

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: **КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ
У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ІНТЕРНАТУ**

Виконала: студентка II курсу, групи
8.0531-з

спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія

Осьмякова Юлія Володимирівна

Керівник: к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології

Губа Н.О.

Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

Осьмякова Юлія Володимирівна

1 Тема роботи (проєкту) Казкотерапія як метод корекції страхів у підлітків в умовах інтернату

керівник роботи Губа Н.О., к.психол.н., доцент, завідувач кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2 Термін подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних причин виникнення страхів у підлітків - учнів інтернату; дослідити характеристики методу казкотерапії; виявити основні види страхів та їх прояви у підлітковому віці; розробити програму психокорекції методом казкотерапії у підлітків – вихованців спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей; довести її ефективність.

5 Перелік графічного матеріалу 2 таблиці, 18 рисунків

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент.		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент.		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент.		
Розділ 3	Губа Н.О., доцент.		
Висновки	Губа Н.О., доцент.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2.	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3.	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4.	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5.	Робота над другим розділом	серпень-вересень 2022 р.	Виконано
6.	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
7.	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
8.	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____

Ю. В. Осьмякова

Керівник роботи (проєкту) _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 62 сторінка, 2 таблиці, 18 рисунків, 21 джерело.

Об'єкт дослідження – страхи у підлітковому віці.

Предмет дослідження – корекція страхів у підлітків-вихованців спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей методом казкотерапії.

Мета роботи – визначення ефективності методу казкотерапії у психологічній корекції страхів у підлітків – вихованців спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей.

Гіпотеза. Психокорекційна програма страхів методом казкотерапії зменшує прояв шкільних та соціальних страхів у підлітків-учнів школи інтернату.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Новизна полягає у розробці та впровадженні програми психокорекції страхів у підлітків методом казкотерапії в умовах спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, спеціалізовані школи-інтернати.

АРТ-ТЕРАПІЯ, ІНТЕРНАТ, КАЗКОТЕРАПІЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ,
ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, СТРАХ, РОЗВИТОК.

SUMMARY

Osmyakova Yu.V. Fairytale therapy as a method of correction of fears in teenagers in boarding school conditions.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (21 items), The qualifying work volume is 61 pages long, 51 of them – main text. There are 2 tables and 18 illustrations.

The qualification work gives a theoretical overview and describes an experimental study of adolescent fears in a boarding school, developed and experimentally tested a psychocorrection program of adolescent fears using fairy-tale therapy. The master's thesis consists of 3 Chapters, each of which is devoted to a different aspect of diagnosing and correcting adolescent fears.

The research object: the fears in adolescence.

The research subject: the correction of fears in teenagers – students specialized boarding school using the fairy tale therapy method.

The research goal: determining the effectiveness of the fairy-tale therapy method in the psychological correction of fears in teenagers – pupils of a specialized boarding school.

The research tasks are:

- To analysis of scientific literature to study the main approaches to the study of fear and to determine the features of its manifestation in teenagers - students of a specialized boarding school;
- To investigate the characteristics of the fairy-tale therapy method in the practical work of a psychologist;
- Experimentally identify the main types of fears and their manifestations in adolescence;
- To develop a program of psychocorrection by the method of fairy-tale therapy for teenagers - pupils of a specialized boarding school;

– To prove the effectiveness of fairy-tale therapy as a method of psychocorrection of fears in teenagers, boarding school students.

Hypothesis. The psychocorrective program of fears using the method of fairy-tale therapy reduces the manifestation of school and social fears in adolescent boarding school students.

Chapter 1 "Theoretical-methodological foundations of the study of the emotion of fear in adolescents" presents a theoretical analysis of the causes of fear in adolescents, students of a boarding school, summarizes and systematizes theoretical approaches for the design of empirical research.

In the Chapter 2 "Fairy-tale therapy – as a method of psychocorrection of fears" describes the method of fairy-tale therapy and the specifics of the use of fairy-tale therapy for adolescence.

Chapter 3 "Experimental study of fears in teenagers and their psychocorrection by the method of fairy-tale therapy" explains the research plan and methods. The diagnosis of fears in children was carried out, the psychocorrective program for overcoming adolescent fears by the method of fairy-tale therapy was described. The analysis of the results proved the effectiveness of the implemented psychocorrective program.

Key words: fear, teenager, boarding school, diagnosis, experiment, psychocorrection, fairy tale therapy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЇ СТРАХУ У ПІДЛІТКІВ.....	10
1.1. Страх як психолого-педагогічна проблема.....	10
1.2. Особливості прояву страхів підлітків в інтернатному закладі для обдарованих.....	15
РОЗДІЛ 2. КАЗКОТЕРАПІЯ - ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРАХІВ.....	21
2.1. Казкотерапія у науково-психологічній літературі.....	21
2.2. Особливості використання казкотерапії у підлітковому віці.....	24
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ МЕТОДОМ КАЗКОТЕРАПІЇ.....	29
3.1. Діагностика страхів у підлітків-учнів школи-інтернату.....	29
3.2. Психокорекційна програма подолання підліткових страхів методом казкотерапії.....	39
3.3. Контрольна діагностика страхів у підлітків-учнів школи- інтернату.....	48
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах глобалізації у суспільстві з'являється запит на креативну особистість, здатну на успішну самореалізацію в складних умовах, які постійно змінюються. Креативність передбачає наявність фантазії, інтуїції, передбачення, працелюбності, подолання стереотипів, інноваційне мислення та мінні створювати нову реальність. саме для розвитку цих якостей в Україні, з початку 90-х та по теперішній день створюються спеціалізовані школи-інтернати для обдарованих дітей. Ефективність навчання у спеціалізованих школах є очевидно. Але питання психічного здоров'я та особистісного розвитку учнів таких шкіл-інтернатів і до сьогодні є проблемними.

Специфіка шкіл-інтернатів для обдарованих дітей досліджена недостатньо. Разом з тим, дослідження вчених (О. Бевз, О. Безпалько, М. Богоявленської, Л. Виготського, О. Демченко, В. Щорса та ін.) підтверджують, що обдаровані учні потребують створення особливих навчальних умов та наголошують на необхідності трактування даного феномену як асинхронного розвитку. Зарубіжні та вітчизняні вчені Ю. Гільбух, О. Лосієвська, А. Матюшкін, В. Моляко, О. Савенков, Е. Уітмор, Л. Туріщева, О. Фокіна, Л. Холлінгзуорт, Е. Циганкова, В. Чудновський, О. Щелбанова та ін.) досліджують основні причини труднощів, що виникають у обдарованих дітей в процесі їх соціально-психологічного розвитку [21]. Педагоги-науковці (Ю. Василькова, І. Зверєва, Л. Коваль, С. Хлебик та ін.) впроваджують окремі напрями соціально-педагогічної роботи з даною категорією дітей. Науковці сходяться на тому, що обдаровані учні суттєво відрізняються від своїх ровесників не лише поведінкою, відмінностями психічного розвитку, а й світосприйняттям [21].

Особливості міжособистісних внутрішньогрупових відносин у професійно спеціалізованих школах вивчались в роботах М. Ю. Кондратьєва. Вчений стверджує, що у школах-інтернатах для обдарованих дітей та інтернатах для сиріт міжособистісні стосунки мають низку спільних характеристик. У закритих системах шкіл обох типів за підлітками закріплюється певний соціальний статус, що залишається незмінним у сфері його діяльності [8].

Тема страху не є новою в психолого-педагогічних дослідженнях і вивчалась у психологічних дослідженнях Л. Акопян, О. Богучарова, О. Захарова, С. Мамонтова, Н. Мирошніченко, М. Мовчан, Р. Овчарової, О. Складенко. Але разом з тим виникнення страхів і їх вплив на соціалізацію підлітків вивчена недостатньо. Досліджувались лише загальний перебіг страхів у підлітковому віці у науковців П. Гуревич, О. Захарова, К. Уманського, К. Хорні [3]. Корекція дитячих страхів сприяє вирішенню багатьох питань навчального процесу, зокрема в процесі адаптації учнів до шкільного навчання та профілактиці відхилень у поведінці. В психокорекції досить актуальним в сучасних реаліях є такий напрям арт-терапії, як казкотерапія. Все більше спеціалістів звертаються за допомогою даного методу терапії та корекції психологічних проблем. Особливості методу казкотерапії розглядаються в дослідженнях Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, Т. Грабенко, Г. Локаревої, О. Філь [11].

Частіше за все метод казкотерапії застосовують в роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, і майже не застосовується у роботі з підлітками [6]. Тема застосування казкотерапії в корекції страхів у підлітків саме у спеціалізованих школах-інтернатах для обдарованих дітей в доступних наукових виданнях не знайдено, отже тема потребує вивчення та розробці методів психологічного впливу на проблеми обдарованих дітей.

Об'єкт дослідження – страхи у підлітковому віці.

Предметом дослідження є корекція страхів у підлітків-вихованців спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей методом казкотерапії.

Мета магістерської роботи полягає у визначенні ефективності методу казкотерапії у психологічній корекції страхів у підлітків – вихованців спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей.

Гіпотеза. Психокорекційна програма страхів методом казкотерапії зменшує прояв шкільних та соціальних страхів у підлітків-учнів школи інтернату.

Для досягнення мети потрібно виконати наступні завдання:

- аналіз наукової літератури для вивчення основних підходів до вивчення страху та визначення особливостей його прояву у підлітків-вихованців спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей;
- дослідити характеристики методу казкотерапії в практичній роботі психолога;
- експериментально виявити основні види страхів та їх прояви у підлітковому віці;
- розробити програму психокорекції методом казкотерапії у підлітків – вихованців спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей;
- довести ефективність казкотерапії як методу психокорекції страхів у підлітків, учнів інтернату.

Для вирішення завдань у дослідницькій роботі було використано комплекс методів: теоретично-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення отриманих результатів за проблемою дослідження; психодіагностичні методи: спостереження, опитування учнів, методика «Страхи» (В. Г. Панок, Л. В. Батищева), діагностика рівня шкільної тривожності Філіпса [5].

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

Новизна полягає у розробці та впровадженні програми психокорекції страхів у підлітків методом казкотерапії в умовах спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, спеціалізовані школи-інтернати.

Експериментальна база дослідження: комунальний заклад «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II-III ступенів «Січовий колегіум» Запорізької обласної ради.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

ЕМОЦІЇ СТРАХУ

1.1. Страх як психолого-педагогічна проблема

Проблема страхів, в тому числі і дитячих, цікавить людей з давніх часів. Страху вивчали психологи, філософи, соціологи та інші науковці. В рамках психології цією проблемою займалися як зарубіжні так і вітчизняні вчені, і так сформувалися різноманітні підходи до поняття страху [17].

Літературні джерела свідчать, що люди цікавилися страхом з давніх часів. В античній міфології страх уособлювався як жорстокий і страшний бог, а боротьба з ним була справою безстрашних героїв. Перші спроби вивчення страху були зроблені філософами різних шкіл і напрямків. Так, роздуми про природу страху з'являлися у працях Аристотеля, Т. Гоббса, Р. Декарта, І. Канта, А. Камю, С. К'єркегора, М. Монтеня, Платона, Ж.-П. Сартра, Б. Спінози, П. Тілліха та Л. Фейєрбаха [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, як зазначалося вище, показав, що феномен страху цікавив людину завжди. Трактатування та думки щодо досліджуваного явища можна зустріти в «Дослідах» французького філософа-гуманіста XVI ст. М. Монтеня. Як філософське поняття термін «страх» у XIX ст. ввів данський філософ-іраціоналіст С. К'єркегор. З виділенням психології в самостійну науку окремі питання щодо проблеми страхів вивчалися зарубіжними психологами: Д. Бретт, К. Бютнер, С. Гроф, Г. Еберлейн, К. Ізард, О. Кондаш, Д. Лейн, У. Мак-Даугал, Р. Мей, Е. Міллер, Б. Н. Філіпс, З. Фрейд, С. Холл, К. Хорні, В. Штерн та ін.). Серед вітчизняних дослідників страху приділяли увагу Ю. П. Азаров, І. В. Бабарікіна, Л. С. Виготський, О. В. Запорожець, Н. В. Карпенко, Г. М. Котляр, М. А. Кузнецов, В. П. Морозов, О. І. Рогов, С. Л. Рубінштейн, К. Д. Ушинський та ін. Виходячи з особливостей сучасного трактування

досліджуваного поняття, вивчення феномену страху безпосередньо пов'язане з вивченням проблеми емоцій [17].

А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський страх визначають як емоцію, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямовану на джерело дійсної або уявної небезпеки [1]. Інший науковець В. В. Ковальов вважає, що страх – це почуття напруженості людини, коли людина вважає, що безпосередньо існує небезпека для життя в очікуванні загрозливих подій, дій. Все це може супроводжуватися різноманітними вегетативними розладами, а також може бути по-різному виражено: від невизначеного відчуття невпевненості, небезпеки до жаху. В. Д. Зеньковський вважає страх однією з основних і природжених форм реакції душі: змінюються предмети страху, змінюється прояв страху і його вплив на внутрішній світ особи, на її поведінку. Але страх, як відома форма оцінки, як тип відношення до світу і людей залишається завжди в нас. На думку автора, якщо дитина хоч раз злякалася в темноті, то потім темнота сама по собі лякати її [2].

Страх як негативна емоція, що виникає у суб'єкта в ситуаціях небезпеки, невизначеності, новизни, супроводжував людину завжди. Змінювалися його об'єкти (як в контексті філо-, так і онтогенезу: під час еволюції суспільства в цілому та протягом життя конкретного індивіда), специфічні форми прояву, варіанти норми та патології. Однак зберігалася важлива роль в забезпеченні безпеки життєдіяльності людини, оскільки саме страх є найпершим з механізмів інстинкту самозбереження. Саме тому сьогодення з його нестабільністю, антигуманністю, загальним духовним занепадом, що проявляються в природних та соціальних катаклізмах, війнах, різноманітних девіаціях, вимагає від особистості високого рівня емоційного інтелекту, уміння володіти собою за будь-яких обставин, контролювати свої страхи та ефективно співіснувати з ними [1].

Усі страхи можна умовно поділити на природні, соціальні та внутрішні. Виділяють наступні природні страхи, що безпосередньо пов'язані із загрозою життя людині.

1) Атмосферні явища. Страх грому, блискавки відносяться до найбільш стародавніх страхів людства. Цей страх закладений еволюцією в мозок тварин на рівні природженого інстинкту, і людина тут не є виключенням.

2) Астрономічні явища. До природних явищ, що в давнину вселяли людям сильний страх, відносилися сонячні затемнення. Раптове зникнення сонця при ясному небі викликало у людей панічний жах, оскільки сприймалося як кінець світу. Також вселяли у людей жах комети. Оскільки війни на Землі велися практично постійно, неврожай і голод періодично спустошували міста і села, люди пов'язували ці біди з кудлатими зорями блукачами і тремтіли від одного їх вигляду. Люди бачили в кометах не лише передвісників різних нещасть, але і безпосередню загрозу власному життю.

3) Вулкани і землетруси. Виверження вулканів і землетрусу вельми сильно впливають на психіку людей, часто будучи причиною страху і паніки. Це пов'язано з тим, що твердість земної оболонки з народження уявляється нам чимось непорушним, і коли земля починає йти з під ніг, чоловік відчуває страшний страх. Соціальні страхи – це ті страхи, що пов'язані із життям людини у суспільстві. Одним з різновидів соціальних страхів є сором'язливість. Фундаментальний словник англійської мови визначає сором'язливу людину як «обережного в словах і вчинках, хворобливого боязкого» [17].

Виокремлюють страхи, які ми створюємо самі. Наприклад, страх неіснуючих явищ, тобто велику частину своїх страхів люди створили самі своєю фантазією і уявою. «Внутрішні» страхи (страхи власних думок і вчинків). До «внутрішніх страхів можна віднести не тільки страхи, народжені фантазією людини, але і страхи власних думок, якщо вони йдуть врозріз з наявними моральними установками. Тим часом є і проміжні

форми страху, що полягають на межі двох розділів. До них, наприклад, відносяться страх павуків. З одного боку, існують отруйні павуки (каракурт, тарантул), укуси яких хворобливий або навіть смертельний. Але шанси зустрітися з ним в наших широтах мінімальні, і люди бояться всіх павуків, навіть абсолютно нешкідливих. У переважному числі випадків люди бояться не конкретної тварини, а того страшного образу, що вони самі створили в своїй свідомості ще в дитинстві [10].

Разом з тим, на запитання, чого вони бояться найбільше, більшість людей відповідають, що нічого не бояться. Це пов'язано з тим, що в той чи інший час кожна людина відчуває один або кілька основних людських страхів: страх бідності, страх хвороби, страх старіння, страх критики, страх втратити кохання і страх смерті.

Мільйони людей страждають від деяких або всіх цих страхів протягом свого життя. Вони живуть у постійному стані нервового виснаження. Нерви у них виснажені. Потім в якийсь момент настає нервовий зрив. Страх зачіпає як матеріальну, так і духовну сторони життя. Через страх люди не можуть задовольнити свої базові потреби в їжі, одязі та житлі. Страх знищує в людях такі якості, як спонтанність, ентузіазм і амбіції. Це змушує людей втрачати впевненість і позбавляє їх уяви. Страх робить людей жадібними, легковажними, примхливими, злими, жорстокими і дратівливими у відносинах з іншими. Страх небезпечний тим, що він живе у підсвідомості і його нелегко виявити. Коли страх проявляється у вигляді гострого головного болю, то такі випадки більше придушуються, бо їх можна якось зняти. Однак у багатьох випадках він підкрадається, як нічний грабіжник, вторгається в мозок і заважає йому нормально функціонувати [3].

Не існує загальної ідеї або науково обґрунтованої теорії, яка б пояснювала це явище. Фізіологічні, медичні та психологічні дослідження є суперечливими, а іноді діаметрально протилежними. Головна причина цих протиріч криється в людині. Кожна людина має свої бажання, має свій

вектор розвитку і взаємодію з навколишнім світом. Емоція страху багатогранна і впливає на особистість та її поведінку [10].

Це призводить до плутанини щодо терміну "страх" та підміну страху іншими науковими поняттями. Тим не менш, феномен страху визначався в різних термінологічних системах і розглядається як важлива категорія людського буття з моменту її виникнення і до сьогодні, і як духовний феномен, і як факт свідомої людської діяльності.

Серед усіх функцій страху перш за все варто звернути увагу на сигнальну функцію (О. Маурер, Ф. Ріман, К. Ізард, О. Кондаш). О. Кондаш у своїх роботах вказує, що страх свідчить про небезпеку та допомагає оцінити ситуацію. У цьому полягає сигнальна функція страху. Також виділяють пристосувально-адаптивну функцію (У. Джеймс, К. Ланге), когнітивну (С. Холл) та функцію утворення слідів (О. М. Леонтьєв, О. Р. Лурія). Дослідження деяких учених показали, що страх несе функцію мотивування та організації поведінки, яка спрямована на усунення небезпеки. Іншими словами, страх може виконувати захисну функцію. К. Ізард у своїх працях вказував, що найсильнішою мотивацією для пошуку безпечного середовища являється страх [15]. Тобто такі реакції, які властиві страхові, як заціпеніння та втеча, насправді несуть у собі адаптаційну та захисну функцію. Важливою є мотиваційна функція страху. Найширше вона проявляється у впливі страху на діяльність людини. Експериментальним шляхом було доведено, що у відносно простих для індивіда ситуаціях страх може сприяти покращенню діяльності, тоді як у складних він заважатиме. Варто відмітити, що складність ситуації визначається як складністю завдання, так і ускладненням умов його виконання [3]. К. Д. Ушинський виділяв соціальну функцію страху – виховну. Для успішного підкорення індивіда та вироблення у нього певної поведінки часто використовують страх. Ще однією соціальною функцією страху є спонукання до пошуку допомоги у критичних ситуаціях. Страх також несе функцію оцінювання ситуації. Завдяки страхові людина може оцінити ступінь загрози і прореагувати на неї відповідним чином. Психічні

процеси, які включені у процес оцінювання загрози, досить складні. До їхнього складу входять як перцептивні функції, так і пам'ять, мислення, застосування минулого досвіду індивіда. Зазвичай дані реакції проходять дуже швидко, і їх наслідком стає «відреагування» – певні дії, що носять пристосувальницький характер. Так, вчені виділяють три форми можливого реагування на небезпеку: втеча, агресія та ступор. Вони дозволяють або взагалі усунути можливість зустрічі з об'єктом, що становить загрозу (втеча), або знищити цей об'єкт (агресія), або ж перекрити небезпеку (ступор). Таким чином, страх мобілізує захисні сили організму для боротьби з загрозливим об'єктом, сприяє кращому запам'ятовуванню небезпечних подій, допомагає діяти у ситуаціях нестачі інформації, направляючи поведінку [3].

1.2. Особливості прояву страхів підлітків в інтернатному закладі для обдарованих дітей-вихованців спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей

Навчальна діяльність являється провідною протягом досить довгого проміжку часу. Школа залишається місцем, де дитина проводить більшість часу. Саме ситуації, у яких дитина опиняється під час шкільного навчання, і визначають її емоційний стан. Емоційна регуляція навчально-пізнавальної діяльності описана у роботах О. Я. Чебикіна. Вітчизняні дослідники вивчали проблему навчальної діяльності переважно у руслі розвивального навчання (В. В. Давидов, О. К. Дусавицький, С. Д. Максименко, В. В. Рєпкін, Д. Б. Ельконін та ін.) [9].

Дослідники вказують на те, що повноцінна навчальна діяльність неможлива без сформованого пізнавального інтересу. Саме він визначає ставлення дитини до навчання та мотиви, якими вона керується у досягненні знань (Л. С. Виготський, В. В. Давидов, О. К. Дусавицький, Д. Б. Ельконін, Л. Б. Ітельсон, О. Н. Кабанова-Меллер, І. Я. Лернер,

О. М. Леонть'єв, С. Д. Максименко, В. В. Рєпкін, С. Л. Рубінштейн, М. Н. Скаткін, Ю. М. Швалб та ін.) [10].

Страхи, що виникають в умовах навчальної діяльності в умовах спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей, як проблема педагогічної та вікової психології у вітчизняній літературі практично не зустрічаються.

Тому проблема шкільних страхів вимагає більш детального вивчення, а саме дослідження причин виникнення страхів, виділення найбільш виражених шкільних страхів, а також знаходження засобів попередження та подолання шкільних страхів для гармонійного розвитку підлітків.

Вважають, що розвиток і самореалізація себе як розумної, людської істоти найбільш ефективна тоді, коли немає страху перед життям і вільним вибором.

Підлітковий вік, вважається кризою у функціонуванні емоційно-вольової сфери. Екзистенційні страхи є причиною тимчасової дезадаптації, підлітки пробуджують своє еґо, щоб піднятися на новий рівень, осмислити життя та планувати своє майбутнє [13].

Страх є детермінантою так званої "реактивної поведінки", поведінки в неадекватній ситуації, що не має логічного пояснення. Емоція страху свідчить про те, що людина перебуває в стані афекту і діє під впливом емоцій і не враховує деталей ситуації та наслідки своєї поведінки [15].

Емоції загалом мають негативний вплив у підлітковому віці.

Психологічна атмосфера особистості, її навчально-виховна та комунікативна діяльність може, в деяких випадках, призвести до довгострокових соціальних проблем, дезадаптації в період росту. Тому довгострокова профілактика дезадаптації в період росту психологічних розладів та їх наслідків, психологи в системі освіти мають приділяти більше уваги профілактиці цієї проблеми.

Формування страху в підлітковому віці визначається конкретним змістом, пов'язаним з побудовою і розвитком світоглядних поглядів та

характеру. Вважається, що у багатьох випадках поява страхів у підлітків, які навчаються в середній школі, пов'язана з низьким рівнем впевненості в собі. Страх може призвести до фізичних недуг, наприклад, погіршення зору, порушення слуху, заїкання, що теж може значно знизити впевненість підлітка в собі [2].

Розуміння своїх можливостей, взаємодія з іншими однолітками є важливою частиною психологічного здоров'я. Підліткові страхи проявляються дуже болісно, якщо відсутня базова довіра до світу, без якої захисні механізми психіки не матимуть сприятливого впливу і залишать підлітка без необхідного захисту у травмуючих ситуаціях. Слабкі захисні механізми не здатні захистити психіку повною мірою, і страхи збільшуються, що може призвести до невротичних розладів, заважає навчанню, спілкуванню, руйнує емоційно-вольову сферу підлітка.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, частка клінічно виражених тривожних розладів і страхів серед молоді в розвинених країнах складає близько 50% всієї психічної патології серед підлітків [11].

Тому, надважливим завданням є комплексне вивчення проблеми підліткових страхів з урахуванням особливостей їх оточення, місця проживання (на прикладі школи-інтернату), особливостей сімейного виховання та інше.

У спеціалізовані школи-інтернати приходять навчатися підлітки, які мають високий рівень навчальної діяльності в інших школах. Вони, як правило, мають високу самооцінку, переконані у своїй винятковості, звикли до успіху. Це дає їм підстави претендувати у новому колективі на лідерство. Проте в нових умовах діти стикаються з вищими вимогами до їхнього інтелектуального розвитку, з високою конкуренцією та підвищеною напруженістю у спілкуванні. В результаті їх домагання не знаходять задоволення, що негативно відбивається на особистісному розвитку та міжособистісному спілкуванні вихованців спеціалізованих інтернатів.

До переваг навчання у спеціалізованих інтернатах належить престижність, добровільна згода та відносна «закритість». Значимість цих «бонусів» більшою мірою здатні усвідомити старші школярі. Підлітків же 10 – 15 років мало цікавить престиж школи, часто вони дають згоду вчитися в інтернаті в результаті домовленостей батьків, і життя поза домом протягом п'яти навчальних днів для багатьох стає важким випробуванням.

Обдарована дитина, яка звикла почуватися винятковою у загальноосвітній школі, у спеціалізованому інтернаті виявляється однією з таких самих, як і вона сама. Навколо підлітка створюються умови жорсткої конкуренції.

Адаптація до нових шкільних умов, що кардинально відрізняються від попереднього життя, статус вихованця спеціалізованої школи-інтернату насамперед зумовлюється рівнем його успішності і лише потім з активністю їх спілкування. У свою чергу, внутрішньогрупове ранжування статусів впливає на емоційну сферу учнів. Високостатусні члени групи наділяють низькостатусних негативними характеристиками, через які аутсайтери не змогли досягти успіхів у навчанні.

Адаптація до нових умов навчання та проживання протікає на тлі особливої потреби підлітка в орієнтації на сім'ю, потреба в ній і вимушена розлука з батьками.

Для обдарованих дітей, як правило, характерні перебільшені страхи, оскільки вони здатні уявити безліч небезпечних наслідків. Вони також надзвичайно сприйнятливі до недоречних проявів почуттів оточуючими і дуже часто схильні до мовчазної напруги, що виникає довкола них [21].

Соціально-психологічне середовище в школах-інтернатах неоднозначно впливає на особистість дитини. з одного боку, труднощі викликають психічні властивості обдарованих дітей. Це загострене почуття справедливості, випереджаючий розвиток та пізнання, висока вимогливість до себе та оточуючих, максималізм, жива уява, високий енергетичний рівень, а також емоційна неврівноваженість, нетерпимість та різкість. З іншого боку, школа-інтернат має ряд специфічних характеристик, які

мають негативний вплив на психічний стан вихованців. Так, в інтернаті протягом одного дня підліток взаємодіє з великою кількістю наставників. Мінімум троє дорослих: класний керівник, вихователь та помічник вихователя – нарівні з батьками стають головними трансляторами соціального досвіду. Моделі поведінки дорослих в одній і тій самій ситуації можуть бути різними, і тоді дитина розвивається у системі подвійних стандартів. Кількість вихованців в групі не дозволяє наставнику приділяти достатню кількість уваги кожному. Це призводить до дефіциту емоційної опори та, як наслідок, до підвищеної тривожності. Також в умовах інтернату діти постійно взаємодіють з однією групою однолітків, що уповільнює розвиток комунікативних навичок. Вони можуть відчувати страх перед знайомством з іншою людиною іншого віку, перед контактом з незнайомою дитиною, бути прискіпливим у дружбі [19].

Підсумовуючи вищевикладене, можна сказати, що на появу і формування причин виникнення страхів у підлітковому віці суттєвий вплив мають такі чинники:

- нестійкість психіки у дітей підліткового віку;
- потяг до самостійності при невизначеному соціальному статусі;
- недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції;
- невдала спроба вести «доросле» життя призводить до виникнення великої кількості страхів;
- конфліктний клімат у сім'ї;
- конфліктні (напружені) відносини з вчителями школи;
- наявність тривожності, як ситуативної, так і особистісної, неминуче веде до виникнення страхів.

Страхи у підлітковому віці формуються в процесі набування життєвого досвіду і залежать від виховання підростаючого покоління в сім'ї, в соціумі. Надзвичайно важливою умовою розвитку страхів у підлітковому віці є нестабільна самооцінка, як наслідок невпевненість в

завтрашньому дні. Низька самооцінка тісно пов'язана з високою тривожністю, страхами. Зростання страхів обумовлено сферою міжособистісних відносин [18].

Отже, підліткова проблема «бути собою серед чужих» виражається як невпевненість в собі, так і невпевненість в інших. Невпевненість в собі, що виростає зі страхів, являється основою настороженості, а невпевненість в інших слугує основою підозрливості. Настороженість і підозрливість перетворюються в недовірливість, що обертається в подальшому упередженістю у відносинах з людьми, конфліктами й уособленням свого «Я» й відходом від реальної дійсності [19].

Вивчення страхів (особливо їхній віковий аспект) є важливим через те, що страхи лежать в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства. Своєчасна діагностика страхів дозволить встановити причини їх виникнення та визначити шляхи подальшої психокорекційної роботи.

РОЗДІЛ 2

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРАХІВ

2.1. Казкотерапія у науково-психологічній літературі

У психологічній практиці до використання казок зверталися такі відомі психологи: Р.О. Азовцева, Е. Берн, І. В. Вачков, А. В. Гнезділов, І. Герден, В. В. Давидов, Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєва, М. К. Особина, Б. Ельконін, Н. Пезешкіан, Є. Г. Петрова, Ж. Піаже, Д. М. Соколов, М.Л. фон Франц, Е. Фромм, Е. Еріксон, К. Юнг та багато інших [12].

У практичній психології активно використовується креативна терапія. Арт-терапія, в основі якої лежать ідеї Фрейда та Юнга, – це не стільки лікування, скільки розвиток у людини властивої їй креативності, гармонізація та розвиток особистості, що допомагає при вирішенні проблем. Згідно з Фрейдом, внутрішнє «Я» людини виявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона спонтанно щось малює чи ліпить, а образотворче мистецтво, маючи багато спільного з фантазіями і сновидіннями, виконує роль, що компенсує та знімає психічну напругу. Юнг наголошував на важливості використання персональних та універсальних символів. Центральною фігурою в арт-терапевтичному процесі є не пацієнт як хвора людина, а особистість, яка прагне до саморозвитку й розширення діапазону своїх можливостей. Він уважав, що пацієнт, спираючись на «трансцендентні» властивості символів і власне творчий потенціал, здатен досягти самоцілення, і що символічні образи несуть у собі способи вирішення внутрішньопсихічних конфліктів [14].

Отже, з точки зору глибинної психології З.Фрейда, К. Юнга та їх послідовників, усе, що відбувається в казці, являє собою внутрішньо особистісний психологічний процес, у якому всі компоненти (герої, предмети, події) представляють різні частини особистості. Таким чином, за термінологією У. Грумеса, казка є своєрідним самовідображенням душі,

і являє собою відображення взаємодії двох світів: свідомості й несвідомого [4].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки більшість серйозних психотерапевтичних шкіл зверталися до казкового матеріалу.

Біхевіористи (Джон Уотсон, Фредерик Скінер), наприклад, пропонували розглядати казки як різноманітні форми поведінки. Ідучи за їхньою логікою, можемо сказати, що теоретично казки «говорять», що слід робити (треба слухатися, на відходити далеко від дому, допомагати людям тощо), і чого робити на варто. Представники трансактного аналізу (Ерік Берн) звертають особливу увагу на рольові взаємодії героїв казок. Виходить, що кожен із героїв казок являє собою своєрідний життєвий сценарій. Говорячи іншими словами, у реальному житті людина може бути, наприклад, «хитрим лисом», «червоною шапочною» тощо [11].

Казкотерапія – це один із ефективних методів арт-терапії, за допомогою якого здійснюється корегування поведінки та свідомості. Казкотерапія, зазвичай, розповідає історії про проблеми та переживання, з якими стикається дитина. Завдяки цьому методу розвивається творча уява, інше бачення життя та багата уява. Крім того, допомагає знайти інші різні способи вирішення проблем та досягнення бажаного. Казки, що створюються для психологічної роботи, містять «зачіпки», що спеціально закладаються для клієнта. Актуальна проблема представлена в казці в метафоричній формі; як правило, приписана значущому герою принцу, принцесі, королю.

Зокрема, А. Гнездилов зазначав, що важливим фактом є той, що деякі казки мають терапевтичний ефект і для дітей і для дорослих, тобто читаючи казку, роздумуючи про неї, людина поки що на несвідомо-символічному рівні, «запускає» власні творчі процеси. Психокорекція, як і психотерапія, направлені на виявлення першопричин психологічних проблем та розкриття життєвого потенціалу. Сучасна казкотерапія має «три обличчя»: діагностичне (арсенал проєктивних методик дослідження людини); психологічного впливу; профілактичне. Казкотерапія – це

використання казки, як архетипічної метафори з метою: психодіагностики (проведення проєктивної діагностики, описати цілісну картину особистості, її проблемні і ресурсні елементи); психокорекції (розвиток креативності особистості як розширення спектру альтернативних рішень); психотерапії та психологічного консультування (отримав зцілення за допомогою казки) [6].

Головне завдання казок – через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі його психологічної поведінки. Алгоритм підбору (складання) терапевтичної казки. Спершу чітко визначте проблему, яку слід вирішити. Далі підберіть можливі шляхи її подолання у реальному житті. Втільте в характері головного героя казки (це може бути вже існуюча казка) ті риси, страхи, комплекси яких слід позбутися. У процесі розгортання подій сюжету казки головний герой має позбутися своїх недоліків. Казкотерапія має таку структуру: підготовча частина, зав'язка основна частина, інтер'єр казкового світу [7]. Виховання та розвиток дитини за всіх часів і в будь-якій країні мали важливе значення. Виходячи із власного світосприймання, кожен народ протягом століть формував свою, властиву лише йому систему виховання, критеріями ефективності якої виступають загальна культура, освіченість, духовність нації. В основу української системи виховання покладено давню педагогічну традицію нашого народу, у якій казка споконвіків була основним інструментом формування світоглядних уявлень людини. За словами З. Васильцової у казці закріплений педагогічний досвід цілих поколінь людей, отже, ми можемо говорити про педагогічну функцію, яку виконувала казка в народній педагогіці [11].

Отже, кожна людина протягом свого життя зустрічається з казкою майже постійно, спочатку, в дитинстві, ми чуємо казки від мами і тата, дідуся і бабусі, потім дорослішаємо, і вже самі читаємо казки своїм дітям, потім народжуються онуки, і вже читаємо казки для них. Адже саме через казку ми передаємо дітям знання про Всесвіт, наповнюючи сенсом життя та вірою у диво.

2.2. Особливості використання казкотерапії у підлітковому віці

Питання практики застосування казкотерапії у психолого-педагогічній роботі з дітьми та підлітками розкриті в наукових працях Д. Арановської-Дубовис, С. Бакуліної, А. Гнезділова, Т. Грабенко, О. Деркач, Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, О. Набойкіної, О. Прудиус, Н. Радіної, Н. Сакович, І. Стішенок та ін. Особливості казкотерапевтичної допомоги дорослим висвітлені у дослідженнях О. Бреусенка-Кузнєцова, І. Вачкова Р.Єфімкіної, Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, Д. Кудзілов, Н. Огненко, О. Плетки, Д. Соколова, О. Тихонової та ін. [6].

Споконвіку знання про навколишній світ передавались через притчі, казки. Комбінуючи різні прийоми казкотерапії, можливо допомогти пережити багато ситуацій, з якими вона зустрічається кожного дня в дорослому житті і значно розширити її сприйняття.

Основні принципи казкотерапії:

- духовний цілісний розвиток особистості;
- турбота про душу.

Турбота про душу (в перекладі з грецької) і є терапія. Так як ми використовуємо просту і зрозумілу дитині форму казки, цей метод називається казкотерапія.

Існує багато сучасних методів казкотерапії.

- Робота над уже існуючою казкою. На занятті опрацьовується усім відомий твір, обговорюються персонажі і їхні стосунки між собою.
- Самостійне написання казки. Дитина складає розповідь, яка допомагає більш детально вивчити її стан, коло спілкування і відносини з друзями.
- Драматизація, або інсценування написаної казки. Даний метод дозволяє побути актором і взяти на себе роль, яка несе повний емоційний зміст, пережити ті страшні моменти, що хвилюють підлітка, і зрозуміти, що в цьому нічого страшного немає, що все погане колись закінчується.

– Робота над закінченням казки. Це може бути обговоренням відомої вже казки, кінець якої пропонується змінити, крім того, можна продумати її продовження.

– Арт-терапевтична робота по сюжету казки, тут за основу взято образотворче мистецтво, яке має на увазі малювання, ліплення або конструювання за мотивами змісту певного твору.

Переваги казкотерапії:

- відсутність в казках дидактики, моралей;
- невизначеність місця дії головного героя;
- метафоричність мови;
- перемога добра - дитина відчуває максимальну захищеність;
- наявність таємниці і чарівництва;

Ніхто не може уявити, які саме знання знадобляться у майбутньому, але в чому може допомогти казка, так це в набутті навичок і умінь, які стануть в нагоді у школі і далеко за її межами. Це такі навички, як:

- навички спілкування і вибудовування відносин з людьми;
- вміння розуміти і справлятися зі своїми емоціями;
- здатність навчатися і пізнавати нове;
- вміння гнучко підлаштовуватись під неминучі зміни і творчо

підходити до вирішення будь-яких завдань.

Залежно від мети виділяють п'ять видів казок.

1. Дидактичні мотиватори навчання. Для дітей 3-10 років. Розповідь про світ навколо нас. Основні герої – тварини (для підлітків не підходять).

2. Психотерапевтичні – для лікування душі, з образом головного Я героя, доброго чарівника). Діти малюють ілюстрації, виготовляють ляльок і ставлять спектаклі. Психотерапевтичні казки – перлина в короні казкотерапії, для віку 16+. Казки про життя та смерть, про призначення, вибір життєвого шляху, кохання, відношення до інших. Головна тема – це

цінності. На прикладі притчі про труднощі. Труднощі – це сходинки, це розвиток, Всесвіт не проти нас, тренуватися, щоб досягти мети.

3. Психокорекційні – для м'якого впливу на поведінку дитини 7-16 років.

4. Медитативні – для зняття психологічно-емоційної напруги. Діти малюють, складають, грають, слухають звуки природи, лежать на килимі і мріють – уявляють, чаклюють. сон героя.

Саме психокорекційні казки рекомендовані для роботи з підлітками, для м'якого впливу на поведінку дитини. Існує певний механізм створення такої казки, хоча багато батьків, не знаючи його, все ж складають чудові казкові історії. Такі казки пропонують альтернативну поведінку героя із альтернативним результатом. Як же працювати з казкою?

Перш за все треба дотримуватись правила: одна казка – одна проблема. Казка повинна бути ідентичною проблемі підлітка, але ні в якому разі не такою ж. Пропонувати життєвий досвід, який би допоміг вирішити проблему. Якщо дитина не в змозі вирішити самостійно, то психолог пропонує йому свої варіанти, які наштовхнуть її на правильну думку. Казковий сюжет повинен розгортатися в певній послідовності.

Малювання за мотивами казки. Кожна дитина обирає і малює фрагмент казки, який хоче зобразити Героя, який найбільше сподобався.

Обговорення поведінки і мотиви дії персонажів з дітьми, виявлення страху у дитини.

Програвання епізодів казки. Між дітьми розподіляють ролі: персонажі – герої і персонажі – страхи з урахуванням емоційного стану дітей та попередніх малюнок. Якщо дитина боїться і відмовляється, примушувати не потрібно, хай буде глядачем.

Продовження або переписування відомої казки. Розповідь або складання казок. Під час розповіді дитина висловлює емоції, які вона відчуває. на основі цього можна провести аналіз її ставлення до тієї чи іншої події і персонажу. Пропонуючи школяреві скласти власну казку

вчитель дає можливість розвивати фантазію і уяву. Можна створювати казкові загадки для тренування мислення, уяви, збору нестандартних ідей.

Приклади сюжетів.

- Казка про пеньок, на який всі сідають, щоб з'їсти пиріжок?
- Які випробування є у Баби Яги?
- Казка про Колобка від імені лисиці.
- Як здолати Змія Горинича, якщо в нього виростає нова голова замість зрубаної?

Загадки збагачують досвід дитини і розвивають креативність.

Пошук теми казки зосереджується навколо питань: чому вчить ця казка? як ми будемо використовувати ці знання?

Які проблеми можна коригувати за допомогою казкотерапії? Це – труднощі спілкування з однолітками і батьками, почуття неповноцінності, агресивна поведінка, тому що відчув себе слабким, непотрібною, страхи, тривоги, вікові особливості, самотність, шкільні труднощі, утвердження себе, як особистості.

На сьогодні день в казкотерапії виділяють 5 стилів казок:

- традиційний: використовується традиційні обороти і вирази;
- авторський: відкриває простір для авторських образів, асоціацій
- екстремально-сучасний: використовуються ходові сленгові обороти, вирази, інтонації, приколи;
- фантастичний: рясніє живоописаннями фантастичних світів;
- комбінований: передбачає живий синтез усіх стилів.

Для людини, що читає казку, важливо знати, що вона йде з глибини століть, і тому у неї є таємниця і мудрість попередніх поколінь. Але ще важливіше, що казка пов'язана з нашим власним дитинством: з тим, що читали нам в дитинстві батьки. Казки, написані невідомими представниками народної культури або дбайливо зібрані авторами-письменниками в просторі фольклорного побуту, дають нам корисні уроки

про те, як вижити в бурхливому світі. Однак, щоб отримати з казки якісь уроки, потрібно навчитися дивитися вглиб тексту, читати між рядків, «приміряти» казкові ролі та наряди на себе. Саме в цьому може допомогти психолог. Незвичайні словесні фігури виривають нас із нудного простору, в якому ми звикли жити, пропонують розірвати шаблони і переосмислити всі проблеми, знайти вихід із, здавалося б, безвихідних ситуацій. Особливо корисна казка людям раціональним, які давно не вірять у диво. Казка допомагає довіритися інтуїції, розкріпачитися, почути внутрішній голос [12].

Казка – спосіб ставлення до себе, який ми засвоюємо з дитинства. Якщо ми не хочемо читати казку, ми так втомилися, що навіть не можемо помріяти про ідеальну модель світу. Ми не віримо в шанс втілити в життя. Найбільш успішними в житті є ті люди, які вирішують життєві завдання. Навчити вирішувати життєві задачі – головне завдання школи [12].

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ПІДЛІТКІВ ТА ЇХНЯ ПСИХОКОРЕКЦІЯ МЕТОДОМ КАЗКОТЕРАПІЇ

3.1. Діагностика страхів у підлітків-учнів школи-інтернату

Для вивчення страхів підлітків, учнів спеціалізованої школи-інтернату використані наступні методи та методики: бесіда, спостереження, методика «Дослідження шкільної тривожності» (Б. Філіпс), методика «Страхи» (В. Г.Панок, Л. В.Батищева) [5].

Вибірка дослідження складала 56 учнів 6 класів (11-12 років). Базою дослідження був комунальний заклад «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II-III ступенів «Січковий колегіум» Запорізької обласної ради. Страхи розглядаються в контексті взаємодетермінації взаємодії індивідуально психологічного та соціального, і в цьому допомогли підібрані методики. Досліджуючи страхи підлітка, було вирішено одночасно дослідити і стан тривоги та прослідкувати, чи пов'язані вони між собою.

З учнями попередньо була проведена індивідуальні співбесіди з метою виявлення та уточнення актуальних страхів. Всі перераховані страхи розділені на кілька груп (страхи, пов'язані з заповіданням фізичної шкоди, боязнь тварин, соціальні страхи, шкільні страхи. Також опитуванням передбачено виявлення ставлення підлітків до власних страхів та їх реакція у відповідь на лякаючу ситуацію.

Проаналізувавши відповіді підлітків про події, ситуації та людей, які викликають у них страхи, ми виявили наступне:

– перебування у центрі уваги незнайомих людей (коли хтось представляє його або запитує про його точку зору) – 11%;

- ситуації, в яких займають “нижчу” позицію порівняно з іншими (вчителі, вихователі) – 28%;
- ситуації, в яких потрібно відстоювати власну думку – 19%;
- під час оцінювання, або порівняння з іншими – 21%;
- незнайомці викликають страх у 11% учнів;
- авторитетні особи викликають побоювання у 8% підлітків;
- однолітки, які влаштовують конфліктні ситуації – 6%.

Батьки, родичі та однолітки своєї чи іншої статі, але віку та представники своєї чи іншої статі по одному не позначені підлітками як небезпечні. Тож, ми можемо припустити, що на виникнення соціальних страхів у підлітків більше впливає афіліація (я – інші), кількість людей або контекст взаємодії – в більшості випадків це оціночна ситуація, де потрібно довести свою «цінність» (привабливість, розум чи сила, впевненість).

Страх найчастіше супроводжується прискореним пульсом – (57%) і сильним серцебиттям (50%), тремтіння рук – 45 %, фізична слабкість – 21%, підвищена пітливість і почервоніння обличчя – 13%, сухість у роті – 17% дзвін у вухах – 9%.

Під час опитування вивчалася поведінкові реакції на страх, специфічні для підлітків:

- «говорю дурниці» – 35% респондентів;
- спроба зникнути, втекти – 29%;
- «говорю дуже тихо» – 27%;
- «заїкаюся» і «завмираю» – 19%;
- «нічого не роблю» – 15% відповідей.

Аналізуючи результати цих відповідей, можна побачити, що значні переживання страху перешкоджають підліткам діяти.

Однак 45% респондентів не вважають, що страх має на них негативний вплив, а 30% підлітків повідомляють про негативні почуття в результаті переживання страху (самотність, тривога). Для 9% респондентів

результатом їхнього страху є те, що вони зараз мають соціальні проблеми – труднощі з людьми, знайомствами та насолодою від спілкування. Підсумовуючи сказане, ми дійшли висновку, що більше половини респондентів відчували страх з неприємними наслідками.

У відповідь на запитання: «Чи бачите ви позитивні наслідки власного страху?» 10 (18%) підлітків відповіли, що ні.

Позитивні наслідки учні вбачають наступні: «Я вчуся на своєму страху», «Я намагаюся подолати свій страх», «Коли я перестану боятися, я почуватимуся краще», «Після цього, я намагаюся не боятися, стаю більш впевненим/впевненою у собі та не зосереджуюсь на негативі», «розумію, що потрібно робити далі», «долаю свої страхи та починаю менше боятися», «самовдосконалююсь», «менше страху в майбутньому, коли ситуація повториться, я не буду таким боязким». Серед опитаних 87% респондентів впевнені, що зможуть подолати страх, при цьому 1 учень впевнений, що «ні».

62% сказали, що готові працювати над собою, 24% сказали, що «ймовірно», і 7% сказали, що «ще не впевнені», стільки ж відповіли, що не готові працювати над собою.

Вивчення рівня та характеру тривожності та страхів, що пов'язані зі школою у дітей підліткового віку, проводиться за допомогою адаптованого тесту шкільної тривожності Б. Філіпса. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан підлітка, який в багато чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Змістовна характеристика кожного синдрому (фактору).

Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються її соціальні контакти (перш за все – з однолітками), знаходження в інтернаті протягом робочого тижня, відсутність контакту з сім'єю.

Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату.

Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань – негативне відношення й переживання тривоги в ситуації перевірки (особливо – публічної) знань, досягнень, можливостей.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтованість на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків й думок, тривога з приводу оцінок, які дають оточуючі, очікування негативних оцінок.

Низька фізіологічна здатність чинити опір стресу – особливості психофізіологічної організації, які знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру, підвищують ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середи.

Проблеми й страхи у відношеннях з вчителем – загальний негативну емоційний фон відношень з дорослими у школі, який знижує успішність навчання дитини.

При обробці результатів виділяють запитання, які не збігаються з ключем відповіді, що не збігаються з ключем – це прояв тривожності. Підраховуються результати.

1. Загальне число незбіжностей по всьому тексту. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо воно більше 75% від загального числа питань тесту – про високу тривожність.

2. Число збіжностей по кожному з 8 факторів тривожності, виділених в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку.

Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, який в багато чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

На рисунку 3.1 показана загальна тривожність у школі. 5% вибірки мають низький рівень, 68% – оптимальний, 7% – високий рівень, 20% – підвищений.

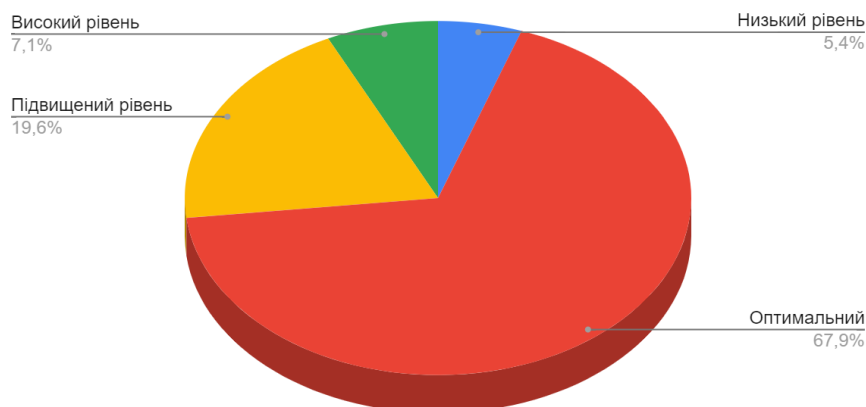


Рис. 3. 1. Загальний рівень тривожності

На рис. 3.2 вказані показники переживання соціального стресу: 9% вибірки мають низький рівень, 64% – оптимальний, 11% – високий рівень, 16% – підвищений рівень.

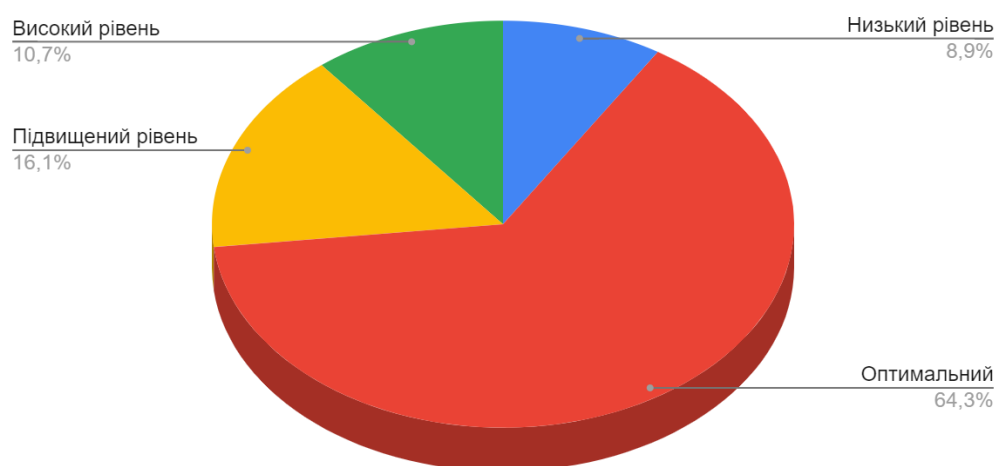


Рис. 3. 2. Переживання соціального стресу

На рис. 3.3 вказані показники фрустрації потреби у досягненні успіху: 37% вибірки мають низький рівень, 34% – оптимальний, 16% – підвищений рівень, 12% – високий рівень.

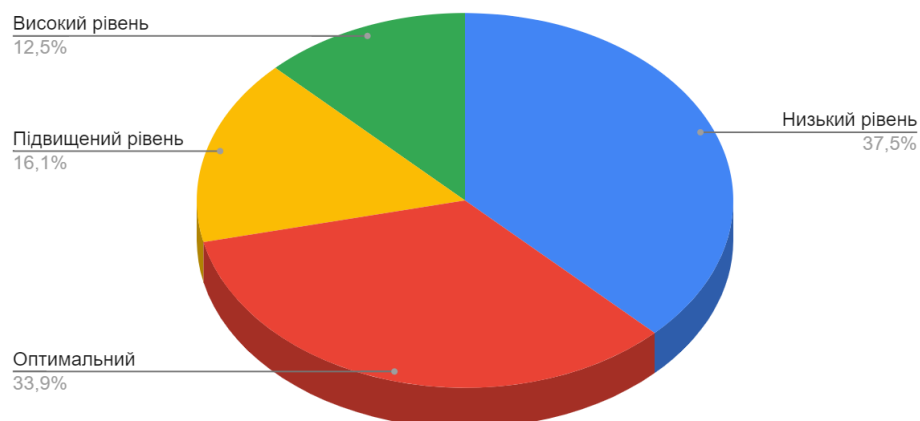


Рис. 3.3. Фрустрація потреби у досягненні успіху

На рис. 3.4 вказаний рівень страху самовираження. 37% вибірки мають низький рівень, 23% – оптимальний, 32% – підвищений рівень, 7% – високий рівень.

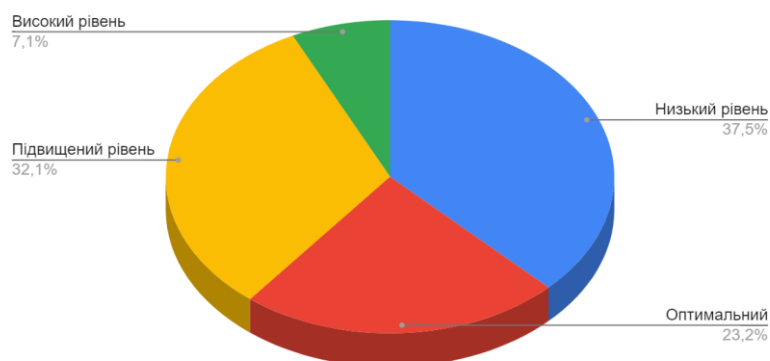


Рис. 3.4. Рівень страху самовираження

На рис. 3.5 показані показники страху ситуацій перевірки знань. 14% вибірки мають низький рівень, 57% – оптимальний, 20% – підвищений рівень, 9% – високий рівень.

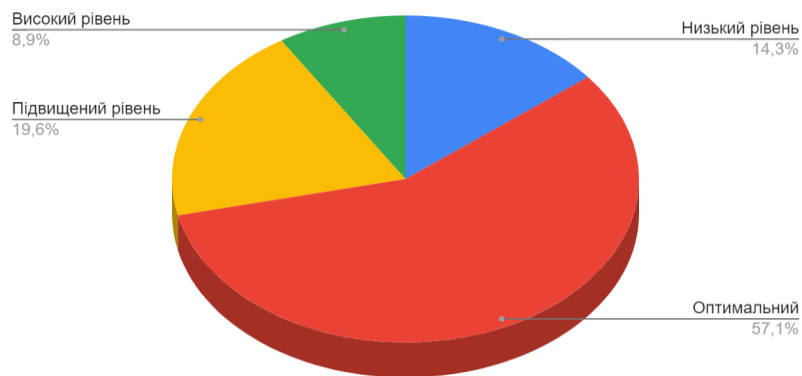


Рис. 3. 5. Страху ситуацій перевірки знань

На рис. 3. 6 вказані показники страху не відповідати очікуванням оточуючих. 29% вибірки мають низький рівень, 39% – оптимальний, 21% – підвищений рівень, 11% – високий рівень.

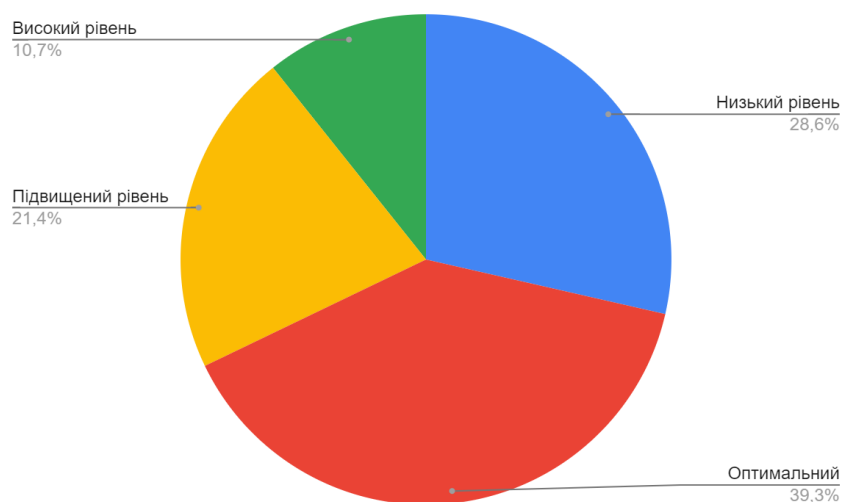


Рис. 3. 6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих

На рис. 3. 7 показані показники низької фізіологічної здатності чинити опір стресу. 18% вибірки мають низький рівень такої здатності, 66% – оптимальний, 12% – підвищений рівень, 4% – високий рівень.

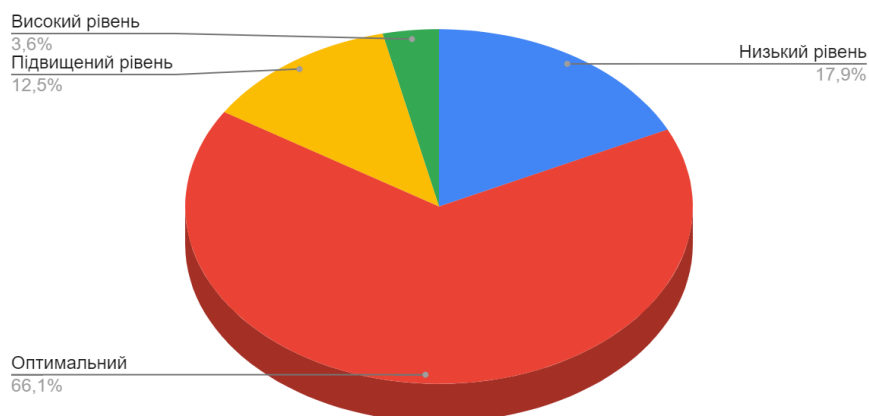


Рис. 3. 7. Низька фізіологічна здатність чинити опір стресу

На рис. 3. 8 вказані показники проблем й страхів у відносинах з вчителями. 21% вибірки мають низький рівень проблем й страхів, 59% – оптимальний рівень, 9% – підвищений рівень, 11% – високий рівень.

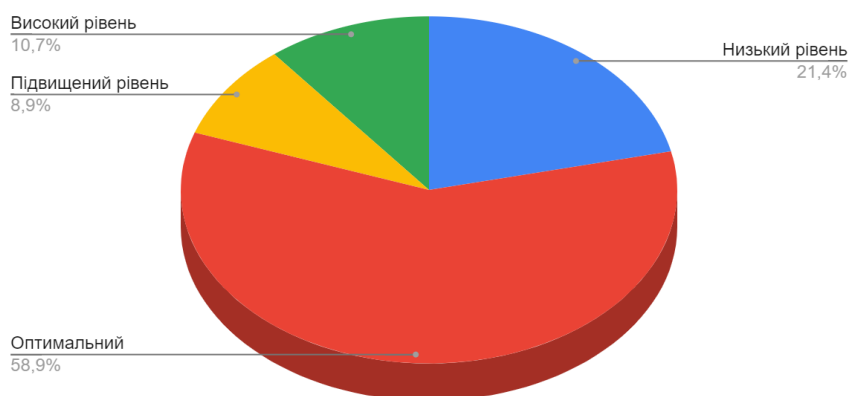


Рис. 3. 8. Проблеми й страхи у відносинах з вчителями

Отже, серед підлітків – учнів інтернату рівень тривожності в більшості випадків знаходяться на оптимальному рівні. Найбільше уваги та корекції потребують страхи самовираження, не відповідати очікуванням, в ситуації перевірки знань. Методика «Страхи» В. Г. Панок і Л. В. Батищева

направлена на визначення того, чого бояться діти, що їх тривожить [5].
 Авторами розроблена класифікація страхів.

Таблиця 3.1

Класифікація страхів за методикою

В. Г. Панока і Л. В. Батищева

Страхи	Види
1. Страхи, пов'язані із загрозою для життя та здоров'я дітей.	а) страх смерті; б) страх за здоров'я; в) страх наслідків аварії чи катастрофи;
2. Соціальні страхи.	а) страх самотності; б) хвилювання за майбутнє; в) страх війни;
3. Економічні страхи.	а) страх голоду; б) інші економічні страхи (дефіцит чогось, нестача грошей, підвищення цін);
4. Страхи приниження.	а) моральне приниження; б) страхи, пов'язані зі школою; в) інші страхи приниження;
5. Страх перед тваринами.	
6. Тривоги дітей.	а) страх темряви; б) страх залишитися у замкненому просторі;
7. Містичні (релігійні, фантастичні) страхи.	
8. Страх перед явищами природи.	а) страх перед стихійними лихами; б) страх перед громом, блискавкою, градом тощо.

За даною методикою нами були отримані наступні результати:

- страхи, пов'язані із загрозою для життя та здоров'я: страх смерті – 4, страх за здоров'я – 8; страх наслідків аварії чи катастрофи – 3;
- соціальні страхи: страх самотності – 27, хвилювання за майбутнє – 29;
- економічні страхи не діагностовано в досліджуваній групі;
- страхи приниження: моральне приниження – 19; страхи, пов'язані зі школою – 35, інші страхи приниження (власні вчинки, невпевненість в своїх силах, в своїй привабливості) – 19;
- страх перед тваринами (переважно змії та павуки) – 12;
- страх темряви – 3;
- містичні (релігійні, фантастичні) страхи – не виявлено;
- страх перед явищами природи (грим та блискавка) – 7.

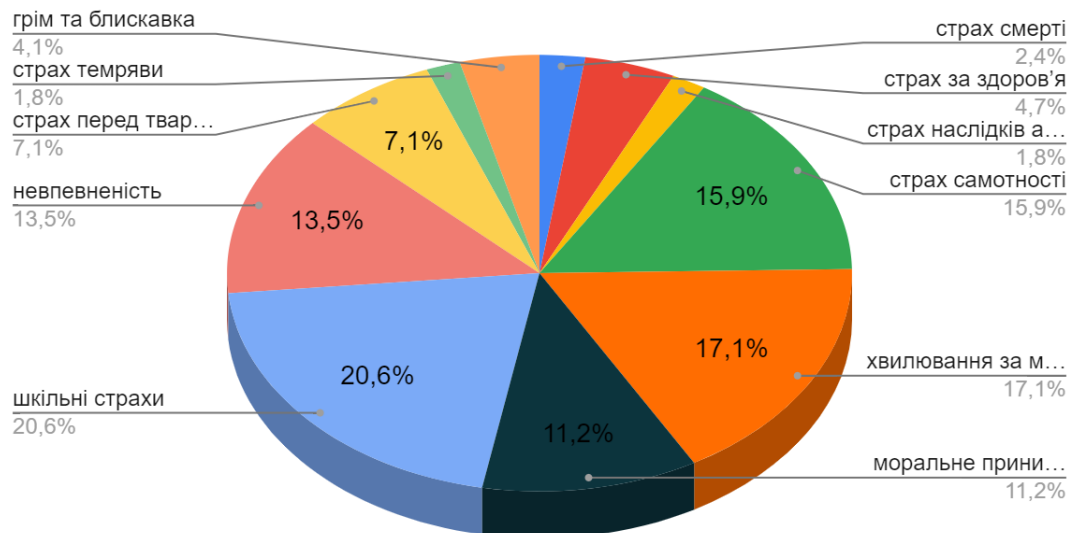


Рис. 3. 9. Актуальні страхи учнів спеціалізованої школи-інтернату

Отже, на першому місці серед актуальних страхів, підлітків, учнів спеціалізованої школи-інтернату – 20,6% респондентів мають страхи, пов'язані зі шкільним життям (ситуація перевірки знань, невідповідність очікуванням оточуючих), на другому – хвилювання за власне майбутнє – 17,1% респондентів, а також страх самотності – 17% респондентів, що на

нашу думку, підтверджує той факт, що підлітки дуже болісно переживають розлучення з сім'єю під час навчання в школі-інтернаті.

За результатами діагностики ми визначили найпоширеніші страхи у підлітків – учнів інтернату, це страх перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих (занижена самооцінка), страх перед майбутнім).

Страхи у підлітковому віці формуються в процесі набування життєвого досвіду і залежать від виховання підростаючого покоління в сім'ї, в соціумі. Надзвичайно важливою умовою коригування страхів у підлітковому віці є стабільна самооцінка, як наслідок впевненість в завтрашньому дні. Низька самооцінка тісно пов'язана з високою тривожністю, страхами.

Отже, діагностика страхів та встановлення причини їх виникнення визначила шляхи подальшої психокорекційної роботи.

3.2. Психокорекційна програма подолання підліткових страхів методом казкотерапії

Психокорекційна програма

страхів у підлітків - учнів школи інтернату методом казкотерапії

Мета: профілактика та корекція підліткових страхів; зниження емоційного напруження; посилення віри у свої сили; зниження рівня тривожності; формування позитивної «Я-концепції», впевненості в собі; розвиток соціальної довіри; підвищення самооцінки дитини методом казкотерапії.

Завдання програми:

1. Сприяти подоланню страхів.
2. Зменшити рівень тривожності.
3. Підвищити психічний тонус підлітка.
4. Здійснити контроль над об'єктом страху.
5. Підвищити впевненість у собі.

Цільова аудиторія: дітей підліткового віку (10-13 років), учні спеціалізованої школи інтернату для обдарованих дітей, які мають підвищений рівень тривожності та виявлені страхи.

Провідними принципами казкотерапії є:

- усвідомлення власних можливостей;
- усвідомлення цінності власного життя;
- розуміння закону причини та наслідку;
- пізнання різних стилів світовідчуття;
- пізнання світу власних емоцій та переживань;
- свідомо творча взаємодія зі світом;
- внутрішнє відчуття світу та гармонії.

Психокорекційні заняття проводяться в груповій формі, 1 заняття на тиждень по 40-50 хвилин. Загальна кількість занять – 10.

Методи і прийоми, які використовуються у програмі:

- словесні та рухливі ігри за мотивами казок;
- бесіди, спрямовані на розвиток самосвідомості підлітка;
- програвання проблемних ситуацій через інсценування казки;
- арт-терапевтична робота за сюжетом казки – малювання, ліплення, з глини чи пластиліну, рухова терапія, музикотерапія тощо.

Обов'язкові етапи роботи з казкою та їх призначення.

1. Ритуал «входження» в казку. Створення робочої атмосфери та налаштування на спільну роботу. Входження в казку. Колективна вправа. Наприклад, всі учасники, взявшись за руки, дивляться на свічку.

2. Повторення. Згадуємо все, що робили на минулому занятті, які висновки для себе зробили, якого досвіду набули. Психолог задає дітям запитання про те, що було минулого разу, що запам'ятали, як використовували набутий досвід протягом тих днів, поки не було занять.

3. Розширення. Розширити уявлення дитини про будь-що. Психолог розповідає нову казку. Задає питання, кому з героїв казки хотілось би допомогти.

4. Закріплення. Набуття нового досвіду, виявлення нових якостей особистості дитини. Інсценування казки, що дозволяє підліткам отримати новий досвід, символічні мандрівки, перетворення тощо.

5. Інтеграція. Пов'язування нового досвіду з життям. Психолог обговорює і аналізує разом з дітьми, в яких життєвих ситуаціях можна використовувати той досвід, який вони отримали сьогодні.

6. Резюмування. Узагальнити отриманий досвід та пов'язати його з тим, що вже мається. Підведення підсумків, проговорення послідовність того, що відбувалось на занятті, подяка дітям, підкреслення значущості отриманого досвіду, обговорення конкретних життєвих ситуації реальності, в яких діти можуть використовувати новий досвід.

7. Ритуал «виходу» з казки. Закріпити отриманий досвід, підготувати підлітка до взаємодії у звичному середовищі.

Структура занять.

1. Привітання – 2 хв.

2. Розминка – 3 хв.

3. Основна частина – 35 хв.

Вправи, спрямовані на підвищення самооцінки, саморозкриття, розвиток мотивації до подолання страхів, розвиток цілеспрямованості, наполегливості, уміння управляти своїми емоціями, релаксація.

4. Рефлексія (що сподобалось – не сподобалось, було добре – погано; чому це важливо, навіщо ми це робили) – 3 хв.

5. Прощання – 2 хв.

Послідовність проведення психокорекційних занять:

1 заняття – знайомство, зняття емоційного напруження у підлітків;

2 – 10 заняття – корекційне.

Очікуваний результат: зниження рівня тривожності; подолання страху; емоційна стабільність. Цей факт мають підтвердити результати повторного діагностичного обстеження кожної дитини наприкінці циклу корекційно розвивальних занять.

Форми контролю результативності: результативність програми визначається при порівнянні результатів вихідної і заключної діагностики, проведення методик на виявлення дитячих страхів.

Всі заняття мають гнучку структуру, яка наповнена різним змістом. Під час заняття підлітки сидять у колі. Коло – це, насамперед, можливість відкритого спілкування. Воно створює відчуття цілісності, завершеності, надає гармонії стосункам дітей, полегшує взаєморозуміння.

Таблиця 3.2

Зміст програми

№	Назва	Мета
1	Знайомство	Знайомство учасників один з одним, формування довірливих стосунків, мотивація на роботу і активну участь в ній.
	Вправа “Маска”	Обговорення та затвердження правил групової роботи. Виготовлення маски героя для роботи з казкою.
2	Сон героя	Виробити в учасників вміння складати позитивний образ майбутнього для того, щоб справлятися з щоденними проблемами і страхами.
3	Звільнення	Звільнитися від страху, навчившись долати опір.
4	Опиши казку за схемою	Розвиток вміння відчувати настрій і співпереживати оточуючим, групова взаємодія.

5	Допиши казку	Планування власного майбутнього, погляд на ситуацію з різних сторін.
6	Хто і що зробив? (програвання ролей)	Групова взаємодія, самопрезентація, формування внутрішньої опори.
7	Казка по ланцюжку	Пошук виходу із складних ситуацій, креативність, самопрезентація.
8	Казка навиворіт	Уміння працювати в групі, аналіз життєвих ситуацій.
9	Намалюй улюблену казку від імені улюбленого героя	Усвідомлення свого емоційного стану, зниження психоемоційного напруження.
10	Підсумкове заняття. Сон героя	Дізнатися як змінився образ майбутнього за час занять. Рефлексія.

У змісті програми занять виділяються вправи, які забезпечують вирішення поставлених завдань.

Вправа «Сон героя».

Мета: закріпити у підлітків уміння створювати позитивний образ власного майбутнього для того, щоб справлятися з повсякденними проблемами і страхами. Інструкція: психолог говорить членам групи: «Ви довго подорожували і, напевно, втомилися. Сядьте якомога зручніше і закрийте очі. Зробіть три глибокі вдихи. Уявіть собі, що кожен з вас заснув, влаштувавшись на відпочинок під великим розлогим деревом. Вам сниться прекрасний сон. Кожен бачить себе самого через 5 років. (На

виконання цього завдання дається 15 секунд.) Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через 5 років, де ви живете, що ви робите. (На виконання цього завдання дається 15 секунд.) Уявіть собі, що ви дуже задоволені своїм життям. Чим ви займаєтесь? За що відповідаєте? Ким працюєте? Хто знаходиться поруч з вами? (На виконання цього завдання дається 15 секунд.) Тепер зробіть три глибокі вдихи. Потягніться, напружуйте, а потім розслабте свої м'язи, розплющте очі. Постарайтеся запам'ятати все, що побачили. Зараз візьміть аркуш паперу і запишіть, яким ви будете через 5 років: де буде жити і працювати, хто буде поруч. Подумайте також над тим, як ви досягли цього. (На виконання цього завдання дається 10 хвилин)» Після виконання завдання учасники знову займають свої місця в колі. Проводиться обговорення: Чи задоволені ви побаченим образом майбутнього? Що сподобалося найбільше? Чи було щось, що не сподобалося? Що хотіли б змінити в своєму образі майбутнього? Які кроки для цього необхідно зробити? Підведення підсумків: учасники групи діляться враженнями: що сподобалося, а що ні, який висновок вони для себе зробили [6].

Вправа «Звільнення».

Мета: звільнитися від страху, навчившись долати перешкоди. Інструкція: багато наших страхів прийшли з дитинства. Учасники згадують свої страхи і звертають увагу на відчуття в тілі, які при цьому виникають. Швидко визначається, що деякі страхи «стримують» нас, коли ми йдемо до мети, а деякі «затуляють» мету, не дозволяючи чітко уявляти собі бажане. Учасники знаходять для себе партнера, який максимально може допомогти, побувши в ролі страху. Кожен учасник взаємодіє зі своїм «страхом», вириваючись від нього або обходячи. Під час гри можна вступити зі своїм страхом в діалог, при необхідності помінятися ролями і дізнатися, що хорошого і корисного цей страх хоче вам повідомити [4].

Вправа «Опиши казку за схемою».

Інструкція: усі учасники діляться на 4 команди. У кожній команді своя казка: «Рукавичка», «Кривенька качечка», «Івасик-Телесик», «Коза-

дереза» (або будь-які інші на вибір психолога). Необхідно проаналізувати казку за схемою: про що ця казка? Який її прихований зміст? Чому вчить нас ця казка? Які соціальні проблеми розкриті в цій казці? (Сирітство, насильство в сім'ї, безпритульність (відсутність житла), виховання дітей із обмеженими можливостями, викрадення дітей, загроза життю й здоров'ю дітей тощо) [6].

Творча вправа «Допиши казку».

Вправу можна виконувати як індивідуально, так і групами. Кожній групі дається зачин казки, а її завданням буде – дописати казку, але за таких умов: щоб було не менше п'яти речень, розповідь має бути логічною, а кінець казки – щасливий...

Зачини казок:

1. В одного Короля було троє дочок. Старші дочки були красиві, щасливі, їх дуже любив батько. А молодша не була красунею, і ні в чому їй не щастило. Батько не приділяв їй уваги, й вона почувалася дуже самотньою. Але якось...

2. Жила собі Канцелярська Кнопка. Вона потрапила в руки злого хлопчиськові, що використовував її для своїх жартів: підкладав товаришам на стільці й, коли вони, присівши, схоплювалися як ужалені, голосно реготав. Кнопці її роль дуже не подобалася. І якось:..

3. У родині Левів народилося Левеня. Тато з мамою його дуже любили та оберігали від усіх негараздів, труднощів і небезпек. Вони продовжували це робити й тоді, коли Левеня виросло й стало Левом...

4. Якось маленький Жайворонок випав із гнізда і впав у болото. «Де я?» – запитав він у Жаби. «У найчарівнішому місці – в болоті, – сказала вона. – Ти розкошуватимеш тут усе своє життя!» Жайворонок повірив хоча йому часом так хотілося в небо...

Казки зачитуються та аналізуються [7].

Гра «Хто і що зробив?»

Інструкція: група об'єднується в команди, та отримує один аркуш паперу. На цьому аркуші з певними інтервалами записані питання. Аркуш

складається таким чином, щоб кожен учасник бачив лише своє запитання й мав місце, де написати відповідь. Після написання відповідей команди обмінюються аркушами й останній учасник зачитує оповідання вголос. Запитання: 1. Коли це було? 2. Де це було? 3. Хто там жив? 4. Який він був? 5. Що він робив? 6. Що він після цього сказав? 7. Що йому відповіли? 8. Чим усе закінчилося? [6].

Гра «Казка по ланцюжку».

Колективне складання казки за допомогою методу “Каталог”. 1. Жив був ... (хто?). 2. Яким він був ззовні? 3. З ким він товаришував? 4. Якими рисами характеру він вирізнявся? 5. Він пішов ... (гуляти, мандрувати, дивитися – куди?). 6. Він зустрів злого ... (кого?). 7. Яке зло негативний персонаж учинив? 8. У героя був друг. Хто? 9. Яким він був? 10. Як він допоміг головному героєві? 11. Що сталося зі злим персонажем? 12. Де стали жити головні персонажі? 13. Що вони робили? Пропоную уявити себе кимось із тих, хто діє у казці, й розповісти, що він відчув би, як сприйняв би конкретну подію, залежно від того, чиїми очима зараз «дивиться» на неї. Та як поставився б до подібної ситуації інший казковий герой? Адже сприйняття добра і зла у різних персонажів неоднакове [20].

Гра «Казка навиворіт» (робота в групах).

Група 1. Розкажіть казку, у якій Змій Горинич є доброю істотою, а Котигорошко, навпаки, має проблемний характер. Змій Горинич має перевиховати Котигорошка.

Група 2. Розкажіть казку, в якій зміниться характер Кози Дерези після того, як її виженуть із Зайчикової хатки.

Група 3. Придумайте казку, у якій розповідається, як і де жили кожен із звірів до того, як знайшли дідову рукавичку.

Група 4. Придумайте казку, про те, як усе складеться для Колобка, коли він повернеться до діда й баби після подорожі.

Вправа «Переказати улюблену казку від імені улюбленого героя».

Перекажіть свою улюблену казку використовуючи ілюстрації до казок від імені свого улюбленого героя.

Отже, працюючи з казкою ми: досягаємо певних результатів.

1. Розвиваємо творче мислення та фантазію у дітей.
2. Зміцнюємо контакт з дітьми через цікаву спільну діяльність.
3. Через метафору казки здійснюємо навіювання або допомагаємо розібратися з актуальними життєвими ситуаціями [6].

Вплив на підлітка у казкотерапії здійснюється через образне мислення, інсайт та навчання. Під час роботи з казкою програються актуальні ситуації. Казка дає підлітку змогу побувати у ролі, яка зазвичай, йому не притаманна і це допомагає навчитися реагувати на проблеми та страхи по-новому, дає новий досвід, краще розуміння себе та інших. Серед переваг групової казкотерапії є підтримка групи, позитивне емоційне середовище, яке спрямоване на підтримку та розуміння однолітків. Під час психокорекції страхів особливо важливим є створення умов, у яких дитина зможе відкрито проявити свої емоційні переживання. З цією метою надзвичайно добре справляється арт-терапія. Творча діяльність (малювання, аплікація, ліплення) використовується для того, щоб психолог міг спілкуватися з дитиною за допомогою символів. Під час арт-терапії образи, які створює підліток, відображають підсвідомі процеси, конфлікти, страхи, проблеми, усе те, що важко піддається аналізу на рівні свідомості. За допомогою казкотерапії можна надати конструктивний вихід проявам агресії, подолати страхи. За допомогою казки при роботі зі страхами можна знизити чутливість дитини до загрозливої ситуації, можна допомогти дитині «подолати» страх, намалювавши його та знищивши малюнок. Казкотерапія також дає змогу людині навчитися концентрувати увагу на власних почуттях та відчуттях, підвищити самооцінку, налагодити вміння контактувати з іншими людьми [20].

3.3. Контрольна діагностика страхів у підлітків учнів школи-інтернату

Психокорекційна була спрямована на профілактику та корекція підліткових страхів; зниження емоційного напруження; посилення віри у свої сили; зниження рівня тривожності; формування позитивної «Я-концепції», впевненості в собі; розвиток соціальної довіри; підвищення самооцінки дитини методом казкотерапії.

Отже, після контрольної діагностики за методикою «Дослідження шкільної тривожності» (Б. Філліпс) можемо відзначити зниження рівня тривоги підвищення емоційного фону включення в шкільне життя (рис. 3. 10).

На рисунку 3. 10. показано порівняння показників за фактором – загальна тривожність у школі; 5% вибірки мали низький рівень, 68% – оптимальний, 7% – високий рівень, 20% – підвищений. Після психокорекції отримали такі результати: 16% вибірки мають низький рівень (+11%), 73% – оптимальний (+5%), 9% – підвищений (-11%), 2% – високий рівень (-5%).

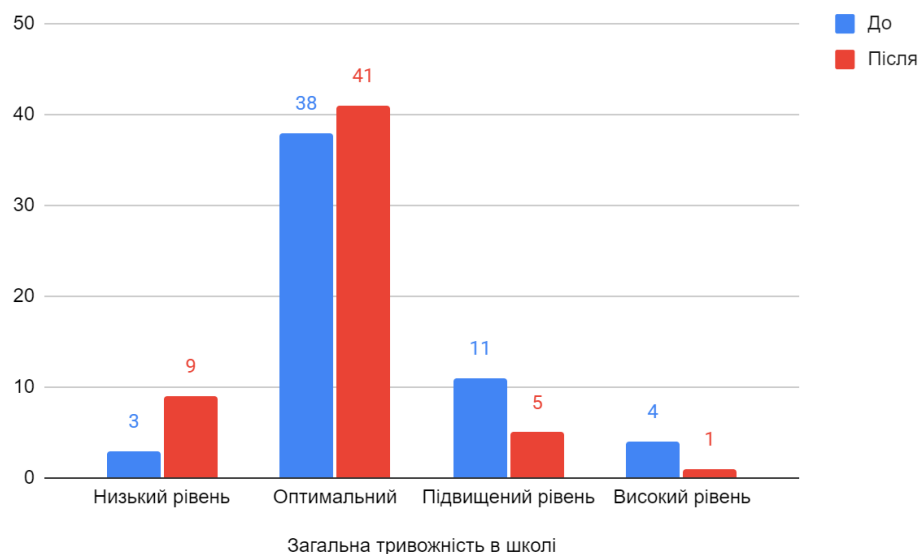


Рис. 3. 10. Загальна тривожність в школі

На рис. 3. 11 вказані порівняння показників за фактором – переживання соціального стресу: 9% вибірки мали низький рівень, 64% – оптимальний, 11% – високий рівень, 16% – підвищений рівень. Після психокорекції отримали такі результати: 16% вибірки мають низький рівень (+7%), 71% – оптимальний (+8%), 9% – підвищений (-7%), 4% – високий рівень (-7%).

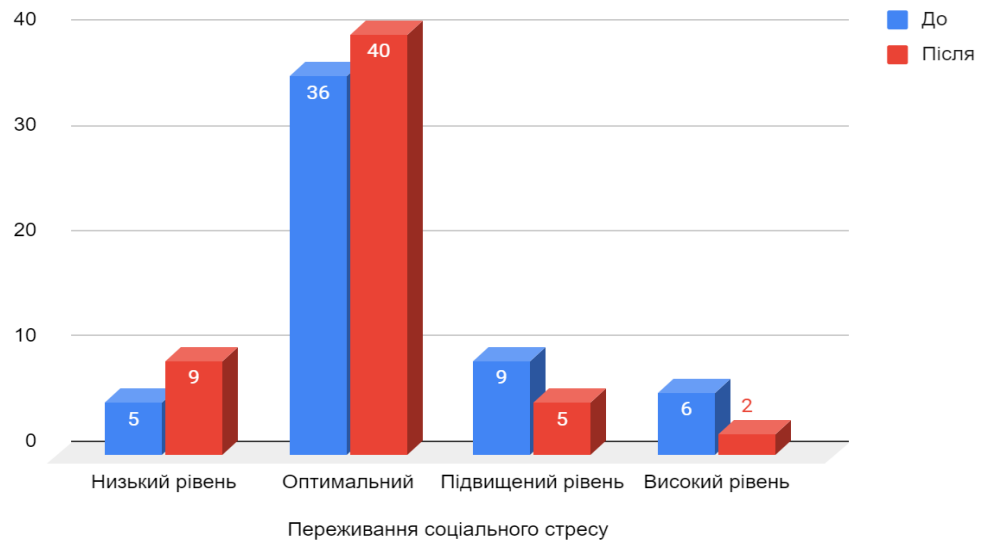


Рис. 3. 11. Переживання соціального стресу

Емоційний стан учнів на фоні якого розвиваються її соціальні контакти з однолітками, з вчителями та вихователями під час знаходження в інтернаті протягом робочого тижня, попри відсутність контакту з сім'єю, адже змістилася опора в емоційному плані на себе, підвищився рівень довіри в групі однолітків.

На рис. 3. 12 вказані показники фрустрації потреби у досягненні успіху: 37% вибірки мали низький рівень, 34% – оптимальний, 16% – підвищений рівень, 12% – високий рівень. Після контрольної діагностики маємо наступні результати: 34% – низький рівень (-3%), 57% – оптимальний (+23%), 4% – підвищений рівень (-12%), 5% – високий рівень (-5%).

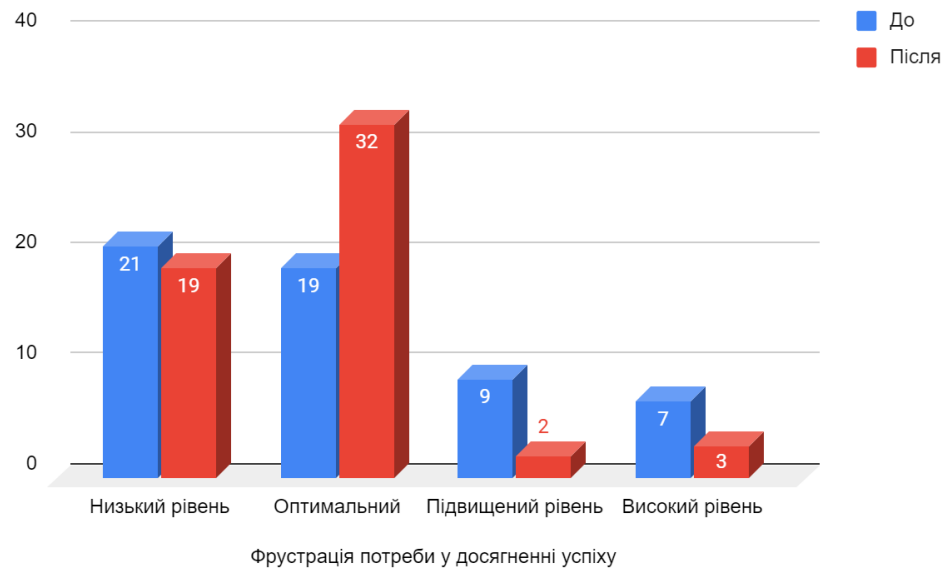


Рис. 3. 12. Фрустрація потреби у досягненні успіху

Значно знизилась високі показники фрустрації потреби в досягненні успіху, що дозволить підліткам розвивати свої потреби в успіху і швидше досягти високого результату.

На рис. 3. 13 порівняння показників за фактором – рівень страху самовираження: 37% вибірки мали низький рівень, 23% – оптимальний, 32% – підвищений рівень, 7% – високий рівень. Після контрольної діагностики маємо наступні результати: 34%- низький рівень (-3%), 57% – оптимальний (+23%), 4% – підвищений рівень (-12%), 5% – високий рівень (-5%).

Показники страху самовираження наблизились до оптимального рівня, знизився рівень тривожності, підліткам при якому негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю групової взаємодії в довірливій обстановці набагато легше розкриватися, презентувати себе та свої можливості оточуючим без страху (рис. 3.3.4.)

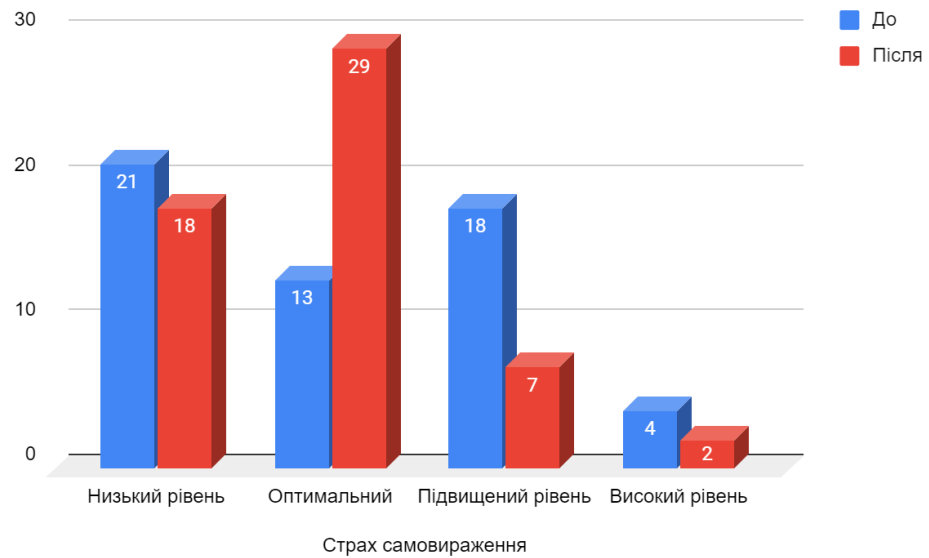


Рис. 3. 13. Страх самовираження

На рис. 3. 14 показані порівняння показників за фактором – страх ситуацій перевірки знань: 14% вибірки мали низький рівень, 57% – оптимальний, 20% – підвищений рівень, 9% – високий рівень. Після контрольної діагностики маємо наступні результати: 24% – низький рівень (+10%), 57% – оптимальний (0%), 14% – підвищений рівень (-6%), 5% – високий рівень (-4%).

Знизився рівень негативного відношення й переживання тривоги в ситуації перевірки (особливо – публічної) знань, досягнень, можливостей, підлітки не бояться помилятися,

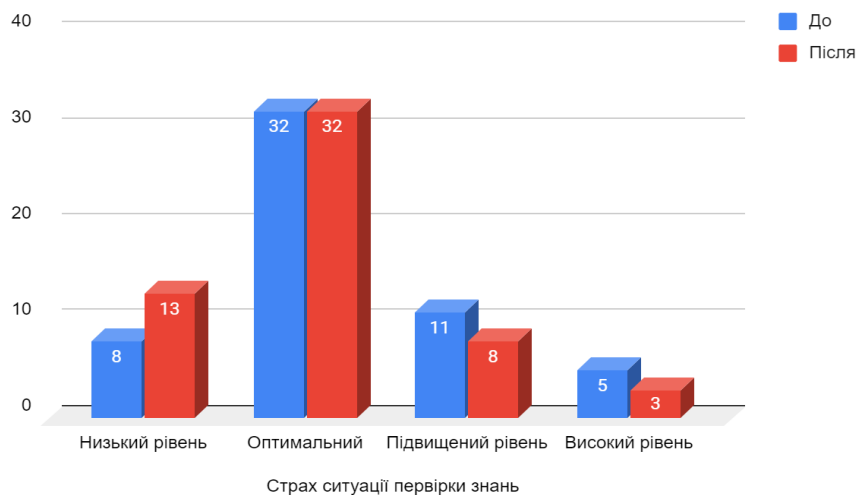


Рис. 3. 14. Страх перевірки знань

На рис. 3. 15 вказані порівняння показників за фактором – страх не відповідати очікуванням оточуючих: 29% вибірки мали низький рівень, 39% – оптимальний, 21% – підвищений рівень, 11% – високий рівень. Після контрольної діагностики маємо наступні результати: 27% – низький рівень (-2%), 62% – оптимальний (+21%), 14% – підвищений рівень (-7%), 5% – високий рівень (-6%). Отже, у підлітків зменшилась орієнтованість на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків й думок, тривога з приводу оцінок, які дають оточуючі, очікування негативних оцінок.



Рис. 3. 15. Страх не відповідати очікуванням оточуючих

На рис. 3. 16 вказані порівняння показників за фактором – низька фізіологічна здатність чинити опір стресу: 18% вибірки мали низький рівень такої здатності, 66% – оптимальний, 12% – підвищений рівень, 4% – високий рівень. Після контрольної діагностики маємо наступні результати: 30% – низький рівень (+12%), 62% – оптимальний (+5%), 5% – підвищений рівень (-7%), 2% – високий рівень (-2%).

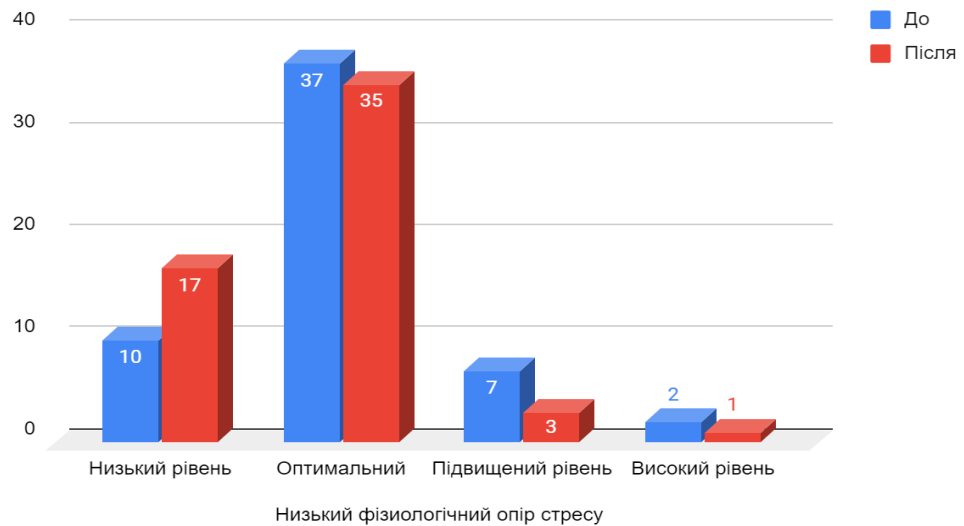


Рис. 3. 16. Низька фізіологічна здатність чинити опір стресу

На рис. 3. 17 вказані порівняння показників за фактором – проблеми й страхи у відносинах з вчителями: 21% вибірки мали низький рівень проблем й страхів, 59% – оптимальний рівень, 9% – підвищений рівень, 11% – високий рівень. Після контрольної діагностики маємо наступні результати: 30% – низький рівень (+11%), 62% – оптимальний (+3%), 4% – підвищений рівень (-5%), 4% – високий рівень (-7%).

Отже, знизився рівень страху у відношеннях з вчителем, покращився загальний емоційний фон відношень з дорослими у школі, адже підлітки повірили у свої сили, відчули, що успішність навчання залежить від їхніх зусиль.

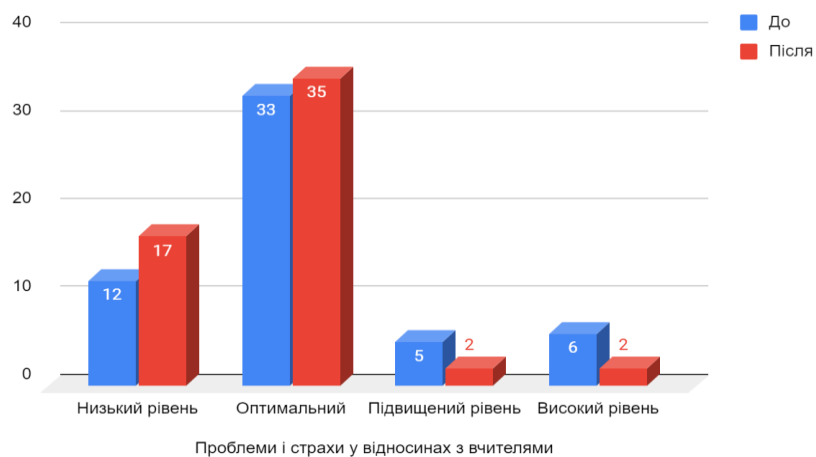


Рис. 3. 17. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями

За методикою «Страхи» (В. Г. Панок, Л. В. Батищева) [5] після проходження психокорекційної програми методом казкотерапії були отримані наступні результати:

- страхи, пов'язані із загрозою для життя та здоров'я: страх смерті – 1, страх за здоров'я – 3; страх наслідків аварії чи катастрофи – 2;
- соціальні страхи: страх самотності – 4, хвилювання за майбутнє – 2;
- економічні страхи не діагностовано в досліджуваній групі;
- страхи приниження: моральне приниження – 8; страхи, пов'язані зі школою – 7, інші страхи приниження (власні вчинки, невпевненість в своїх силах, в своїй привабливості) – 8;
- страх перед тваринами (переважно змії та павуки) – 12;
- страх темряви – 10;
- містичні (релігійні, фантастичні) страхи – не виявлено;
- страх перед явищами природи (грим та блискавка) – 5.

На рис. 3. 18 ми бачимо суттєве зниження страхів, особливо зниження страху самотності на 50%, адже за час психокорекційної програми підлітки здружилися, почали підтримувати один одного, проводити разом час і після уроків. Знизився страх темряви, невпевненість, страх самотності, адже у підлітки усвідомили образ позитивного майбутнього, навчилися взаємодіяти в групі, прислухатися до своїх почуттів, поважати один одного, відстоювати свою позицію, не боятися помилитися. Але не суттєво знизилися показники страхів природних явищ та тварин, над цими страхами, на які дитина не може вплинути можна рекомендувати індивідуальну корекцію.

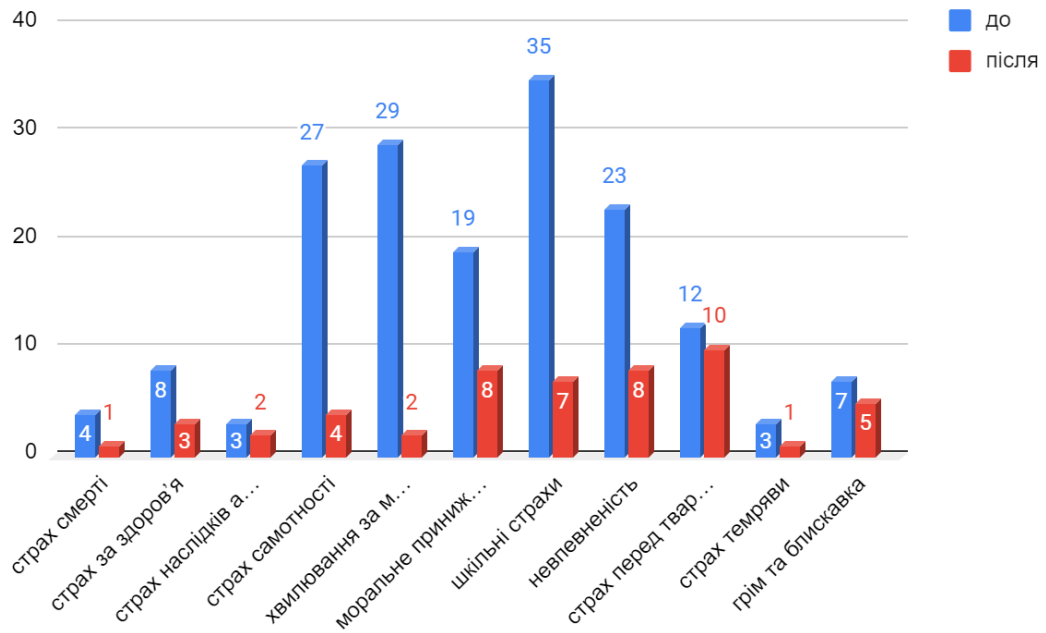


Рис. 3. 18. Актуальні страхи підлітків-учнів інтернату

Отже, ми можемо констатувати, що психокорекційна програма методами казкотерапії має позитивний вплив на корекцію страхів у підлітків-учнів-інтернату для обдарованих дітей. Адже, профілактика шкідливого впливу негативних емоцій, підвищує якість життя учасників освітнього процесу. За допомогою казки підлітки розвивають навички та вміння контролювати власні страхи та подолати невизначеність ситуацій та підвищує адаптивність до вимог життя, що постійно змінюються. Що в свою чергу в подальшому робить шкільне середовище в інтернаті більш привабливим та комфортним, а також сприятиме ефективності навчання та особистісному розвитку підлітків.

ВИСНОВКИ

Досліджуючи тему «Казкотерапія як метод корекції страхів у підлітків в умовах інтернату» та визначення ефективності методу казкотерапії у психологічній корекції страхів у підлітків – вихованців спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей дійшли висновків відповідно до поставлених завдань:

Страх – це емоційний стан, який виникає за наявності або в ситуації очікуванні загрозованих або шкідливих подразників. Це негативний емоційний стан, який виникає, коли суб'єкт отримує інформацію про можливу загрозу, реальну чи уявну небезпеку для себе. Людина, яка відчуває страх, має лише припущення можливої небезпеки і діє згідно з цими прогнозами, які часто є недостовірними або перебільшеними. Отже, страх виникає в результаті оцінки ситуації та визначення її як потенційно небезпечної. Вивчення страху (особливо його вікових аспектів) є важливим, оскільки страх лежить в основі багатьох психологічних труднощів. Своєчасне діагностування страху дає можливість визначити причину його виникнення та визначити методи його корекції [18].

Особливо це стосується підліткового віку, адже підлітки мають підвищену чутливість до оцінок від інших людей і болісно сприймають все, що впливає на їхню самооцінку та відчуття неповноцінності. У цей віковий період відбуваються фізичні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням і входженням індивіда у доросле життя. А у випадку з учнями інтернатів всі ці зміни відбуваються на фоні розлуки з близькими людьми, зміна кола спілкування, зміна вимог до навчання та до побуту підлітків. Така ситуація призводить до суперечливої поведінки: сором'язливість змінюється демонстративністю, показна незалежність межує з вразливістю. В такій ситуації емоційної нестійкості та при великій кількості змін, як фізіологічних так і зовнішніх, зрозумілим є виникнення страхів. Страх має вагомий вплив на життя підлітків, з одного боку, він застерігає від

імпульсивних та небезпечних вчинків, з іншого – стійкі страхи стають перешкодою на шляху розвитку особистості підлітка, гальмують творчість, формують невпевненість і тривожність.

Експериментальне дослідження, проведене на базі комунального закладу «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II-III ступенів «Січовий колегіум» Запорізької обласної ради з використанням комплексу методів: теоретично-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення отриманих результатів за проблемою дослідження; психодіагностичні методи: спостереження, опитування учнів, методика «Страхи» (В. Г. Панок, Л. В. Батищева), діагностика рівня шкільної тривожності Філіпса визначили актуальні страхи в інтернаті, це, перш за все, соціальні страхи: страх невідповідності очікуванням оточуючих, невпевненість у власних силах, страх перед майбутнім, а також шкільні страхи: перевірки знань, стосунки з учителями, страх презентації своєї діяльності. Прояви цих страхів відображаються на стосунках з однокласниками, з вихователями та вчителями і на цьому тлі знижується мотивація до навчання, гальмування творчого розвитку. Підлітки готові відмовитись від образу майбутнього, який пропонують дорослі, заради комфортного відчуття безпеки вдома, серед своєї сім'ї і не змінювати нічого в своєму житті, повернутися до загальноосвітньої школи, де все знайомо і не потрібно нікому нічого доводити, немає конкуренції. Така ситуація, як зазначалось раніше, гальмує розвиток обдарованих підлітків та негативно впливає на самооцінку. Саме тому важливою є психокорекція страхів у підлітків. Для корекції виявлених страхів у підлітків нами було обрано метод казкотерапії.

Казкотерапія – універсальний метод, який використовує формат казки для проведення корекційно-розвивальної роботи у будь-який віковий період. Казкотерапія використовує формат казки для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, покращення взаємодії з навколишнім світом. Казкові образи звертаються водночас до свідомості й до підсвідомості, викликають бурхливі емоційні

реакції. За межами звичайного життя казки дозволяють нам у доступній формі вивчити світ емоцій і переживань, ототожнити себе з певними героями і тим самим поглянути на свої проблеми з боку.

Привабливість казки, як засобу виховного впливу на дітей зумовлена її особливостями: відсутність прямих повчань, наочувань; події казкової історії логічні, природно витікають одна з одною, що дозволяє дитині засвоювати причинно-наслідкові зв'язки і спиратись на них; через образи казки дитина знайомиться з досвідом багатьох поколінь. У казках є ситуації та проблеми, які переживає кожен (розлука з батьками, життєвий вибір, взаємодопомога, кохання, боротьба добра і зла). Перемога добра дає дітям відчуття психологічної безпеки. Діти дізнаються, що випробування сприяють внутрішньому зростанню людини. Відсутність фіксації імені героя та місця події, герой є збірним образом, з яким дитина може ідентифікувати себе. Цікавий сюжет, сповнений таємниць, чарівності та несподіваних змін героїв, гарантує активне сприйняття та засвоєння інформації. Казкотерапія – ефективний метод корекційно-розвивальної роботи з дітьми та підлітками, цінність якого – опосередкований вплив на дітей.

Саме тому ми розробили програму психокорекції методом казкотерапії у підлітків-вихованців спеціалізованої школи-інтернату для обдарованих дітей. Психокорекція проводилась протягом 10 тижнів, кожне заняття було направлена на подолання страхів, виявлених у дослідженні. ще до закінчення програми спостерігалися позитивні зміни серед підлітків: учні навчилися презентувати свою роботу, взаємодіяти з різними людьми в процесі групової роботи, розвивали креативність під час роботи над казками. По закінченню програми було проведене контрольне дослідження актуальних страхів у підлітків, результати якого показали зниження рівня соціальних та шкільних страхів.

Отже, можна сказати, що психокорекційна програми з використанням казки позитивно впливає на корекцію страхів у підлітків, що, зрештою, покращує якість життя учасників освітнього процесу, знижуючи нервову напругу. За допомогою казок підлітки формують уміння та навички контролювати власні страхи, долати невизначеність ситуацій, стають більш адаптованими до постійних вимог життя, що впливає на шкільне середовище, роблячи його привабливішим та комфортнішим, сприяючи навчальному процесу та саморозвитку підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. *Молодий вчений*. 2015. № 7. С. 17 – 25.
2. Горохова Л. В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини. *Вісник Житомирського державного університету*. 2010. Вип. 53. С. 33 – 36.
3. Живанова В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка* : збірник наукових праць. 2010. № 3(30). С. 121 – 125.
4. Замелюк М. І. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. Рівне : РДГУ, 2018. С. 50 – 57.
5. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / за заг. ред. В. Г. Панка. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
6. Казачінер О. С., Бойчук Ю. Д. Основи казкотерапії. Практикум для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів за спеціальностями 012 «Дошкільна освіта», 013 «Початкова освіта», 016 «Спеціальна освіта». Харків, 2022. 80 с.
7. Казкотерапія в роботі психолога. URL: <http://volodvios.com.ua/index.php/robo-ta-z-kadrami/310-zasidannya-seminaru-praktikumu-praktichnikhpsikhologiv-doshkilnikh-navchalnikh-zakladiv-z-temi-kazkoterapiya-u-roboti-psikhologa/>
8. Кондратьєв М. Ю. Підліток в системі міжособистісних взаємин закритого виховного закладу. Київ. 1997.

9. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. 384с.
10. Кузнєцов М. А., Бабарикіна І. В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с.
11. Локарева Г. В., Філь О. В. Казкотерапія в підготовці соціальних педагогів до професійної діяльності: теорія і практика : монографія. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2016. 416 с.
12. Магдисюк Л. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 152 с.
13. Мухіна В. С. Вікова психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів Київ : Видавничий центр «Академія», 2004. 432 с.
14. Психотерапевтичний практикум. Класичний психоаналіз / за ред. З. С. Карпенко. Івано-Франківськ : Гостинець, 2004. Вип. 1. 60 с.
15. Пов'якель Н. І. Психологія дитячих страхів. Київ : Шкільний світ, 2011. 128 с.
16. Петрова А. С. Особливості психокорекції соціальних страхів у студентів : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 308 с.
17. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України / за ред. Александрова Ю. URL: <https://orcid.org/0000-0002-5871-8344>.
18. Пясецька Л. В. Особливості прояву та психокорекція страхів у підлітковому віці в загальноосвітньому закладі : методичний посібник. Вінниця: ММК, 2021. 84с.
19. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL: <http://umo.edu.ua> › depozitar.

20. Терапевтичні казки та казкові історії в корекційно-розвивальній роботі з дітьми та підлітками / Марцинюк М.О., Фельцан І.М. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Гуманітарні і суспільні науки. Журнал наукових праць.* №19(14). 2015 57 – 66 с.

21. Шевчишена О. В. Психолого-педагогічний супровід обдарованої дитини у загальноосвітньому навчальному закладі: науково-метод. посіб. Хмельницький : ОШПО, 2016. 237 с.