ефективні методи для певного випадку.

1.3. Особливості формування і прояву страхів в різних вікових групах

Зазначимо, що в психологічній науці відомі різні підходи до вікової класифікації. Ми спираємось на вікову періодизацію розвитку особистості, створену відомим американським вченим, психологом та психоаналітиком Е. Еріксоном.

Аналіз праць ученого засвідчує про доцільність розглядати вісім стадій розвитку особистості, кожна з яких характеризується своїми викликами, завданнями та особливостями розвитку, які впливають на формування особистості, взаємодію зі світом та, відповідно, особливості формування і прояву страхів [39], а саме:

- період немовляти (до 1 року): на цьому етапі основою є розвиток довіри до світу та формування почуття безпеки, важливо, щоб дитина отримувала належний догляд і відчувала любов та піклування з боку батьків;
- раннє дитинство (1-3 роки): на цьому ж етапі дитина навчається самостійності та розвиває свою особисту волю, вона починає досліджувати світ навколо себе, розвиває навички самообслуговування та встановлює перші соціальні зв'язки;

- дитинство (3-6 років): характеризується тим, що діти розвивають свою ініціативність, почуття винахідливості та фантазії, вони активно досліджують світ навколо себе, в них формується рольова гра та розвивається спілкування з однолітками [40, с. 122-125];
- шкільний вік (6-12 років): на цьому етапі діти вступають до школи і активно займаються навчанням та спілкуванням в своєму соціальному оточенні, формується впевненість у собі, розвиток компетентності та розширення соціальних навичок;
- підлітковий вік та юність (12-20 років); сучасні вчені стверджують, що цей період характеризується пошуком своєї ідентичності, саморозкриттям і формуванням особистих цінностей, особистість впроваджується у соціальну структуру, розвиває свої таланти та здібності [29];
- рання зрілість (20-25 років): на цьому етапі, як зауважує І.С. Конн, особистість розширює свої соціальні ролі, вступає до професійного життя та встановлює особисті стосунки, важливим на цьому етапі є формування інтимних стосунків та будівництва стабільної професійної кар'єри;
- середній вік (25-65 років): особистість займається розвитком сімейного життя, професійною кар'єрою та робить свій внесок у суспільство, важливими аспектами на цьому етапі є статус, продуктивність та взаємодія з навколишнім оточенням;
- пізня зрілість (після 65 років): на цьому етапі людина оцінює своє життя та досягнення, займається відпочинком, прагне до спілкування з близькими, піклується про своє здоров'я та розвиває внутрішню мудрість.

Отже, кожний етап життєвого шляху має свої особливості розвитку особистості; а це зумовлює також і особливості формування страхів та їх прояву в залежності від вікової групи. Проаналізувавши роботи зарубіжних учених (зокрема Дж. Боулбі, Р. Мея, Е. Еріксона З. Фрейда) а також роботи деяких сучасних учених (Л.В. Уварова, Л.С. Акопьян, О.Ф. Чернавського,

О.М. Скляренко, В.В. Косік, С.Н. Ольховецького та ін.) можна виділити ці уточнення таких особливостей [16]. На переконання, зокрема, В. В. Зарицької, існує думка про те, що у період немовляти (0-1 рік) формування страхів пов'язане з розвитком психологічних та емоційних функцій [1]; особливості формування страхів у цьому віковому періоді включають:

- по-перше, потребу у догляді та піклуванні (дитина немовля розвиває емоційний зв'язок зі своєю матір'ю, що сприяє відчуттю безпеки та позитивного ставлення до світу);
- по-друге, розвиток прив'язаності (немовля розпочинає формувати прив'язаність до матері, відчуваючи фізичний та емоційний зв'язок, що забезпечує відчуття безпеки);
- по-третє, реакцію на відсутність матері (відсутність матері або недостатня увага може викликати тривогу та занепокоєння у немовляти, виражаючись плачем та незадоволеністю);
- по-четверте, прояв реакцій на стимули (немовлята навчаються розрізняти стимули та реагувати на них, виявляючи зацікавленість або незадоволеність новими об'єктами або ситуаціями);
- по-п'яте, формування емоційного досвіду (немовлята виражають різні емоції, відображаючи позитивний або негативний досвід. Наприклад, вони можуть реагувати на приємні стимули з посмішкою і зацікавленістю, а на неприємні – з незадоволеністю або плачем).

Існує точка зору, що пов'язана із необхідністю вважати: формування страхів у немовляти є важливим етапом в їх психологічному розвитку і має вплив на емоційне регулювання та ставлення до світу [42]. Відтак, визнано той факт, що особливості прояву страхів у цьому періоді включають наступне:

- плач та тривогу: немовлята можуть реагувати плачем та занепокоєнням на стимули, що викликають незручність або неприємні відчуття, наприклад, гучні звуки або незнайомі обличчя;
- дискомфорт: діти цього віку можуть виявляти страх через негативну реакцію на певні ситуації або об'єкти, що викликають занепокоєність, плач або намагання уникнути їх;
- прив'язаність до матері: немовлята шукають захисту, притуляючись до матері, щоб відчутти зв'язок з нею;
- реакція на незнайоме: страх або занепокоєння можуть виявлятися у присутності незнайомих об'єктів, тварин або незвичайних ситуацій [43, с. 58];
- фізіологічні реакції: страх у немовлят може супроводжуватися збільшеною частотою серцевих скорочень, підвищеною напругою, пітливістю та зміною частоти дихання. Така позиція розширює сталі уявлення про психологічні характеристики страху у немовляти.

Відносно своєрідності цього явища у ранньому дитинстві (1-3 роки) формування страхів пов'язане з розвитком дитини та сприйняттям оточуючого світу [10]. На думку психологів, особливості формування страхів у цьому віці включають:

- по-перше, фантазію та уяву, адже дитина уявляє ситуації, які можуть викликати страх (наприклад, страх перед темрявою);
- по-друге – розлучення з батьками, оскільки дитина може мати страх перед розлученням з батьками, навіть на короткий період;
- по-третє, страх перед небезпекою, адже дитина розуміє, що деякі ситуації або об'єкти можуть бути небезпечними (наприклад, висота, глибина, замкнені простори);

- по-четверте, констатується вплив дорослих та навколишнього середовища – дитина сприймає емоції та реакції дорослих і може підхопити їх страх у подібних ситуаціях;

- по-п'яте, до особливостей формування страхів у цей період віднесено характер стресових ситуацій (наприклад, досвід стресових ситуацій, таких як травми або розлука з батьками, може призвести до формування страхів, які впливатимуть на дитину в майбутньому).

У психологічні науці встановлено ще й таке: особистість прояву страхів у ранньому дитинстві характеризується певними ознаками. Так дослідники стверджують про такі з них:

- 1) емоційний прояв: діти виявляють страх через емоційні реакції, такі як плач, крик, дратівливість або нервозність;
- 2) фізіологічні ознаки: страх може супроводжуватися підвищеною серцевою частотою, збільшеним потовиділенням, напруженням м'язів та тривогою [17];
- 3) поведінкові зміни: дитина змінює свою поведінку під час страху, намагаючись бути близько до батьків або на знайомих місцях;
- 4) фантазія: уява та фантазія мають важливе значення. Дитина може уявляти уявні створіння, які викликають страх, а також вигадувати ситуації, що можуть спричинити тривогу, такі як монстри або темрява;
- 5) вплив навколишнього середовища: навколишнє середовище має великий вплив на прояв страхів у ранньому дитинстві, особливо якщо воно пов'язане з попереднім негативним досвідом [45].

Логічним є питання про особливості формування страхів у дитинстві (від 3 до 6 років). Вчені вважають, що це простежується за певними аспектами, а саме:

- розвиток уяви: дитина стає більш активною в утворенні уявних образів та фантазій, що може призводити до появи страхів пов'язаних з уявними істотами або ситуаціями;
- вплив середовища: навколишнє середовище, включаючи родину, школу та медіа, має значний вплив на формування страхів у дитинстві [46];
- набуті страхи: діти можуть набувати страхів на основі власного досвіду або спостережень, таких як нещасні випадки, медичні процедури або історії, які вони почули;
- страх перед розділенням: розлука з батьками або боязнь бути відокремленим від них можуть стати джерелом страху для дитини;
- вплив старших дітей: діти можуть набувати страхів через спостереження за старшими дітьми або отримувати від них інформацію, яка викликає страх.

Виникає потреба в уточненні змісту прояву страхів у дитинстві (від 3 до 6 років). Це простежується, зокрема, у розрізі:

- фантазії та уяви – дитина може мати страхи пов'язані з уявними істотами або ситуаціями, які вона утворює у своїй уяві;
- рольової гри – дитина може використовувати рольову гру для відтворення ситуацій, які викликають страх, і спробувати розіграти їх у контрольованому середовищі;
- страху перед розділенням – дитина може відчувати тривогу та страх перед розлученням з батьками або боятися бути окремо від них;
- страху перед невідомим – дитина може відчувати страх або незручність у нових або незнайомих ситуаціях, місцях чи з об'єктами;
- впливовості середовища – навколишнє середовище, включаючи родину, школу та медіа, може впливати на формування страхів у дитинстві [23].

Інші вчені до зазначеного додають, по-перше, фізіологічні ознаки (страх у дитини може супроводжуватися фізіологічними проявами, такими як підвищена серцева частота, збільшене потовиділення або тривога), а по-друге – вплив рівня розвитку (реакція на страх може залежати від індивідуального рівня розвитку дитини та її здатності розуміти та управляти емоціями) [17].

В чому ж полягають особливості формування страхів у шкільному віці (6-12 років)? На думку дослідників це відстежується у наступному:

- реальність страхів: в цьому віці дитина починає усвідомлювати реальні загрози та страхи, які відповідають конкретним ситуаціям;
- соціальний вплив: погляди та думки однолітків, вчителів і інших значущих осіб в шкільному середовищі можуть впливати на формування страхів;
- фантазія та уява: дитина може поєднувати фантазійні елементи з реальними страхами, наприклад, вона може мати страх перед надприродним, але також почувати тривогу стосовно реальних ситуацій, які вона спостерігає або чує про них;
- приховані страхи: дитина може набувати певних страхів іноді внаслідок соціальних чи культурних умов життя;
- особистісний розвиток: особливості особистості дитини, її схильності та досвід можуть впливати на особливості формування її страхів [3].

Можна погодитися із дослідниками, що ці особливості показують, зокрема таке: у шкільному віці страхи набувають більш конкретного та соціального характеру, і вони можуть бути впливовими чинниками у психологічному розвитку дитини. Так М.І. Томчук та С.М. Томчук стверджують про те, що страхи у цьому віці мають свої особливості їх прояву. Йдеться про таке:

- конкретні страхи: діти можуть мати страхи, пов'язані з реальними ситуаціями, такими як втрата близьких, травми або невдачі в школі;

- соціальний вплив: страхи можуть бути нав'язані думками та діями однолітків, вчителів, батьків та інших значущих осіб у житті дитини [13];
- фантазія та уява: дитина може мати страхи, пов'язані з фантазійними образами, які вона може вигадати або побачити в книгах, фільмах тощо;
- страх перед критикою та відмовою: діти можуть боятися зробити помилку, не відповісти на питання чи не задовольнити очікування оточуючих;
- емоційна свідомість: зростаюча емоційна свідомість допомагає дітям розпізнавати та виражати свої страхи більш адекватно і складно у прояві [48];
- залежність від контексту: страхи можуть залежати від конкретних ситуацій, місць або обставин, з якими стикається дитина шкільного віку.

Вчені єдині у заувазі про те, що своєрідністю формування страхів у підлітковому віці та юності (12-20 років) слід вважати:

- по-перше, самооцінку (підлітки та молодь часто стикаються зі страхами, пов'язаними зі своїм соціальним статусом, прийняттям однолітками, соціальними нормами та очікуваннями);
- по-друге, страх перед майбутнім (зростаюча свідомість про себе та світ може породжувати страхи щодо майбутніх викликів, включаючи навчання, професійний вибір та незалежність, що може спричиняти страх та тривогу) [1];
- по-третє, страх перед ризиком (підлітки можуть демонструвати більш обережну поведінку через більшу свідомість про можливі наслідки своїх дій);
- по-четверте, емоційність і локус контролю (страхи можуть бути пов'язані з почуттям втрати контролю над ситуацією або власними емоціями);
- по-п'яте, розвиток абстрактного мислення (зростаюча здатність до абстрактного мислення може спричиняти страхи пов'язані зі складними ідеями, моральними дилемами та соціальною несправедливістю).

Отже, позначені вченими особливості показують, що страхи у підлітковому віці та юності стають більш комплексними, соціально-орієнтованими і пов'язаними з самоідентифікацією та майбутнім [54]. Також страхи на цьому етапі життя мають свої особливості прояву. Ними постають, зокрема, такі:

- 1) розширення соціальних меж. Дійсно, у цьому віці підлітки поступово розширюють свої соціальні межі і виходять за зону комфорту. Це може викликати страх перед новими ситуаціями, незнайомими людьми та непередбачуваними подіями;
- 2) емоційна нестабільність, адже через переживання сильних емоцій та гормональні зміни підлітки можуть демонструвати більш інтенсивні емоційні реакції, в тому числі і страхи теж можуть бути виражені сильніше;
- 3) ризикованість та нові виклики – характеризуються пошуком нового досвіду, експериментуванням зі своїми можливостями та потраплянням у ризиковані ситуації, що може зумовлювати виникненню відповідних страхів.

Маємо вказати на те, що в ранній зрілості (20-25 років) теж наявні особливості формування страхів. Зокрема, на переконання А.В. Шулдік та Г.О. Шулдік, це:

- незалежність та самостійність: у цьому віці молоді люди стикаються з новими викликами, пов'язаними з вступом до дорослого життя та вирішенням особистих і професійних питань, страх може виникати внаслідок відповідальності за власні рішення та незалежність у прийнятті важливих вирішень [15];

- направленість на кар'єру та самовизначення: молоді люди зустрічаються зі страхом не досягнути успіху в кар'єрі або фінансової незалежності, вони можуть переживати страх перед вибором свого життєвого шляху;

- особисті стосунки: у ранній зрілості формується більш глибоке розуміння про себе та інших людей, що може супроводжуватися страхом перед нестачею досвіду особистих відносин;
- самооцінка та самовизначення: люди цього віку активно працюють над формуванням своєї самооцінки та самовизначення, але в цей період може підсилюватися страх перед невдачею, неприйняттям або несумісністю з власними цінностями, що впливає на впевненість у собі і розвиток себе як особистості;
- подолання викликів та невпевненості: характеризується тим, що людина стикається з новими викликами і нестабільністю. Страх перед невідомістю, невпевненість у своїх здібностях та самостійності може виникати в процесі адаптації до нових життєвих обставин [27, с. 6-9].

Маємо зазначити й про висновок психологів відносно того, що у ранній зрілості (20-25 років) особливості прояву страхів включають три аспекти:

- 1) самоусвідомлення: молоді люди в цьому віці часто зосереджені на своєму самоусвідомленні та оцінці своєї зовнішності, навичок та досягнень. Страх перед неприйняттям або засудженням інших може впливати на їх впевненість у собі та соціальну взаємодію та розвиток особистісних відносин;
- 2) незалежність та самостійність: молоді дорослі прагнуть до самостійності та незалежності в різних сферах життя. Однак, страх перед неуспіхом, незалежністю або відповідальністю може призводити до появи тривоги та обмеження самостійних дій [22, с. 179-181].;
- 3) загальний рівень успішності: в ранній зрілості люди можуть стикатися з фінансовими проблемами та нестабільністю, а також вони часто знаходяться на етапі вибору кар'єрного шляху, у зв'язку з цим страх перед фінансовими труднощами може викликати тривогу та обмеження в фінансових рішеннях, а страх перед невдачею у професійному розвитку може впливати на їх рішення

та професійну самодостатність та загальний рівень задоволеності своїм життям [36, с. 309-312].

Варто звернути увагу на своєрідність формування страхів у середньому віці (25-65 років). Вчені встановили, зокрема, певні особливості. Дослідник С.Б. Кузікова називає страх перед втратою здоров'я і наголошує, що у середньому віці з'являється більше усвідомлення про власне здоров'я і можливість виникнення хвороб. Люди можуть боятися серйозних захворювань, старіння, інвалідності або втрати фізичних можливостей [18]. До зазначеного Т.Н. Титаренко додає ще й наступні: страх перед самотністю (зрілі дорослі можуть відчувати страх перед втратою близьких осіб, розривом відносин або самотністю. Вони можуть боятися відчуття віддаленості, неприйнятності або втрати підтримки соціального оточення); страх перед змінами (у цьому віці зміни можуть викликати тривогу та страх. Люди можуть боятися невідомого, виходу зі зони комфорту, втрати стабільності або непередбачуваних подій); професійні амбіції (у середньому віці люди можуть стикатися зі страхом не досягнути професійних цілей, почувати стагнацією у кар'єрі або втратити конкурентоспроможність на ринку праці) [41].

Існує дослідницька позиція про те, що у середньому віці (25-65 років) особливості прояву страхів включають, з одного боку, стурбованість щодо майбутнього (люди можуть відчувати страх перед невизначеністю майбутнього, особливо пов'язаного з фінансовою стабільністю, кар'єрним розвитком та пенсією), з іншого ж – страх перед втратою (у цьому віці можуть виникати страхи пов'язані з втратою близьких людей, здоров'я, роботи, статусу або сімейного життя. Це призводить до тривоги та посилення відповідних страхів), а також реалізм і осмислення, котрий характеризується більш реалістичним уявленням про світ, усвідомленням наслідків прийнятих рішень. Дійсно, люди середнього віку можуть більше обдумувати можливі ризики та наслідки своїх дій [34].

Не менш вагомими визнано ще дві особливості у зазначеному віці – це загрози пов’язані зі стабільністю (люди у цьому віці можуть відчувати страх перед втратою стабільності, яка включає фінансову стабільність, роботу, житло, сімейні відносини та інші аспекти життя) та переоцінку цінностей, адже у цьому віці люди можуть почати більш глибоко аналізувати своє життя, досягнення, мети та сенс життя. Це може викликати страх перед невдачею, незадоволеністю своїм життям або втратою часу.

В чому полягає специфіка прояву страху у похилому віці (після 65 років)? Дослідники називають різні особливості:

- страх перед втратою здоров’я (загроза здоров’ю та ризик розвитку серйозних захворювань стають більш актуальними. Люди можуть хвилюватися про своє фізичне благополуччя, можливість самообслуговування та залежність від допомоги) [6];

- зміни у суспільстві та технології (у цьому віці можуть спостерігатися швидкі зміни у суспільстві та технологіях. Страх перед нововведеннями, соціальною відстороненістю або нерозумінням сучасних технологій може викликати тривогу та незручність);

- страх перед смертю (у цьому віці стається більша свідомість про скінченність життя та наближення смерті. Люди можуть хвилюватися про страх перед смертю або хворобами) [11, с. 9-34];

- страх перед самотністю та втратою близьких (у похилому віці можуть виникати страхи пов’язані зі втратою друзів, партнерів та близьких родичів. Люди можуть боятися залишитися самотніми, відчувати відсутність підтримки та участі у соціальному житті).

Маємо підкреслити, що у похилому віці (після 65 років) особливості прояву страхів ще й включають:

- 1) уникання та обмеження: люди похилого віку можуть уникати ситуацій або дій, які викликають у них страх. Вони можуть обмежувати свою активність, подорожі або соціальні контакти з метою уникнути потенційних небезпек;
- 2) психологічні прояви: у похилому віці можуть з'являтися психологічні прояви страху, такі як почуття безпомічності, невпевненості, страху перед майбутнім або втратою контролю над тим, що відбувається навколо [49];
- 3) збудження та тривога: страх може супроводжуватися почуттями тривоги та напруження. Люди можуть стурбовуватися і хвилюватися про різні аспекти свого життя.

З огляду на вище викладене, вважаємо доцільним підкреслити той факт, що особливості вікової психології дуже тісно пов'язані зі сприйняттям особистістю навколишнього середовища та подій в ньому, з розвитком психічних функцій людини та її особистісним розвитком, ось й чому страхи виникають з різних причин, з різною вираженістю і впливом на життя особистості та її психічний стан. Також поряд з особливостями віку, вчені (зокрема О.О. Резніченко) стверджують про гендерні особливості прояву страхів [31].

Таким чином, за віковою періодизацією Е. Еріксона «підлітковий вік та юність» і «середній вік» для нас становлять особливий інтерес саме ці категорії респондентів [39].

РОЗДІЛ II. ДІАГНОСТИКА СТРАХІВ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ

2.1. Психологічний інструментарій діагностики страхів

Для проведення дослідження страхів у двох різних вікових групах було використано дві методики, які в умовах дистанційного навчання були проведені у формі опитування в соціальних мережах за допомогою Google Forms, в якому прийняли участь 20 осіб різного віку та статі. За віковою періодизацією Е. Еріксона, розглянутою у минулому розділі, вони були поділені порівну на 2 групи – підлітковий вік та юність (12-20 років) і середній вік (31-62 років).

Першою методикою є тест В.Л. Леві на діагностику вираженості страхів, який є психологічним інструментом, розробленим В.Л. Леві, він дозволяє провести оцінку рівня вираженості страхів особистості. Тест складається з 60 тверджень, кожне з яких оцінюється досліджуваним за десятибальною шкалою від 1 до 10, де 1 означає, що досліджуваний зовсім не згоден з твердженням, а 10 – повністю згоден [4].

Цей тест дозволяє визначити загальний рівень вираженості страхів у досліджуваної особи, а також визначити тип особистості за ступенем вираженості страхів. Крім цього, тест дозволяє виявити окремо вираженість кожного зі страхів, які описані в методиці. Оцінка кожного з тверджень тесту дозволяє дослідити індивідуальні відмінності у вираженості різних страхів, які виникають у досліджуваної особи відносно різних аспектів життя, а також на основі цього проаналізувати її схильність до певних фобій.

Бали, що виставляються для кожного твердження, згруповуються в залежності від досліджуваного параметру, підраховуються, а отримані результати обробляються, що дозволяє отримати загальний показник рівня вираженості страхів та показник рівня вираженості окремих страхів, а також тип особистості за вираженістю страхів.

Тест В.Л. Леві на діагностику вираженості страхів є корисним інструментом для психологічного дослідження, який може допомогти в проведенні аналізу і розумінні індивідуальних особливостей вираженості страхів а різних етапах життя особистості, зокрема у різних вікових групах та в залежності від гендеру. Аналіз результатів опитування може бути використаний для розроблення психологічного супроводу особистості у подоланні її страхів.

Другою методикою, використаною у проведеному дослідженні, є опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості, розроблений Ю.В. Щербатих і Є.І. Івлєвим, є психологічним інструментом для визначення рівня вираженості страхів у досліджуваних осіб. Цей опитувальник складається з 24 тверджень, кожне з яких досліджуваний оцінює за десятибальною шкалою по тому ж принципу, що використовується у тесті В.Л. Леві [4].

Мета опитувальника полягає у визначенні загального рівня вираженості страхів в особистості, а також виявленні окремого рівня вираженості кожного зі страхів, які описані у методиці. Оцінка кожного твердження допомагає зібрати інформацію про актуальні страхи, які переживає досліджувана особа на даному етапі життя.

Методика організована ієрархічно – це означає, що страхи можна умовно розподілити на рівні. На першому рівні знаходяться загальні твердження, пов'язані з основними категоріями страхів, на другому рівні розташовані більш конкретні твердження, що стосуються підкатегорій страхів. Така ієрархічна структура дозволяє здійснювати оцінку вираженості страхів на різних рівнях та визначити схильність особистості до певних фобій.

Результати опитувальника можуть бути використані для психологічного дослідження, направлено на вивчення страхів та їх впливу на психологічний стан і поведінку людини. Аналіз отриманих за допомогою опитувальника

даних дозволяє дослідити особистісні особливості прояву страхів, а також на основі цього аналізу розробляти психокорекційні програми, виконувати планування індивідуального психологічного супроводу та підтримки особистості у подоланні страхів.

Досліджувана група респондентів складається із представників різної статі, віку, соціального статусу та місця проживання, що дозволяє отримати більш надійні результати дослідження. Підрахування балів для всіх наведених у роботі діаграм представлено у додатках (див. сторінка 62-69). Емпіричні дані дозволяють зробити певні дослідницькі узагальнення.

2.2. Результати проведеного дослідження

Виходячи із мети дослідження, ми намагались дослідницьку увагу сфокусувати на загальному рівні страху у двох різних вікових групах за обома методиками, що були використані для дослідження. Спираючись на експериментальні дані (див. Рис. 2.1) ми можемо прослідкувати, що результати аналізу за обома методиками збігаються – підвищення показнику в середньому віці.

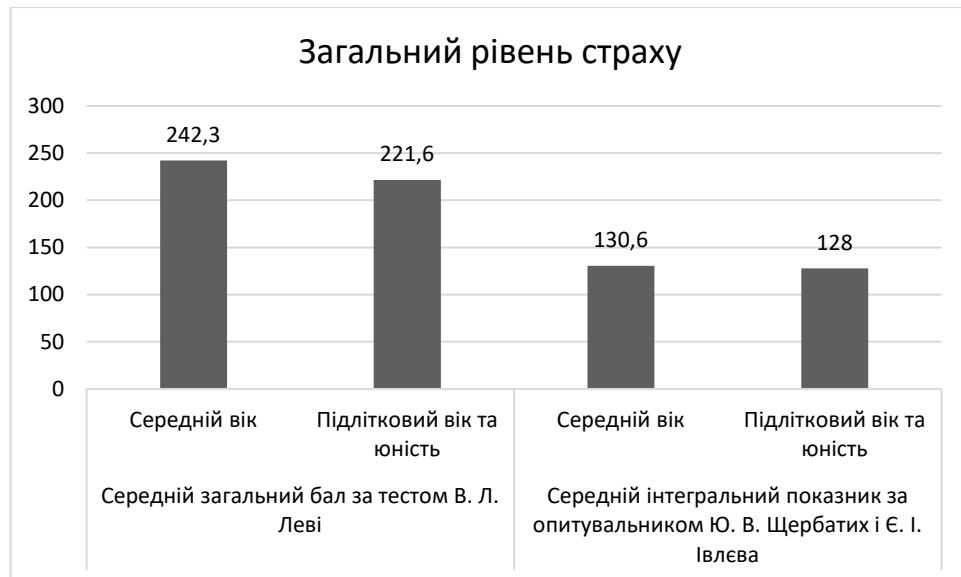


Рис. 2.1. До характеристики страху респондентів (за показниками рівня страху в двох різних вікових групах згідно тесту В.Л. Леві та опитувальником Ю.В. Щербатих і Є.І. Івлєва)

За тестом В.Л. Леві ми можемо підрахувати, що середній загальний бал вираженості страхів у групі «підлітковий вік та юність» складає 221,6 бала (див. Додаток А), а той ж самий показник у групі «середній вік» складає вже 242,3 бала (див. Додаток Б).

За опитувальником Ю.В. Щербатих і Є.І. Івлєва ми можемо простежити ту ж саму динаміку – середній інтегральний показник страхів у групі «підлітковий вік та юність» складає 128 балів (див. Додаток В), а в групі «середній вік» – 130,6 бала (див. Додаток Г).

Виходячи з отриманих результатів, можна стверджувати, що з плином життя на різних його етапах особистість набуває нових страхів, що обумовлено її життєвим досвідом, набутими особистісними особливостями, середовищем життя та всіх видів діяльності. Це підтверджує теорію набутих страхів, наведену в теоретичній частині кваліфікаційної роботи.

Наступним кроком за логікою дослідження постали, власне, результати дослідження домінуючих страхів на різних етапах життєвого шляху за обома

методиками. Результати цього дослідження за тестом В.Л. Леві наведено на Рис. 2.2, де ми можемо проаналізувати результати обох досліджуваних груп.

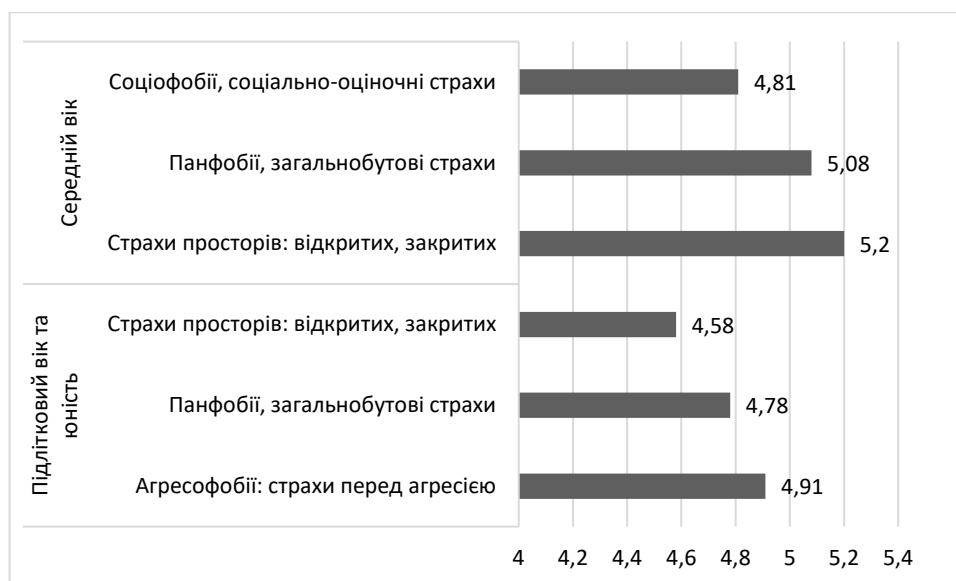


Рис. 2.2. До характеристики ступеня вираження страху (за показниками у двох різних вікових групах згідно десятибальною шкали за тестом В.Л. Леві)

Розглядаючи результати групи «підлітковий вік та юність» ми бачимо, що найбільш вираженими страхами на цьому етапі життя є агресифобія: страхи перед агресією; панфобії, загальнопобутові страхи; страхи просторів: відкритих та закритих (див. Додаток А).

За отриманими даними можна зробити узагальнення про те, що в цьому віці особистість може зазнавати страхів через конфлікти, агресію, яка може виникати у цих конфліктах, загального почуття незахищеності через конфлікти, яке може призводити до виникнення страху перед відкритими та закритими просторами, а також невизначеність у майбутньому, все це підвищує рівень стресу та негативно впливає на особистість, її діяльність та якість життя.

Розглядаючи результати групи «середній вік» ми можемо побачити, що на цьому ж етапі життя найбільш вираженими страхами є панфобії: загальнопобутові страхи; страхи просторів: відкритих та закритих; соціофобії, соціально оціночні страхи (див. Додаток Б).

Здійснивши порівняльний аналіз даних, можна констатувати, що на цьому етапі життя люди можуть бути більш схильні до загальнопобутових страхів, пов'язаних зі звичайними ситуаціями і обставинами, які зустрічаються у повсякденному житті, страхи перед просторами можуть вказувати на деякий рівень дискомфорту або тривоги по відношенню до навколишнього середовища, а вираженість соціально оціночних страхів може бути обумовлена невдалою взаємодією із соціумом, невідповідністю очікуванням та нормам соціуму, впливаючим з цього страхом перед критикою.

Порівнявши отримані дані дослідження в обох групах, маємо підстави зазначити, що з плином життя страхи особистості більш набувають соціального характеру, бо особистість на кожному етапі життя стикається з проблемами соціальної взаємодії, оточення, суджень, будує та корегує свою модель соціальних відносин.

Відтепер характеризуємо набуті результати дослідження за опитувальником Ю.В. Щербатих і Є.І. Івлєва (див. Рис. 2.3)

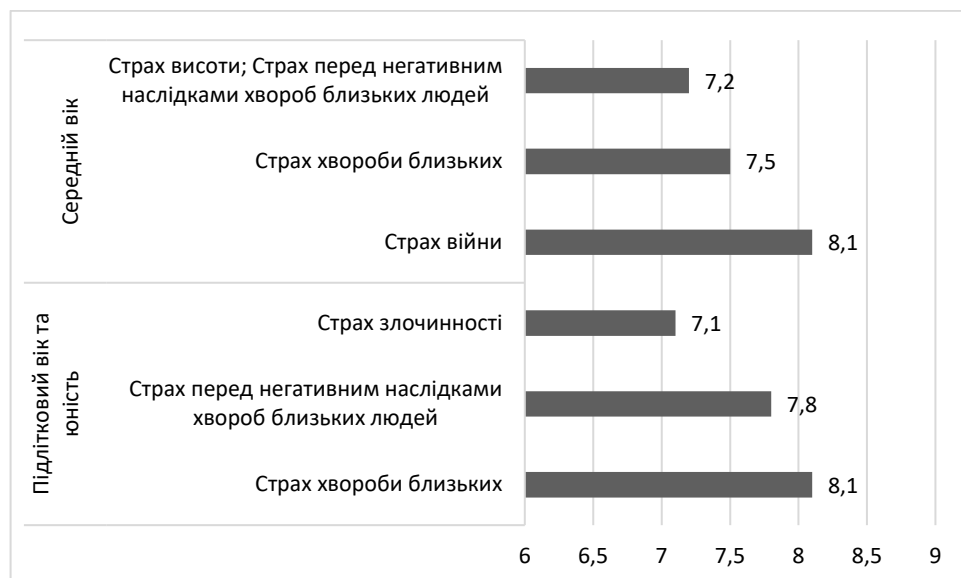


Рис. 2.3. Показники найбільш виражених в двох різних вікових групах страхів (за десятибальною шкалою за опитувальником Ю.В. Щербатих і Є.І. Івлєва)

Зробивши аналіз отриманих результатів, ми можемо побачити, що в групі «підлітковий вік та юність» домінуючими страхами є страх хвороби близьких, страх перед негативними наслідками хвороби близьких людей та страх злочинності (див. Додаток В).

Більш докладне вивчення отриманих даних уможливорює узагальнення про те, що страх хвороби близьких людей та їх наслідків в цьому віці може виникати через зростаючу самосвідомість, виникнення нових соціальних викликів, через що особистість стає більш чутливою до здоров'я своїх близьких і може почувати велику відповідальність за їхнє благополуччя, страх злочинності ж може бути пов'язаний зі усвідомленням про можливість стати жертвою злочину або бажанням уникнути конфліктних ситуацій.

Інформативним вважаємо ще й таке: проаналізувавши результати групи «середній вік», можна виділити в ній такі домінуючі страхи: страх війни, страх хвороби близьких та на одному рівні страх висоти і страх перед негативними наслідками хвороби близьких людей (див. Додаток Г).

Виходячи з отриманих даних, можна говорити про те, що люди середнього віку набувають більш життєвого досвіду та починають краще усвідомлювати складність світу навколо них. Отож, страх війни може виникати внаслідок повного усвідомлення її наслідків та можливого впливу як на особистість, так і на її близьких. А звідси може впливати й страх хвороби близьких людей та його наслідків, а також через усвідомлення їх вразливості перед життєвими обставинами, страх висоти може вказувати на підсвідомий страх «падіння», тобто втрати контролю над тим, що відбувається.

Зробивши порівняння отриманих даних, уможливорюється узагальнення про те, що впродовж життя, коли особистість набуває різноманітного життєвого досвіду на різних етапах життя, вона починає краще усвідомлювати наслідки тих чи інших життєвих обставин, прагне до контролю подій у своєму житті та до підтримки і піклування за своїх близьких.

Окрім різних вікових груп слід також звернути увагу на своєрідність гендерного аспекту вираженості страхів, дослідивши його за допомогою використаних у кваліфікаційній роботі методик. Спершу розглянемо результати цього дослідження за тестом В.Л. Леві (див. Рис. 2.4)



Рис. 2.4. Деякі гендерні аспекти найбільш виражених страхів у респондентів (за десятибальною шкалою) за тестом В.Л. Леві

Розглянувши результати дослідження в групі «жінки», можна виділити в ній такі домінуючі страхи, як агресофобія: страхи перед агресією; страхи просторів: відкритих та закритих; панфобії, загальнопобутові страхи (див. Додаток Д).

Проаналізувавши отримані дані, маємо підґрунтя зазначити, що для жінок особливо стресовою ситуацією є прояв агресії, який призводить до виникнення пов'язаних з цим страхів через усвідомлення своєї незахищеності, також на це можуть впливати культурні та соціальні чинники, а виходячи з того, що сприйняття жінок більш чутливе та інтуїтивне, домінування страху просторів, панфобії та загальнопобутових страхів може бути обумовлене особливостями їх сприйняття потенційної небезпеки.

Розглянувши результати групи «чоловіки», можна простежити в ній домінування таких страхів, як панфобії: загальнопобутові страхи; соціофобії,

соціально-оціночні страхи; страхи просторів: відкритих та закритих (див. Додаток Е)

В результаті аналізу отриманих даних можна стверджувати те, що суспільні норми та стереотипи можуть створювати певні очікування щодо соціальної оцінки та вимог до чоловіків. А це може викликати в них страх перед суспільною думкою. Крім того, загальнопобутові страхи та панфобії можуть відображати різні вимоги і відповідальність чоловіка за виконання своєї ролі в суспільстві та побуті. Щодо страхів просторів, то вони можуть бути пов'язані з бажанням зберегти свою незалежність та свободу дій.

Зробивши порівняння отриманих даних, підкреслимо, що гендерний аспект у формуванні та прояві страхів має значний вплив на те, які саме страхи з плином життя особистості починають домінувати. Так, якщо у жінок соціальні та культурні особливості зумовлюють формування та прояв страхів перед агресією, то у чоловіків – через високі соціальні очікування та вимоги до соціально-оціночних страхів та пов'язаних з цим фобій.

Розглянемо більш докладно результати дослідження за опитувальником Ю.В. Щербатих і Є.І. Івлєва (див. Рис. 2.5)

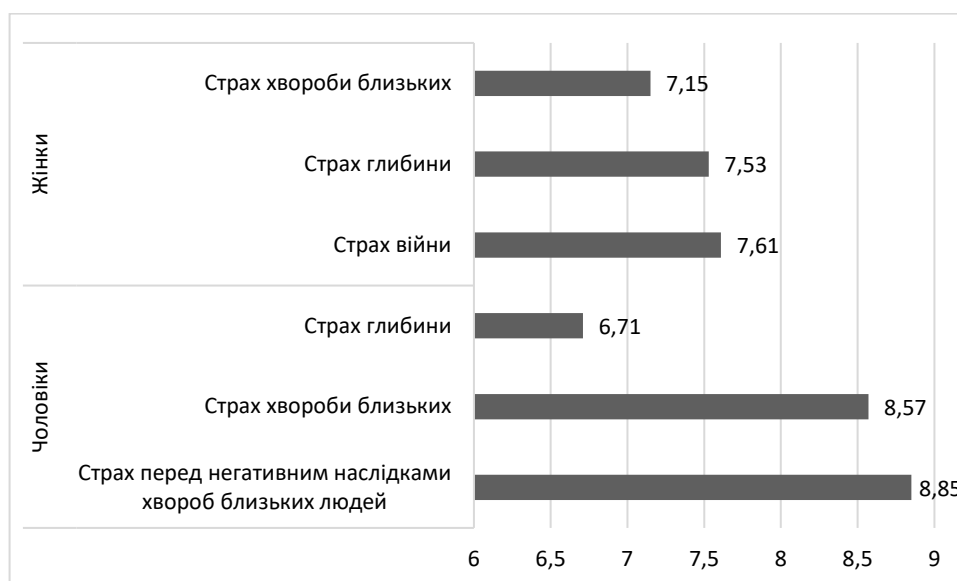


Рис. 2.5. Деякі гендерні аспекти найбільш виражених страхів (за десятибальною шкалою) за опитувальником Ю.В. Щербатих і Є.І. Івлєва

Розглянувши результати дослідження, ми можемо побачити, що в групі «жінки» домінуючими страхами є страх війни, страх глибини та страх хвороби близьких (див. Додаток Ж).

Виходячи з отриманих в групі «жінки» результатів, можна констатувати, що жінки можуть бути більш чутливими до загрози насильства або конфліктів, що пояснює домінування страху війни. Натомість у випадку цього дослідження цей страх може бути пов'язаний також з сьогоdnішніми подіями, що відбуваються в нашій країні; страх хвороби близьких може бути зумовлений більш вираженою у жінок емоційною чутливістю та емпатією, а також соціальною роллю жінки, в якій закладено турботу про свою родину та близьких, страх глибини ж може виникати зі свідомості про потенційну небезпеку або втрату контролю у непередбачуваних ситуаціях.

Розглянувши отриманих результатів у розрізі респондентів групи «чоловіки», можна простежити в ній домінування таких страхів, як страх перед негативними наслідками хвороби близьких людей, страх хвороби близьких людей та страх глибини (див. Додаток З).

Виходячи з отриманих в групі «чоловіки» результатів, можна зазначити, що страх перед хворобою близьких людей та її негативними наслідками може відображати бажання та потребу чоловіків бути захисниками своєї родини, а страх глибини може відображати внутрішню нестабільність та почуття небезпеки, чоловіки можуть бути більш схильними до ризикованої поведінки та прагнення контролювати події в своєму житті, але непередбачувані ситуації можуть призводити до виникнення тривоги та страхів.

Порівнявши результати дослідження в обох вибірках досліджуваних, уможлиблюється судження про те, що у жінок більш вираженими є страхи за своїх близьких, пов'язані з потенційним проявом агресії, в цій методиці – страхом війни, а у чоловіків ці ж страхи пов'язані з можливою хворобою

близьких та пов'язаними з цим наслідками, страх глибини ж домінує як у жінок, так і у чоловіків, але у жінок він виражений помітно більше.

До зазначеного варто додати ще й таке: за обома методиками загальний рівень вираженості страхів був вищий у групі «чоловіки». А це може свідчити про те, що жінки природньо мають більшу психологічну стійкість та витривалість, страхи жінок обумовлені більш фізичними факторами впливу, а у чоловіків – психологічними, бо соціальне оточення покладає на них більшу відповідальність та очікування. Також слід відмітити, що в обох методиках фігурують «страхи просторів», що свідчить про те, що ці страхи частіше є природним і притаманні всім людям, не залежно від статі та віку.

Отже, з проведеного дослідження за обома методиками ми виявили, що у різних вікових групах та, відповідно, на різних етапах життя особистості, страхи мають свої особливості формування та прояву. Поряд із особливостями особистості на домінування тих чи інших страхів впливають також вік та гендер людини. Зазначене обумовлює, що методичні рекомендації щодо психологічної роботи зі страхами мають бути розраховані на певний вік та з урахуванням всіх особливостей особистості.

Таким чином, вище окреслене спрямовує процеси психокорекції та профілактики страхів на різних етапах життя, а також дозволяє конкретизувати методичні рекомендації щодо психологічного супроводу особистості в подоланні її страхів на прикладі двох досліджуваних вікових груп.

2.3. Особливості психокорекції та профілактики страхів у різному віці

Психокорекція та профілактика страхів має свої особливості в залежності від того, на якому етапі життя знаходиться особистість, що

переживає страхи, тобто від вікової групи, а також від того, до якої статі вона належить. Виходячи із вище окреслених особливостей, виділимо підходи для ефективної допомоги особистості в подоланні її страхів на прикладі двох досліджуваних груп.

Так, психокорекція та профілактика страхів в підлітковому віці та юності має включати в себе такі підходи:

1. Робота з самосвідомістю особи: важливо розвивати самосвідомість у підлітків та юнаків, щоб допомогти їм розуміти й усвідомлювати свої страхи і причини їх виникнення, що допоможе в їх подоланні.
2. Психологічна підтримка: забезпечення доступності психологічної підтримки і консультування та створення підтримуючого оточення, де особистість може вільно виражати свої емоції, може бути корисним для підлітків і юнаків, які стикаються з проблемою виникнення та прояву страхів. Це можна робити методом просвітницької діяльності для підлітків і молоді та їх батьків.
3. Пізнавальна терапія: застосування пізнавальних стратегій, таких як когнітивно-поведінкова терапія, може допомогти підліткам та юнакам зрозуміти свої страхи, змінити негативне мислення та поведінку, а також набути навичок ефективної саморегуляції [51]. Наприклад, пояснити людині, що вона боїться не публічних виступів, виступити невдало і зазнати критики в свою сторону і т.д.

Щодо психокорекції та профілактики страхів у середньому віці, то маємо підставу стверджувати про правомірність розрізняти такі підходи:

1. Самоприйняття: важливо підтримувати самоприйняття та розвиток позитивної самооцінки у людей середнього віку. Це допоможе їм приймати свої емоції та не боятися виражати їх, а через це прийти до розуміння того, що страхи треба пропрацювати і боятися – це нормально і не є проявом слабкості, особливо це стосується чоловічої статі;

2. Управління стресом: розвиток стресостійкості та вміння ефективно управляти стресом є важливими в аспекті психокорекції страхів. Техніки релаксації, медитації та фізичної активності можуть бути корисними для зниження рівня стресу та страхів;
3. Планування майбутнього: розробка планів на майбутнє та встановлення цілей можуть допомогти людям середнього віку відчувати більшу впевненість та контроль над своїм життям, зменшуючи страх перед невідомим;
4. Соціальна підтримка: маючи сильну соціальну підтримку від родини, друзів та спільноти, люди середнього віку можуть відчувати більшу стабільність та впевненість у собі, що сприяє зменшенню страхів і покращенню загального благополуччя.

Психологічний супровід у подоланні та профілактиці страхів у підлітковому віці та юності може відігравати важливу роль у розвитку психологічної стійкості та особистої готовності до життя, тому психологічний супровід у подоланні та профілактиці страхів особистості в цьому віці є важливим елементом цього процесу. А це дозволяє деталізувати, зокрема, такі методичні рекомендації, котрі збігаються із позицією деяких фахівців-практиків (зокрема О.О. Резніченко, Н.О. Калько, З.В. Ковальчук).

По-перше, проводити роботу з батьками підлітків та молоді для підвищення загальної обізнаності у питанні виникнення впливу страхів на благополуччя життя особистості.

По-друге, залучати підлітків та молодь до роботи з психологами у разі виникнення в них страхів, які негативно впливають на особистість.

По-третє, проводити в цій віковій групі арт-терапію, направлену на подолання страхів та їх профілактику.

Психологічний супровід у подоланні та профілактиці страхів у середньому віці має важливий вплив на формування позитивного ставлення до

життя та вміння позбутися своїх страхів через раціональне ставлення до свого життя, а в розумінні природи страхів, методів їх подолання та профілактики допомагає психологічний супровід, який повинен проводитися з урахуванням вікових особливостей. А тому варто дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

- з одного боку, залучати людей середнього віку до самоосвіти через відвідування тренінгів, семінарів та інших заходів на тему подолання та профілактики страхів;
- з іншого – проводити бесіди на тему того, що страх є нормальною реакцією на події в житті, але занадто виражені страхи потребують психокорекції.

В аспекті ж психологічного супроводу, психокорекції та профілактики страхів серед жінок та чоловіків, то слід враховувати їх гендерні особливості, які зумовлюють різний погляд на одні і ті ж ситуації у житті, а тому в них домінують різні страхи, що потребує індивідуального підходу.

Отже, на нашу думку, практикоорієнтовні підходи мають базуватися на принципі дитиноцентризму, якщо мова йде про першу групу, а стосовно другої групи пріоритетним буде особистісно-орієнтований підхід.

ВИСНОВОК

В результаті проведеного дослідження підтверджено загострення проблеми психокорекції страху особистості на різних етапах життєвого шляху за реалій сьогодення, коли військовий стан в країні зумовив погіршення психоемоційного здоров'я всіх і кожного.

1. Встановлено, що психологічна наука ще й досі не виробила остаточного висновку про сутність страху як психологічного явища. Натомість творчі практики, скориставшись рекомендаціями вчених щодо специфіки виявлення страху на різних етапах життєвого шляху, вже сформували практико-орієнтовні підходи до вибору методів психокорекції.

2. В результаті використання розробленого фахівцями психологічного інструментарію, доведено своєрідність вияву страхів у різних вікових групах та гендерну специфіку цього явища.

3. Конкретизовано психологічний супровід на особливості психокорекції та профілактики страхів у різному віці на рівні, по-перше, роботи із самосвідомістю особистості; по-друге, психологічної підтримки; по-третє, пізнавальної терапії.

4. В результаті проведеного дослідження уможливилось розробити методичні рекомендації щодо самосприйняття, управління стресом, відвідування тренінгів,

Констатовано, що страх – це нормальна реакція особистості на події в житті, хоча занадто виражені страхи потребують системної особистісно-орієнтовної корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплєєва О.М. Аналіз дослідження особливостей страху у студентської молоді : збірник наукових праць. Класичний приватний університет. 2019. Т. 2, № 5. С. 5-9.
2. Александров Ю.В. Поняття страху у психології : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 134-136.
3. Байда С.П. Дитячі страхи та невротичний розвиток особистості. Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Київ чи Львів : Вид. дім «Гельветика», 2022. Т. 33 (72), № 4. С. 55-59.
4. Бацилєва О.В., Резніченко О.О. Особливості психодіагностики страхів удорослому віці : науковий журнал. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 20. С. 69-76.
5. Боснюк В.Ф. Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології : курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2021. 76 с.
6. Вавринів О. Експериментальне дослідження професійних страхів майбутніх рятувальників : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 21 травня 2021 р.). Львів, 2021. С. 9-11.
7. Виготський Л.С. Психологія розвитку людини. 2005. 1136 с.
8. Гончарова В.В. Страхі особистості та способи їх подолання : електрон. зб. матер. II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 27 жовт. 2022 р.). Умань, 2022. С. 24-28. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/11/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf> (дата звернення: 08.05.2023)
9. Гончарова В.В., Шулдик Г.О. Вплив прив'язаності особистості на виникнення та прояв у неї страхів : збірник матеріалів XI Всеукраїнської

наукової інтернет-конференції (м. Умань, 10–11 жовтня 2022 р). Умань, 2022. С. 104-107.

10. Гребінь Н. Переживання страхів дітьми з різними особистісними особливостями. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Львів : Вид. дім «Гельветика», 2021. № 9. С. 79-87.

11. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід) : колективна монографія. Львів : Місіонер, 2022. 352 с.

12. Захаров О.І. Денні та нічні страхи у дітей. Вид-во: Речь, 2010. 313 с.

13. Казанчук І., Котелевець А. Організаційно-правові форми протидії дитячому булінгу в освітньому процесі в Україні : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 21 травня 2021 р.). Львів, 2021. С. 29-32.

14. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Львів : ЛьВДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.

15. Калюжна Ю.І. Особливості кризи особистості студента в процесі адаптації до навчання у вищій школі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Т. 1, № 2. С. 36-39.

16. Камінська О.В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. Психологічний часопис. 2018. № 4. С. 86–104.

17. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.

18. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. Вид. 2 перероблене, доповнене. 304 с.

19. Лазарус Арнольд. Мисленнєвим взором: Образи як засіб психотерапії / Пер. з англ. Е.В. Курдюкової. Вид-во: Класс, 2000. 144 с.
20. Леві В.Л. Приручення страху. 2006. 192 с.
21. Леду Дж. Е. Емоційний мозок: таємничі основи емоційного життя. 1996
22. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. Вид. 3 перероб. та доп. 272 с.
23. Мовчан М.М. Різновиди страху в соціальному середовищі: філософський дискурс : науковий вісник. Філософські науки. Київ : Вид-во «Гілея», 2019. Вип. 144, № 5. Ч. 2. С. 94-98.
24. Надольний І.Ф., Андрущенко В.П., Бойченко І.В., Розумний В.П. Філософія : навчальний посібник. Київ : Вікар, 1997. 584 с.
25. Петренко Г.Г., Ільїн Ю.Ю. Короткий словник психологічних термінів. Харків, 2003. 184 с.
26. Платон. Діалоги / Пер. з давньогр. Й. Кобів. Київ : Основи, 1999. Вид. 2. 395 с.
27. Псатій А. Стресостійкість. Київ : Видавнича група «Шкільний світ», 2021. 104 с.
28. Пурас Т. Особистість і проблема насильства в Україні : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 21 травня 2021 р.). Львів, 2021. С. 47-50.
29. Пясецька Л.В. Особливості прояву та психокорекція страхів у підлітковому віці в загальноосвітньому закладі : методичний посібник. Вінниця : ММК, 2021. 84 с.
30. Резніченко О.О. Класифікація та типологія страхів як теоретико-методологічне підґрунтя для пошуку ефективних напрямків психологічної

допомоги : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.). Київ. 2020. С. 109-112.

31. Резніченко О.О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку : збірник наук. праць. 2020. Т. 3, № 1. С. 104–110.

32. Руденюк А.І., Грабовець С.Р. Вікові та гендерні особливості переживання страху у дітей : науковий журнал. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 28. С. 100-104.

33. Русіна С., Нікоряк Р. Причини патологічної тривоги та страху / Буковинський державний медичний університет. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/prychyny-patologichnoyi-tryvogy-ta-strahu/> (дата звернення: 08.05.2023)

34. Самардакова Г.О., Зеленська К.О., Красковська Т.Ю. Психіатрія та наркологія (частина 2): методичні рекомендації для самостійної роботи студентів медичного факультету. Харків, 2019. 99 с.

35. Саржевський С.Н. Психогенії : навч. посіб. для студентів 4 курсу медичних факультетів зі спеціальності «Медицина». Запоріжжя, 2019. 70 с.

36. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 376 с.

37. Серен К., Мей Р. Очищення страхом чи Екзистенція свободи. 2021. 249 с.

38. Сміт Д. Думати як Зигмунд Фрейд / Пер. з англ. К. Козачук. Київ : Видавнича група КМ-БУКС, 2019. 208 с.

39. Стадії психічного розвитку особистості за Е. Еріксоном. URL: <https://studfile.net/preview/7240182/page:10/> (дата звернення: 08.05.2023)

40. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 280 с.

41. Титаренко Т.М., Дворник М.С., Климчук В.О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
42. Токар І.А. Вплив страхів на формування особистості : збірник матеріалів XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (м. Умань, 10-11 жовтня 2022 р.). Умань, 2022. С. 137-138.
43. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
44. Фромм Ерих. Втеча від свободи / Пер. з англ. М. Яковлева. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 288 с.
45. Хараджи М., Іващенко А. Особливості застосування арт-терапії у корекції страхів дітей молодшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 17 (62). С. 121-127.
46. Хачатурян Ю.Р. Теоретичний аналіз проблеми психотравми в дітей : збірник наукових праць. Київ, 2018. № 1 (7). С. 171-186.
47. Цільмак О.М. Алгоритм надання першої психологічної допомоги при панічній атаці : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науковопрактичної конференції (м. Львів, 28 жовтня 2022 р.). Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 371-375.
48. Чміль К., Стельмах О. Соціально-психологічні умови формування віктимної поведінки у жінок : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 21 травня 2021 р.). Львів, 2021. С. 57-60.
49. Чудаєва Н.В., Шулдик Г. О. Психодрама. Курс лекцій : навчальний посібник. Умань : Візаві, 2020. 158 с.

50. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
51. Шаповалюк К.В. Дезорганізація особистості в стресових умовах : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Умань, 14 травня 2020 року). Умань : ФСПО, 2020. С. 93-95.
52. Шулдик А.В., Шулдик Г. О. Діагностика соціальних страхів студентів : зб. тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 19 жовтня 2018 року). Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 428–432
53. Щербатих Ю. Психологія страху: Популярна енциклопедія. 1999. 412 с.
54. Ющенко І.М. Зміни у ієрархічній структурі актуальних страхів молоді у контексті викликів сучасного світу : вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32 (71), № 6. С. 14-18.
55. Bowlby, J. Attachment and loss. Vol. II: Anxiety and anger. New York. 1973
56. Darwin C. The expression of emotions in man and animals. № 4. 1872
57. Fromm E. Individual and social origins of neurosis // American Sociological Review. № 9. 1944+. Erikson E.N. Identity: Youth and Crisis / E.N. Erikson. New York: W.W. Norton Company, 1968
58. Watson J.B. Behaviorism. London: Regan Paul. Trench Traubner, 1931

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест В.Л. Леві (підлітковий вік та юність)												
№	Стать	Вік	Загальний бал	Середній бал за десятибальною шкалою для кожного із страхів								
				№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9
1	ч	15	162	1,9	3,3	5,1	2,4	5,1	2,3	3,6	1,3	1,8
2	ч	20	300	6,2	5,4	6,4	4,7	7,7	5,5	5,1	4,2	4,8
3	ч	12	233	4,9	6,5	5	2,3	3,5	4,8	4,4	3,4	2,8
4	ж	14	341	6,1	8,5	7,7	4,9	8,1	5,1	7,8	6,8	5,1
5	ж	14	177	2,3	3,4	2,9	1,6	4,1	4,2	4,2	3	2,3
6	ж	12	108	2	2,4	2,2	1,5	1,8	1,9	2,5	1,5	2,4
7	ч	17	275	8,3	6	5,3	4	3,8	4,9	7	7,7	3,1
8	ж	12	148	2,1	2,4	3,2	1,4	4	1,2	3	1,9	2
9	ж	16	330	8,5	7,6	4,5	5	8	4,5	6,1	6,9	2,7
10	ж	14	142	2,4	2,3	1,9	1	3	2,7	4,1	3,3	2,9
Середній показник				4,47	4,58	4,42	2,88	4,91	3,71	4,78	4	2,99

Додаток Б

Тест В.Л. Леві (середній вік)												
№	Стать	Вік	Загальний бал	Середній бал за десятибальною шкалою для кожного із страхів								
				№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9
1	ж	59	234	5	5,6	3,4	2,2	5,1	4,7	4,4	2,3	3,3
2	ж	31	254	4,9	5,8	3,7	2,7	4	6,5	8	5,2	3,6
3	ж	45	264	5,9	4,8	6,8	3,3	4,6	3,2	4,7	3,5	4,8
4	ж	38	245	3,9	4,6	5,2	4,2	6,2	3,8	4,8	4	2,2
5	ч	61	254	4,6	5,5	6,1	3,8	3,3	5,8	6,2	4,3	3,3
6	ч	33	326	5,7	6,1	7,4	4,1	5	6,3	6,5	5,9	5,6
7	ж	58	257	4,7	6,1	4,9	3,1	6,5	5,2	5,9	4,4	3,9
8	ж	62	225	5	5,3	3,1	2,8	4,7	4,9	6	4	3
9	ж	31	230	3,8	4,8	6,4	4	5,1	3	3,8	4,7	3,7
10	ч	39	134	2,1	3,4	1,1	0,8	1,6	3,7	4,5	2,6	2,7
Середній показник				4,56	5,2	4,81	3,1	4,61	4,71	5,08	3,69	3,61

Додаток В

Опитувальник Ю.В. Щербатих і Є.І. Івлева (підлітковий вік та юність)											
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Середній показник кожного зі страхів
Стать	ч	ч	ч	ж	ж	ж	ч	ж	ж	ж	
Вік	15	20	12	14	14	12	17	12	16	14	
Інтегральний показник	88	171	138	149	124	91	160	87	191	81	
Страх № 1	10	10	6	10	2	6	10	5	10	1	7
Страх № 2	1	7	6	10	7	4	1	1	10	2	4,9
Страх № 3	1	7	6	1	2	4	9	1	5	1	3,7
Страх № 4	10	9	8	10	10	5	10	7	9	3	8,1
Страх № 5	1	10	8	9	9	6	9	5	10	4	7,1
Страх № 6	1	9	3	10	2	4	3	1	8	3	4,4
Страх № 7	1	8	4	7	3	4	5	1	10	6	4,9
Страх № 8	10	9	3	5	4	3	1	6	7	5	5,3
Страх № 9	7	1	2	4	1	5	8	5	6	4	4,3
Страх № 10	1	9	6	9	8	2	7	4	8	5	5,9
Страх № 11	1	9	6	8	2	5	10	5	10	3	5,9
Страх № 12	1	9	2	1	4	3	9	3	10	1	4,3
Страх № 13	1	9	9	8	2	2	2	5	7	1	4,6
Страх № 14	1	7	9	10	9	3	5	6	10	3	6,3
Страх № 15	1	8	9	4	9	3	8	3	10	5	6
Страх № 16	1	1	9	1	2	2	8	1	10	5	3,6
Страх № 17	1	7	6	1	1	7	3	5	6	5	4,2
Страх № 18	5	7	9	7	5	7	9	7	10	4	7
Страх № 19	10	10	8	8	9	4	10	5	10	4	7,8
Страх № 20	1	7	3	4	9	4	8	3	8	4	5,1
Страх № 21	1	6	4	1	4	2	5	1	5	3	3,2
Страх № 22	1	5	5	1	2	1	8	1	1	3	2,8
Страх № 23	10	6	4	10	9	3	3	5	5	3	5,8
Страх № 24	10	1	3	10	9	2	9	1	6	3	5,3

Додаток Г

Опитувальник Ю.В. Щербатих і Є.І. Івлева (середній вік)											
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Середній показник кожного зі страхів
Стать	ж	ж	ж	ж	ч	ч	ж	ж	ж	ч	
Вік	59	31	45	38	61	33	58	62	31	39	
Інтегральний показник	135	155	115	172	146	116	145	97	136	89	
Страх № 1	7	3	8	8	3	2	7	5	3	4	5
Страх № 2	3	3	5	9	3	2	4	3	1	1	3
Страх № 3	2	5	5	8	1	7	3	5	5	2	4,2
Страх № 4	7	10	5	10	8	7	8	8	4	8	7,5
Страх № 5	5	5	3	6	5	4	7	5	5	3	4,4
Страх № 6	5	7	5	6	5	5	9	3	9	2	5,6
Страх № 7	4	10	5	9	8	6	5	5	3	3	5,8
Страх № 8	6	7	5	8	5	6	8	5	9	2	6,1
Страх № 9	1	4	5	2	5	2	3	2	7	1	2,8
Страх № 10	5	2	7	8	8	5	9	5	7	2	5,8
Страх № 11	7	10	5	10	10	6	5	5	6	3	6,7
Страх № 12	7	8	5	10	10	7	4	5	8	3	5,3
Страх № 13	8	6	5	8	5	4	10	3	5	3	5,7
Страх № 14	8	10	7	10	10	5	7	8	8	8	8,1
Страх № 15	4	6	2	8	8	3	5	3	7	3	4,9
Страх № 16	1	5	3	1	3	3	3	3	1	6	2,9
Страх № 17	10	7	8	9	8	5	6	3	8	8	7,2
Страх № 18	10	10	7	10	5	5	8	3	10	7	6,5
Страх № 19	6	8	5	10	10	7	7	5	7	7	7,2
Страх № 20	5	8	5	5	8	5	5	5	4	7	5,7
Страх № 21	1	1	3	2	5	3	5	3	2	1	2,6
Страх № 22	5	10	1	2	5	4	1	1	7	1	3,6
Страх № 23	9	5	5	8	3	7	10	2	9	1	6,4
Страх № 24	9	5	1	5	5	6	6	2	1	3	4,3

Додаток Д

Тест В.Л. Леві (жінки)												
№	Стать	Вік	Загальний бал	Середній бал за десятибальною шкалою для кожного із страхів								
				№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9
1	ж	14	341	6,1	8,5	7,7	4,9	8,1	5,1	7,8	6,8	5,1
2	ж	14	177	2,3	3,4	2,9	1,6	4,1	4,2	4,2	3	2,3
3	ж	12	108	2	2,4	2,2	1,5	1,8	1,9	2,5	1,5	2,4
4	ж	12	148	2,1	2,4	3,2	1,4	4	1,2	3	1,9	2
5	ж	16	330	8,5	7,6	4,5	5	8	4,5	6,1	6,9	2,7
6	ж	14	142	2,4	2,3	1,9	1	3	2,7	4,1	3,3	2,9
7	ж	59	234	5	5,6	3,4	2,2	5,1	4,7	4,4	2,3	3,3
8	ж	31	254	4,9	5,8	3,7	2,7	4	6,5	8	5,2	3,6
9	ж	45	264	5,9	4,8	6,8	3,3	4,6	3,2	4,7	3,5	4,8
10	ж	38	245	3,9	4,6	5,2	4,2	6,2	3,8	4,8	4	2,2
11	ж	58	257	4,7	6,1	4,9	3,1	6,5	5,2	5,9	4,4	3,9
12	ж	62	225	5	5,3	3,1	2,8	4,7	4,9	6	4	3
13	ж	31	230	3,8	4,8	6,4	4	5,1	3	3,8	4,7	3,7
Середній показник				4,35	4,73	3,76	1,98	5,01	3,91	4,71	3,96	3,22

Додаток Е

Тест В.Л. Леві (чоловіки)												
№	Стать	Вік	Загальний бал	Середній бал за десятибальною шкалою для кожного із страхів								
				№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9
1	ч	15	162	1,9	3,3	5,1	2,4	5,1	2,3	3,6	1,3	1,8
2	ч	20	300	6,2	5,4	6,4	4,7	7,7	5,5	5,1	4,2	4,8
3	ч	12	233	4,9	6,5	5	2,3	3,5	4,8	4,4	3,4	2,8
4	ч	17	275	8,3	6	5,3	4	3,8	4,9	7	7,7	3,1
5	ч	61	254	4,6	5,5	6,1	3,8	3,3	5,8	6,2	4,3	3,3
6	ч	33	326	5,7	6,1	7,4	4,1	5	6,3	6,5	5,9	5,6
7	ч	39	134	2,1	3,4	1,1	0,8	1,6	3,7	4,5	2,6	2,7
Середній показник				4,81	5,17	5,2	3,15	4,28	4,75	5,32	4,2	3,44

Додаток Ж

Опитувальник Ю.В. Щербатих і Є.І. Івлєва (жінки)														
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Середній показник кожного зі страхів
Стать	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	
Вік	14	14	12	12	16	14	59	31	45	38	58	62	31	
Інтеграл. показник	149	124	91	87	191	81	135	155	115	172	145	97	136	
Страх № 1	10	2	6	5	10	1	7	3	8	8	7	5	3	5,76
Страх № 2	10	7	4	1	10	2	3	3	5	9	4	3	1	4,76
Страх № 3	1	2	4	1	5	1	2	5	5	8	3	5	5	3,61
Страх № 4	10	10	5	7	9	3	7	10	5	10	8	8	4	7,15
Страх № 5	9	9	6	5	10	4	5	5	3	6	7	5	5	6,07
Страх № 6	10	2	4	1	8	3	5	7	5	6	9	3	9	5,53
Страх № 7	7	3	4	1	10	6	4	10	5	9	5	5	3	5,53
Страх № 8	5	4	3	6	7	5	6	7	5	8	8	5	9	6
Страх № 9	4	1	5	5	6	4	1	4	5	2	3	2	7	3,76
Страх № 10	9	8	2	4	8	5	5	2	7	8	9	5	7	6,07
Страх № 11	8	2	5	5	10	3	7	10	5	10	5	5	6	6,23
Страх № 12	1	4	3	3	10	1	7	8	5	10	4	5	8	5
Страх № 13	8	2	2	5	7	1	8	6	5	8	10	3	5	5,23
Страх № 14	10	9	3	6	10	3	8	10	7	10	7	8	8	7,61
Страх № 15	4	9	3	3	10	5	4	6	2	8	5	3	7	5,30
Страх № 16	1	2	2	1	10	5	1	5	3	1	3	3	1	2,92
Страх № 17	1	1	7	5	6	5	10	7	8	9	6	3	8	5,84
С. № 18	7	5	7	7	10	4	10	10	7	10	8	3	10	7,53
С. № 19	8	9	4	5	10	4	6	8	5	10	7	5	7	6,76
С. № 20	4	9	4	3	8	4	5	8	5	5	5	5	4	5,30
С. № 21	1	4	2	1	5	3	1	1	3	2	5	3	2	2,30
С. № 22	1	2	1	1	1	3	5	10	1	2	1	1	7	2,76
С. № 23	10	9	3	5	5	3	9	5	5	8	10	2	9	6,38
С. № 24	10	9	2	1	6	3	9	5	1	5	6	2	1	4,38

Додаток 3

Опитувальник Ю.В. Щербатих і Є.І. Івлєва (чоловіки)								
№	1	2	3	4	5	6	7	Середній показник кожного зі страхів
Стать	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	
Вік	15	20	12	17	61	33	39	
Інтегральний показник	88	171	138	160	146	116	89	
Страх № 1	10	10	6	10	3	2	4	6,42
Страх № 2	1	7	6	1	3	2	1	3
Страх № 3	1	7	6	9	1	7	2	4,71
Страх № 4	10	9	8	10	8	7	8	8,57
Страх № 5	1	10	8	9	5	4	3	5,71
Страх № 6	1	9	3	3	5	5	2	4
Страх № 7	1	8	4	5	8	6	3	5
Страх № 8	10	9	3	1	5	6	2	5,14
Страх № 9	7	1	2	8	5	2	1	3,71
Страх № 10	1	9	6	7	8	5	2	5,42
Страх № 11	1	9	6	10	10	6	3	6,42
Страх № 12	1	9	2	9	10	7	3	5,85
Страх № 13	1	9	9	2	5	4	3	4,71
Страх № 14	1	7	9	5	10	5	8	6,42
Страх № 15	1	8	9	8	8	3	3	5,71
Страх № 16	1	1	9	8	3	3	6	4,42
Страх № 17	1	7	6	3	8	5	8	5,42
Страх № 18	5	7	9	9	5	5	7	6,71
Страх № 19	10	10	8	10	10	7	7	8,85
Страх № 20	1	7	3	8	8	5	7	5,57
Страх № 21	1	6	4	5	5	3	1	3,57
Страх № 22	1	5	5	8	5	4	1	4,14
Страх № 23	10	6	4	3	3	7	1	4,85
Страх № 24	10	1	3	9	5	6	3	5,28