МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ЕМОЦІЯ СТРАХУ: ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ

Виконала студентка 4 курсу, П/41 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Манилюк Аліна Олегівна

Науковий керівник: доктор психологічних
наук, доцент, доцент кафедри психології
Гуртовенко Наталія Вікторівна

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЇ СТРАХУ

1.1. Поняття страху та механізми його виникнення…….....6

1.2. Причини виникнення страху в молодшому та середньому шкільному віці…….....11

1.3. Норма та відхилення: коли страх стає тривожністю або фобією...……..15

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРАХУ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження……..….....21

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження...…….28

2.3. Порівняльний аналіз проявів страху у молодшому та середньому шкільному віці……..……41

ВИСНОВКИ……..…47

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..……...49

Додатки…...…….....54

ВСТУП

Емоційна сфера особистості є важливою складовою психічного розвитку людини, оскільки саме емоції забезпечують адаптацію до навколишнього середовища, регулюють поведінку, впливають на міжособистісні стосунки та процес пізнання. Однією з базових емоцій, що відіграє значну роль у житті людини, є страх. Він має природний, еволюційно зумовлений характер і виконує захисну функцію, сигналізуючи про небезпеку та мобілізуючи ресурси організму для її подолання. Водночас страх може набувати деструктивних форм, перетворюючись на тривожність або фобії, що негативно впливають на психічне здоров'я та соціальне функціонування особистості.

Актуальність дослідження емоції страху підтверджується значною кількістю наукових праць у галузі психології емоцій, вікової та клінічної психології. Страх розглядається як одна з базових емоцій, що має еволюційне походження та відіграє ключову роль у забезпеченні виживання людини. Класичні теорії емоцій, розроблені П. Екманом, А. Дамазіо, Р. Плучиком, підкреслюють універсальність і біологічну обумовленість страху як фундаментальної емоції, що супроводжується специфічними фізіологічними та поведінковими реакціями [4] .

Важливим є також розмежування нормальних вікових страхів та патологічних проявів, таких як підвищена тривожність або фобічні розлади. Своєчасне виявлення та корекція надмірних страхів сприяє гармонійному розвитку особистості та запобігає виникненню більш серйозних психологічних проблем у майбутньому.

Таким чином, дослідження емоції страху, її формування та проявів у різні вікові періоди є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування і прояву емоції страху у різні вікові періоди.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості у процесі вікового розвитку.

Предмет дослідження – особливості формування та прояву страху у різні вікові періоди.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення поняття страху та механізмів його виникнення.
2. Визначити особливості прояву страху у молодшому та середньому шкільному віці.
3. Розмежувати нормальні вікові страхи та патологічні прояви (тривожність, фобії).
4. Провести емпіричне дослідження рівня та змісту страхів у різних вікових групах.
5. Здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів та сформулювати висновки й рекомендації для їх профілактики.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та порівняння наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – спостереження, опитування, психодіагностичні методики для визначення рівня страхів і тривожності, зокрема методика «Страхи в будиночках» О. І. Захарова (у модифікації М. Панфілової), проєктивна методика «Неіснуюча тварина» (М. Панфілова), «Шкала тривожності для дітей» (STAIC) Ч. Спілбергера, «Шкала маніфестної тривожності» (MAS), а також тест шкільної тривожності Філіпса; кількісні та якісні методи обробки результатів, зокрема елементи статистичного аналізу.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі закладу уманський ліцей №2 Уманської міської ради, черкаської області, участь брали учні молодшого та середнього шкільного віку, а саме 15 учнів з 4 класу та 15 учнів з 5 класу.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про природу страху, його механізми формування та вікові особливості

прояву, а також у систематизації підходів до розмежування норми та патології в емоційній сфері.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці роботи психологів і педагогів для своєчасного виявлення та корекції страхів у дітей різного віку, розробки рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та гармонізації емоційного стану.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати бакалаврської роботи на тему «Емоція страху: етапи формування та особливості прояву в різні вікові періоди» були представлені та апробовані під час участі у науково-практичній конференції «Квітневі читання», що проводилася на базі Уманський національний університет. У ході виступу було висвітлено теоретичні аспекти дослідження емоції страху, особливості її формування в різні вікові періоди, а також результати практичного дослідження. Обговорення матеріалів роботи підтвердило актуальність обраної теми, практичну значущість отриманих результатів та доцільність їх використання у психологічній та педагогічній практиці.

Структура роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЇ СТРАХУ

1.1. Поняття страху та механізми його виникнення у різні вікові періоди

Страх є одним із базових емоційних станів людини, який відіграє надзвичайно важливу роль у процесах адаптації, самозбереження та регуляції поведінки. У психологічній науці страх розглядається як складне, багатовимірне явище, що поєднує емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти [8]. Актуальність вивчення страху зумовлена його значущістю для психічного здоров'я особистості, а також тим, що надмірна або неадекватна інтенсивність страху може призводити до дезадаптації, формування тривожних розладів, фобій та інших психоемоційних порушень.

У найзагальнішому розумінні страх визначається як негативно забарвлений емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу життю, здоров'ю чи психологічному благополуччю людини. У працях вітчизняних і зарубіжних психологів страх часто трактується як емоція, тісно пов'язана з інстинктом самозбереження [21]. Так, ще Ч. Дарвін у своїх дослідженнях емоцій підкреслював біологічну доцільність страху, розглядаючи його як еволюційно сформований механізм, що забезпечує виживання виду. З цієї позиції страх виступає універсальною реакцією організму на небезпеку, яка активізує захисні ресурси людини [26].

У межах класичної психології страх розглядався передусім як афективний стан. Представники інтроспективного напряму описували страх через суб'єктивні переживання, такі як напруження, жах, тривога, очікування небезпеки. Згодом біхевіористичний підхід змістив акцент на зовнішні прояви страху, розглядаючи його як набутий рефлекс. Згідно з поглядами Дж. Вотсона, страх може формуватися в результаті умовного навчання, коли нейтральний стимул асоціюється з небезпекою. Класичним прикладом є експеримент з «маленьким Альбертом», який продемонстрував можливість формування страху шляхом умовного рефлексу [1].

У психоаналітичній теорії страх набуває глибшого внутрішнього змісту. З. Фройд розглядав страх як сигнал небезпеки, що виникає у відповідь на внутрішній конфлікт між різними структурами психіки – Ід, Его та Суперего. Він розрізняв реалістичний страх, який пов'язаний із реальною зовнішньою загрозою, та невротичний страх, що має внутрішнє, несвідоме походження. У цьому контексті страх виступає не лише реакцією на об'єктивну небезпеку, а й відображенням глибинних психічних процесів та внутрішніх переживань особистості [6].

Подальший розвиток психологічної науки сприяв формуванню когнітивного підходу до розуміння страху. Представники цього напряму наголошують на вирішальній ролі когнітивної оцінки ситуації. Згідно з когнітивними теоріями, страх виникає не стільки через саму загрозливу подію, скільки через її інтерпретацію суб'єктом. А. Бек та Р. Лазарус підкреслювали, що індивідуальні переконання, очікування та установки визначають інтенсивність і тривалість страху. Таким чином, одна й та сама ситуація може викликати різний рівень страху у різних людей залежно від їхнього життєвого досвіду та когнітивних схем [3].

Особливе місце у психологічному аналізі страху посідає гуманістичний підхід. Представники цього напряму, зокрема А. Маслоу та К. Роджерс, розглядали страх у контексті особистісного розвитку та самореалізації. Страх, на їхню думку, може виникати як реакція на загрозу цілісності «Я», втрату автентичності або неможливість реалізації власного потенціалу. У цьому сенсі страх не завжди має деструктивний характер, оскільки може виступати сигналом внутрішніх проблем та стимулом до особистісного зростання [22].

Суттєвий внесок у дослідження страху та тривожності зробив Чарльз Спілбергер, який розробив одну з найвпливовіших концепцій у сучасній психології емоцій – теорію стану та особистісної тривожності. Відповідно до його підходу, страх і тривожність не є однорідними явищами, а мають двокомпонентну структуру. Стан тривожності (state anxiety) розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну загрозливу

ситуацію і супроводжується підвищенням напруження, занепокоєння та активацією вегетативної нервової системи. У свою чергу, особистісна тривожність (trait anxiety) є відносно стабільною характеристикою індивіда, яка визначає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі [36]. Такий підхід дозволив розмежувати ситуативні прояви страху та стійкі особистісні особливості, що має важливе значення для діагностики та психологічної корекції.

Подальший розвиток цієї теорії здійснили Джеймс Ендлер та його колеги, які запропонували багатовимірну модель тривожності. Вони розширили уявлення про страх як складне явище, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивний (очікування небезпеки, негативні думки), емоційний (переживання страху, напруження), фізіологічний (серцебиття, потовиділення) та поведінковий (уникання, втеча). Особливістю їхнього підходу є акцент на взаємодії ситуаційних факторів і індивідуальних характеристик особистості [9]. Це означає, що інтенсивність страху залежить не лише від об'єктивної небезпеки, а й від того, як людина інтерпретує ситуацію, який має попередній досвід і рівень психологічної стійкості [27]. Таким чином, страх розглядається як результат складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників.

У контексті вікового розвитку особливо вагомими є дослідження Джером Каган та Натан Фокс, які довели, що витоки страху сягають раннього дитинства і мають біологічне підґрунтя. Вони встановили, що вже у немовлячому віці можна спостерігати індивідуальні відмінності у реакціях на новизну: одні діти демонструють так звану поведінкову інгібіцію (стриманість, страх перед новим), тоді як інші – відкритість і дослідницьку активність. Ці особливості пов'язані з функціонуванням нервової системи та можуть зберігатися протягом усього життя, впливаючи на формування тривожних розладів у майбутньому [23]. Таким чином, страх розглядається не лише як реакція на зовнішні стимули, а як складова темпераменту, що має генетичні та нейрофізіологічні основи.

Важливий напрям досліджень представлений роботами Пітер Муріс, Пітер М. Г. Стернеман та Гаральд Меркельбах, які вивчали соціальні чинники формування страхів у дітей. Їхні дослідження показали, що страхи значною мірою формуються через механізми соціального навчання: спостереження за поведінкою батьків, наслідування їхніх реакцій, а також через вербальні повідомлення про небезпеку. Зокрема, було встановлено, що діти тривожних батьків частіше демонструють підвищений рівень страхів, що пояснюється як генетичними факторами, так і особливостями виховання. Крім того, надмірна опіка або, навпаки, емоційна холодність можуть сприяти закріпленню страхів і формуванню тривожності як стійкої риси особистості [20, 18].

Сучасні дослідження підкреслюють тісний взаємозв’язок страху з когнітивним розвитком дитини. У міру дорослішання змінюється не лише зміст страхів, а й механізми їх виникнення. У молодшому віці страхи мають переважно конкретний характер і пов’язані з безпосереднім сприйняттям (темрява, гучні звуки, вигадані істоти). З розвитком мислення та уяви вони стають більш абстрактними і соціально опосередкованими (страх оцінювання, невдачі, майбутнього) [39]. Це свідчить про те, що страх є не лише емоційною, а й когнітивною конструкцією, яка формується в процесі пізнання світу. Водночас важливу роль відіграє розвиток емоційної регуляції: діти, які краще розуміють власні емоції та вміють їх контролювати, менш схильні до надмірної тривожності [24].

Окремий напрям становлять нейропсихологічні дослідження страху, які розкривають його біологічні механізми. Центральну роль у формуванні реакцій страху відіграє мигдалеподібне тіло (амігдала), яке відповідає за швидке розпізнавання загрози та запуск захисних реакцій. Взаємодія амігдали з іншими структурами мозку, зокрема префронтальною корою, забезпечує регуляцію страху та контроль емоційних реакцій. Якщо ця система працює неефективно, це може призводити до підвищеної тривожності або розвитку фобій [33]. Таким чином, страх має складну природу, поєднуючи біологічні, психологічні та соціальні компоненти.

А у сучасній психології страх розглядається як багатокомпонентне явище, що включає фізіологічні реакції (підвищення серцебиття, напруження м’язів, активацію вегетативної нервової системи), емоційні переживання (відчуття тривоги, жаху, занепокоєння), когнітивні процеси (усвідомлення загрози, прогнозування негативних наслідків) та поведінкові прояви (уникнення, втеча, захисна агресія) [15]. Такий комплексний підхід дозволяє більш повно зрозуміти природу страху та його вплив на поведінку людини.

Поняття страху в психологічній науці є складним і багатогранним. Різні теоретичні підходи акцентують увагу на окремих аспектах цього феномена – біологічному, поведінковому, когнітивному чи особистісному [43]. Узагальнення цих підходів дає змогу розглядати страх як універсальну емоцію, що виконує адаптивну функцію, але за певних умов може набувати деструктивного характеру та негативно впливати на психічний стан і поведінку людини.

1.2. Причини виникнення страху в молодшому та середньому шкільному віці

Шкільні страхи можуть бути викликані різними факторами: несприятливі фактори в сім'ї: авторитарний стиль виховання, гіперопіка, конфлікти між членами сім'ї; несприятливі фактори в школі: несприятлива психологічна атмосфера в класі, авторитарний стиль викладання, висока вимогливість до учнів, булінг; індивідуальні особливості дитини: тривожність, невпевненість у собі, низька самооцінка, схильність до емоційних реакцій [25].

На думку К. Ізарда, причини страху можуть бути розділені на такі групи: зовнішні події або процеси; бажання і потреби; емоції; пізнавальні процеси особистості [17].

Фактори, що зумовлюють страх, поділяються на дві групи: вроджені та набуті. Крім того, К. Ізард вказував на вроджені причини страху – «природні стимули і їх похідні». Природні стимули, такі як самотність, незнайомість, раптове наближення, раптові зміни стимулу, висота та біль викликають страх

інстинктивно, з народження. Похідні стимули, наприклад, страх темряви, висоти, гучних звуків, ґрунтуються на природних, але можуть змінюватися та розвиватися протягом життя дитини [14].

Згідно з класифікацією Н. Карпенко, причини дитячих страхів можна пов'язати з рівнем соціалізації дитини:

На першому рівні соціалізації, у сім'ї, страх може виникати через незадоволені потреби дитини. Це може бути потреба в розумінні, прихильності, безумовній любові, захисті від фізичних покарань, погроз [10]. Також страх може бути пов'язаний з відсутністю спілкування з батьками, їхньою тривожністю, надмірними очікуваннями, страшними мультфільмами та казками.

На другому рівні соціалізації, у школі, страх може виникати через страх критики та похвали, висміювання недоліків та глузування однолітків, погрози, залякування, відсутність спілкування, відрив від об'єкта прихильності. Іншими словами, на ранніх етапах розвитку страх дитини може бути пов'язаний з незадоволеними потребами та нестабільністю у сімейному середовищі. Згодом, у шкільному віці, страх може виникати через соціальні фактори, такі як страх критики та булінгу [12].

На третьому рівні соціалізації (мезосфері) факторами, що визначають страх дитини, можуть бути негативні переживання, стихія, військові дії, перегляд телепередач страшного змісту [2].

Еріх Фромм описує чотири джерела дитячих страхів: наслідування, травматичні епізоди, система «покарання – ворожнеча – провина» і хронічний страх, який постійно поновлюється:

1. Наслідування. Діти переймають страхи дорослих, з якими живуть. Їхні емоції та ставлення до потенційних загроз стають орієнтиром для дитини.

2. Травматичні епізоди. Сильні негативні переживання, такі як укуси собак, можуть спричинити не лише фізичну, але й психологічну травму. Однак, як зазначає Е. Фромм, їх вплив залежить від індивідуальних особливостей дитини. гостроти ситуації та реакції батьків. Деякі випадки

мають тривале зберігання в пам’яті, а інші можуть швидко забуватися. Це залежить від характеру дитини, гостроти ситуації та реакції батьків.

3. Система «покарання – ворожнеча – провина». Цей деструктивний механізм виховання, де покарання породжує ворожнечу, а ворожнеча – почуття провини, робить дитину більш схильною до страхів.

4. Хронічний страх. Деякі діти живуть у постійному страху, який постійно підживлюється різними факторами [11].

Гіперопіка батьків є одним із факторів страху. Основна функція – надмірна турбота батьків про свою дитину, бажання захистити її від будь-яких небезпек небезпек, щоб життя стало якомога легшим [24]. Діти, які ростуть у таких умовах, часто стикаються з труднощами: невпевненість у собі, відсутність самостійності та віри у власні сили роблять дитину більш вразливою до страхів; проблеми з комунікацією, нездатність до співпраці та командної роботи через страх невдачі або осуду; відчуття безпорадності, неготовність брати на себе відповідальність за свої дії та рішення [5].

Дослідження підтверджують негативний вплив гіперопіки на емоційний розвиток дитини. Важливо пам'ятати, що кожна дитина індивідуальна, і те, що лякає одну, може не мати жодного впливу на іншу. Завданням батьків є не лише захистити дитину від небезпек, але й допомогти їй навчитися долати труднощі, формувати власну думку та нести відповідальність за свої вчинки.

Що до причини виникнення страхів дітей у середньому шкільному віку М. А. Кузнєцов та О. С. Галата відносили: однокласників, які є джерелом страхів, фактор підготовки до занять, фактором неготовності до навчання, фактором недостатньої навчальної самоорганізації. Отже, основні причини шкільних страхів учнів початкової школи можуть бути соціальними та академічними (когнітивними) [16].

В умовах сучасності буде доречно розглянути ще вплив дистанційного навчання на емоційно-психологічний стан учнів. Проблемою для людей є в основному повна ізоляція та високе освітнє навантаження. Перехід на онлайн-навчання змінив спосіб життя дітей – збільшився час перед екраном, сидячий

спосіб життя, зменшився час сну, фізичної активності та прогулянок. Ці фактори є відправною точкою для розвитку неврологічних захворювань, депресії, вегетативних розладів, порушення сну і тривоги. Недостатня увага до цих питань може призвести до розвитку транскордонних психічних захворювань і психологічних розладів і, зрештою, до погіршення здоров'я [7]. Питання психічного здоров'я учнів є досить важливим і потребує уваги суспільства та батьків.

Причини виникнення шкільних страхів в умовах дистанційного навчання:

1. Відсутність нормального навчального середовища. Дистанційне навчання змушує дітей втрачати звичне середовище навчання, яке дає їм відчуття безпеки та підтримки. Це може призвести до страху перед невідомістю, страху невдачі та страху самотності.

2. Збільшення навантаження на дітей. Дистанційне навчання часто вимагає від дітей більшої самостійності та самодисципліни. Це може призвести до страху не виконати завдання, страху розчарувати батьків і вчителів.

3. Технічні проблеми, такі як перебої з Інтернетом, комп'ютерні помилки або недостатня кількість гаджетів, можуть ускладнити процес навчання. Це може призвести до страху пропустити важливу інформацію, страху не виконати завдання вчасно, страху відстати від однолітків.

4. Соціальна ізоляція. Дистанційне навчання може призвести до соціальної ізоляції дітей, що може негативно вплинути на їх психічне здоров'я. Це може призвести до виникнення страху спілкування, страху бути відкинутим, страху втратити друзів.

5. Недостатня підтримка дорослих. Не всі батьки можуть забезпечити своїм дітям необхідну підтримку під час дистанційного навчання. Це може призвести до страху не впоратися з навчанням, страху розчарувати батьків, страху залишитися без допомоги [13].

1.3. Норма та відхилення: коли страх стає тривожністю або фобією

Страх і тривога є близькими за своїм емоційним змістом переживаннями, які часто супроводжуються подібними фізіологічними реакціями, такими як прискорене серцебиття, утруднене дихання чи підвищене потовиділення [44]. Проте, незважаючи на зовнішню схожість, ці стани мають різну природу виникнення та функціональне призначення, що підкреслюється у сучасних психологічних дослідженнях. Саме тому важливо чітко розмежовувати страх і тривогу як окремі психологічні явища, а не ототожнювати їх. Поряд із ними виділяється також фобія, яка характеризується як інтенсивний, стійкий і часто ірраціональний страх, що виникає навіть за відсутності реальної небезпеки [38]. Фобічні реакції супроводжуються вираженим прагненням уникати певних об’єктів або ситуацій і, на відміну від звичайного страху чи тривоги, можуть істотно порушувати повсякденне функціонування, впливати на навчання та соціальну адаптацію дитини або підлітка [34].

Страх розглядається як сильна емоційна реакція, що виникає у відповідь на конкретну, безпосередню загрозу, яку людина здатна чітко ідентифікувати. З еволюційної точки зору ця емоція має важливе адаптивне значення, оскільки забезпечувала виживання людини в небезпечних умовах [19]. Хоча сучасне середовище суттєво відрізняється від умов існування первісних людей, механізми страху залишаються незмінними і продовжують виконувати захисну функцію. Він діє як сигнал небезпеки, активуючи реакцію «бий або тікай», яка готує організм до швидкого реагування на загрозу. Центральну роль у запуску цієї реакції відіграє мигдалеподібне тіло, яке відповідає за розпізнавання небезпеки та мобілізацію ресурсів організму [41].

Активація реакції «бий або тікай» супроводжується низкою фізіологічних змін, що мають адаптивний характер. Серед них спостерігаються прискорення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску, розширення зіниць, поверхневе або прискорене дихання, посилене потовиділення, тремтіння, м’язова напруга та тимчасове зниження чутливості

до болю. Усі ці зміни спрямовані на підготовку організму до активних дій – захисту або втечі. Важливою характеристикою страху є його короткочасність: після зникнення загрози фізіологічні та емоційні реакції поступово згасають, і організм повертається до стану рівноваги, зазвичай протягом певного часу [45].

Стан тривожності та психічний розлад тривожності відрізняються тим, що при тривожних розладах відчуття тривоги присутнє постійно і може ставати сильнішим. Це може заважати повсякденному життю, впливає на роботу, навчання та стосунки [35] .

На відміну від страху, тривога не пов’язана з безпосередньою реальною небезпекою. Вона виникає як реакція на уявну або потенційну загрозу, яка може реалізуватися у майбутньому. Тривога часто формується на основі думок, очікувань і припущень щодо можливих негативних подій, тому її джерело має переважно когнітивний характер. Для виникнення тривожного стану не обов’язково, щоб небезпека існувала об’єктивно; достатньо лише її суб’єктивного сприйняття або передбачення. Саме тому тривога є більш складним і опосередкованим явищем порівняно зі страхом [31].

Ще однією важливою відмінністю є тривалість цих станів. Тривога має більш стійкий і тривалий характер, ніж страх, і може зберігатися протягом значного часу навіть за відсутності реальних підстав для занепокоєння. Людина схильна постійно повертатися до думок про можливу небезпеку, аналізувати різні варіанти розвитку подій, що посилює внутрішнє напруження [32]. Прояви тривоги охоплюють як психологічний, так і фізіологічний рівні. До психологічних симптомів належать надмірне та неконтрольоване занепокоєння, відчуття постійної загрози, труднощі з концентрацією уваги, дратівливість, неспокій і прагнення уникати ситуацій, які викликають тривожні переживання. Фізіологічні прояви включають запаморочення, нудоту, порушення роботи шлунково-кишкового тракту, підвищене потовиділення, тремтіння, м’язову напругу, проблеми зі сном, прискорене серцебиття та різноманітні соматичні скарги [42].

Результати сучасних досліджень підтверджують доцільність розмежування страху і тривоги як окремих, хоча й взаємопов'язаних станів. Зокрема, двофакторна модель, яка передбачає виділення фізіологічного збудження та суб'єктивного емоційного переживання, виявилася більш точною для пояснення цих явищ у різних групах населення, включаючи дітей, підлітків і дорослих. Згідно з цією моделлю, страх тісніше пов'язаний із фізіологічною активацією організму, тоді як тривога – з когнітивними процесами, такими як оцінка ситуації, очікування небезпеки та внутрішній діалог [37].

Разом із тим страх і тривога не існують ізольовано один від одного, а утворюють певний континуум емоційних станів. У реальному житті вони часто переплітаються, взаємно підсилюючи один одного. Наприклад, тривожне очікування може підвищувати чутливість до загроз і провокувати сильніші реакції страху, тоді як повторювані ситуації страху можуть сприяти формуванню стійкого тривожного стану. Така взаємодія нерідко призводить до формування замкненого кола, в якому уникання потенційно небезпечних ситуацій знижує рівень напруження лише тимчасово, але водночас закріплює тривожні реакції у довгостроковій перспективі. [30]

Фобія – це непереборний і виснажливий страх перед предметом, місцем, ситуацією, почуттям або твариною/живою істотою. Фобії, на відміну від страхів, більше виражені. Вони розвиваються, коли людина має перебільшене або нереалістичне відчуття небезпеки щодо ситуації чи об'єкта [29].

Також варто зазначити, що фобія може бути різновидом тривожного розладу. Людина може не відчувати жодних симптомів, доки не потрапить у контакт із тригером своєї фобії. Але в деяких випадках навіть думка про джерело фобії (наприклад, згадка про павуків у пацієнтів з арахнофобією) може спричиняти у людини відчуття тривоги, страху або паніки. Це називається антиципаційна тривога, або тривога очікування.

Фобії можуть розвинутися в дитинстві, у підлітковому або ранньому дорослому віці. Вони можуть бути пов’язані з лякаючою подією або стресовою ситуацією. Однак не завжди зрозуміло, чому виникають деякі фобії.

Фізичні симптоми фобії: втрату відчуття рівноваги, запаморочення; нудоту; пітливість; збільшення частоти серцевих скорочень (пришвидшене серцебиття); задишку; тремтіння; розлад шлунка [36].

Але якщо людина, яка страждає на фобію, не дуже часто стикається з джерелом своєї фобії, хвороба може не впливати на її повсякденне життя. З іншого боку, якщо у хворого складна фобія, наприклад, агорафобія, вести нормальний спосіб життя йому може бути дуже важко.

У найтяжчих випадках хворий також може відчувати психологічні симптоми: страх втратити контроль над собою; страх втрати свідомості; відчуття сильного безпричинного страху (жаху); страх смерті. [28]

Отже, страх, тривожність і фобічні переживання утворюють своєрідний безперервний спектр емоційних станів, який відображає різні способи реагування людини на небезпеку – починаючи від природної, адаптивної реакції і завершуючи стійкими дезадаптивними проявами. У своєму нормальному вигляді страх виконує захисну роль, активізуючи внутрішні ресурси організму для реагування на реальну загрозу. Тривога, своєю чергою, розширює діапазон цієї реакції, орієнтуючи психіку на прогнозування можливих небезпек у майбутньому, проте за надмірної сили або тривалості вона поступово втрачає свою регулюючу функцію та перетворюється на джерело психологічного напруження й виснаження. Фобія ж становить якісно інший рівень переживання страху, оскільки характеризується стійкістю, ірраціональністю та схильністю до уникання, що з часом може суттєво звужувати життєву активність особистості [37].

Таким чином, межа між нормальним і відхиленим станом визначається не самим фактом наявності страху або тривожності, а їх силою, тривалістю, адекватністю конкретній ситуації та мірою впливу на щоденне функціонування людини. Коли емоційна реакція перестає бути ситуативною,

набуває затяжного характеру, супроводжується постійним внутрішнім напруженням, уникальною поведінкою або дезорганізацією діяльності, вона починає виконувати вже не захисну, а руйнівну функцію. У дитячому й підлітковому віці це може проявлятися у зниженні навчальної мотивації, ускладненнях у соціальній взаємодії, формуванні невпевненості у власних можливостях та обмеженні життєвого досвіду [40].

Усвідомлення відмінностей між страхом, тривожністю та фобією має суттєве значення для своєчасного виявлення емоційних труднощів у дітей і підлітків. Саме чітке розмежування природних вікових страхів і патологічних проявів дає змогу визначити той момент, коли звичайна емоційна реакція вже потребує психологічної підтримки та уваги. Це створює підґрунтя для подальшого вивчення особливостей формування страху у шкільному та підлітковому віці й відкриває можливості для розроблення ефективних профілактичних і корекційних стратегій у межах освітнього середовища.

Висновки до розділу

Виконаний розгляд теоретичних підходів до визначення поняття страху та механізмів його виникнення свідчить про його складну, багатовимірну природу. У різних психологічних напрямах страх розглядається як еволюційно зумовлена реакція, набута поведінкова відповідь, результат внутрішніх психічних конфліктів або когнітивної інтерпретації ситуації. Узагальнення цих підходів дозволяє стверджувати, що виникнення страху зумовлюється взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників, а його прояви змінюються залежно від віку та індивідуальних особливостей особистості.

Аналіз причин виникнення страху в молодшому та середньому шкільному віці свідчить про те, що його прояви мають виражений віковий та соціально зумовлений характер. У молодшому шкільному віці страхи переважно пов’язані з сімейним середовищем, емоційною залежністю від батьків, потребою у безпеці та підтримці, а також із конкретними зовнішніми стимулами. Натомість у середньому шкільному віці домінують соціальні та

навчальні страхи, зокрема страх оцінювання, невдачі, критики та міжособистісних взаємин з однолітками. Водночас прояви страху зумовлюються поєднанням індивідуальних особливостей дитини, умов виховання та освітнього середовища. Це підтверджує, що страх у шкільному віці є динамічним явищем, яке змінюється залежно від етапу розвитку та життєвих обставин дитини.

Проведений аналіз дає змогу чітко розмежувати нормальні вікові страхи та патологічні прояви у вигляді тривожності й фобій. Нормальний страх є природною, короткочасною та ситуаційно зумовленою реакцією, яка відповідає віковим особливостям розвитку дитини й виконує захисну функцію. Натомість тривожність і фобії характеризуються надмірною інтенсивністю, тривалістю, ірраціональністю та невідповідністю реальній ситуації. Таким чином, основними критеріями переходу від норми до відхилення є стійкість емоційних проявів, їх невідповідність обставинам і негативний вплив на розвиток, навчання та соціальну адаптацію дитини.

РОЗДІЛ 2
ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРАХУ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей прояву страхів і тривожності у дітей молодшого та середнього шкільного віку. Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти за участю учнів відповідних вікових груп. У вибірку увійшли діти, які перебувають на різних етапах психічного розвитку, а саме 15 дітей з 4 та 5 класу, всього у досліджені брало участь 30 дітей. Це дозволило здійснити порівняльний аналіз проявів страху залежно від віку.

Організація дослідження передбачала дотримання основних етичних принципів: добровільність участі, інформованість учасників, забезпечення конфіденційності отриманих результатів. Дослідження проводилося в індивідуальній та груповій формах у спокійній, доброзичливій атмосфері, що сприяло зниженню напруження у дітей та отриманню більш достовірних результатів.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно дослідити як зміст страхів, так і рівень тривожності, а також особливості емоційного стану дітей.

Зокрема, була використана методика **«Страхи в будиночках»** О. І. Захарова (у модифікації М. А. Панфілової). Метою методики є виявлення та уточнення переважаючих видів страхів у дітей старше 3-х років. Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи зі списку (дорослий називає по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселила у чорний будиночок. У дітей старшого віку можна запитати: «Скажи, ти боїшся або не боїшся …». (Додаток А)

Бесіду слід вести неквапливо й грунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді «так» – «ні» або «боюся» – «не боюся». Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникаючи наводки страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу «не боюся темряви», а не «ні» або «так». Дорослий, що задає питання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи по пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ – викинути. Даний акт заспокоює актуалізовані страхи.

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

Всі перераховані тут страхи можна розділити на кілька груп: медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби; страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії; страх смерті (своєї); боязнь тварин; страхи казкових персонажів; страх темряви і кошмарних снів; соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізнень, самотності; просторові страхи – висоти, глибини, замкнутих просторів;

Не варто забувати, що наявність страхів в певному віковому періоді є нормою.

У 3 – 5 років: смерть (діти усвідомлюють кінцівку життя); страшні сни; напад бандитів; вогонь і пожежа; хвороба і операція; природні стихії; отруйні змії; с мерть близьких родичів.

У 6 – 7 років: зловісні істоти (відьма, привиди, та ін.); втрата батьків або страх загубитися самому; почуття самотності (особливо вночі через чорта, диявола та ін.); шкільний страх (бути неспроможним відповідати образу «хорошої» дитини); фізичне насильство.

У 7 – 8 років: темні місця (горище, підвал, та ін.); реальні катастрофи; втрата любові оточуючих (з боку батьків, вчительки, ровесників і т.д.); запізнення в школу або відірваність від домашнього та шкільного життя; фізичне покарання і неприйняття в школі.

У 8 – 9 років: невдачі в школі або грі; власна брехня або негативні вчинки, помічені іншими; фізичне насильство; сварка з батьками, їх втрата.

У 9 – 11 років: невдачі в школі або спорті; захворювання; окремі тварини (щури, табун коней та ін.); висота, відчуття кружляння (деякі каруселі); зловісні люди (хулігани, наркомани, грабіжники, злодії тощо).

У 11 – 13 років: неуспіх; власні дивні вчинки; невдоволення своєю зовнішністю; сильне захворювання або смерть; власна привабливість, сексуальне насильство; ситуація демонстрації власної дурості; критика з боку дорослих; втрата особистих речей. [44]

Вибір цієї методики зумовлений тим, що вона є спеціально розробленою для дослідження дитячих страхів і дозволяє виявити їх зміст, інтенсивність та структуру. Методика має ігровий характер, що робить її доступною та зрозумілою для дітей молодшого шкільного віку, сприяє зниженню тривожності під час обстеження та забезпечує більш щирі відповіді. Вона дає змогу визначити як типові вікові страхи, так і індивідуальні особливості переживань дитини.

Проєктивна методика **«Неіснуюча тварина»** була обрана з метою дослідження глибинних емоційних переживань, у тому числі прихованих страхів і тривожності, які не завжди усвідомлюються дитиною та не можуть бути виявлені за допомогою прямих опитувальників. Дана методика дозволяє отримати інформацію про особистісні особливості, рівень тривожності, агресивності, самооцінки, а також внутрішні конфлікти через аналіз малюнка.

Вона є особливо цінною при роботі з дітьми, оскільки враховує їхні вікові особливості та здатність до символічного вираження переживань.

Процедура проведення: намалювати малюнок на аркуші папера А4, використовуючи олівці – простий і різнокольорові та гумку; скласти оповідання про тварину.

Інструкція: «Придумай і намалюй неіснуючу тварину, тобто таку, якої ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім'ям». За потреби дитину можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

Оповідання можна складати у довільній формі (орієнтовно 10 – 15 речень). В описі бажано відобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати 3 основні бажання, які є у тварини.

Стандартна інструкція (намалювати неіснуючу тварину) емоційно нейтральна. Тому в даному тесті існують додаткові завдання намалювати: «Найбільш злу і найстрашнішу тварину» (дозволяє виявити найбільш приховані агресивні і депресивні тенденції, реакцію на загрозу), «Щасливу тварину» (цінності і прагнення досліджуваного), «Нещасну тварину» (характер побоювань, усвідомлені і неусвідомлені уявлення досліджуваного про його найбільш гострі проблеми, ступінь стійкості досліджуваного до різного ступеню стресів). За допомогою «Найстрашніша і найзліша тварина» можна виявити що дитина сприймає як загрозу. «Нещасна тварина» є дуже корисною для розуміння того, від чого дитина страждає і чого боїться в реальному житті (самотності, нерозуміння, фізичного болю). А «Щаслива тварина» дозволяє побачити, що саме дає дитині відчуття безпеки. Якщо «щаслива тварина» має багато засобів захисту, значить, навіть у стані щастя дитина не відчуває себе в безпеці. [45]

Для кількісної оцінки рівня тривожності було використано **шкалу тривожності** , або шафи тривожності для дітей (The Children's Form of

Manifest Anxiety Scale – CMAS), призначена для виявлення тривожності у дітей 8 – 12 років. Шкала розроблена американськими психологами (A. Castaneda, BR McCandless, DS Palermo, 1956) на основі Шкали явною тривожності Дж. Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale – TMAS, 1953), призначеної для дорослих. Для дитячого варіанта шкали було відібрано 42 пункти, оцінених як найбільш показові з точки зору прояви хронічних тривожних реакцій у дітей. Специфіка дитячого варіанта полягає також в тому, що про наявність симптому свідчать тільки позитивні варіанти відповідей. Крім того, дитячий варіант доповнений 11 пунктами контрольної шкали, що виявляє тенденцію випробуваного давати соціально схвалювані відповіді. Таким чином, методика містить 53 питання. (Додаток В)

Процедура проведення: методика пред'являється дитині на індивідуальному бланку. На першій сторінці бланка проставляються необхідні відомості про досліджуваного (прізвище, ім'я, вік, стать, клас, дата і час проведення та ін.). Тут же доцільно залишити місце для запису оцінки і висновків за результатами дослідження. На другій сторінці є інструкція до методики і приклади.

Методика може проводитися як індивідуально, так і в групах, з дотриманням стандартних правил групового обстеження. Для дітей 7 – 8 років краще індивідуальне проведення. При цьому якщо дитина зазнає труднощів у читанні, можливий усний спосіб пред'явлення: психолог зачитує кожен пункт і фіксує відповідь школяра. При груповому проведенні такий варіант пред'явлення тесту, природно, виключений. Приблизний час виконання тесту – 15 – 25 хвилин.

Інструкція: на наступних сторінках надруковані пропозиції. Біля кожного з них два варіанти відповіді: «Так» і «Ні». У пропозиціях описані події, випадки, переживання. Уважно прочитай кожну пропозицію і вирішу, чи можеш ти віднести його до себе, чи правильно воно описує тебе, твою поведінку, якості. Якщо так, підкресли слово «Так», якщо ні – «Ні». Не думай над відповіддю довго. Якщо нс можеш вирішити, вірно або невірно те, про що

йдеться в реченні, вибирай те, що буває, як тобі здається, частіше. Не можна давати на одну пропозицію відразу дві відповіді (тобто підкреслювати обидва варіанти). Чи не пропускай пропозиції, відповідай на всі підряд.

Вибір цієї методики обґрунтований її високою валідністю та надійністю у дослідженні тривожності у дітей. Вона дозволяє визначити загальний рівень тривожності, а також виявити дітей із підвищеною схильністю до тривожних переживань. Методика є стандартизованою, що забезпечує можливість об’єктивного порівняння результатів між різними віковими групами.

Крім того, у дослідженні було використано **тест шкільної тривожності Філіпса**, який спрямований на виявлення специфічних аспектів тривожності, пов’язаних із навчальною діяльністю та шкільним середовищем. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак «плюс») або «ні» (знак «мінус»). (Додатки С) (буквами)

Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: «Діти, зараз вам буде запропоновано опитувальник, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: «плюс», якщо ви згодні з ним, або «мінус», якщо не згодні».

Ця методика дозволяє оцінити такі показники, як страх самовираження, страх перевірки знань, соціальний стрес, страх невідповідності очікуванням дорослих та інші. Вибір даного тесту обумовлений тим, що він дає змогу детально проаналізувати причини тривожності, пов’язані саме зі шкільним життям, що є особливо актуальним для дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Таким чином, використання комплексу зазначених методик забезпечило всебічне дослідження страхів і тривожності у дітей, поєднуючи як якісні (проєктивні), так і кількісні (стандартизовані) підходи. Це дозволило отримати

більш повну та об’єктивну картину досліджуваного явища, враховуючи як усвідомлені, так і неусвідомлені аспекти емоційних переживань учнів різного віку.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У даному підрозділі представлено узагальнені результати дослідження страхів і тривожності у дітей молодшого та середнього шкільного віку без урахування вікової диференціації. Це дозволяє отримати цілісне уявлення про загальний рівень і зміст емоційних переживань у вибірці.

За першою методикою «Страхи в будиночках» ми отримали результати відображені в таблиці: (2.1)

Таблиця 2.1

Результати методики «Страхи в будиночках»

№	Вид страху	Кількість дітей
1	Медичні страхи	15
2	Страхи, пов’язані із заподіянням фізичної шкоди	18
3	Страх смерті	2
4	Боязнь тварин	5
5	Страхи казкових персонажів	1
6	Страх темряви і кошмарних снів	8
7	Соціально-опосередковані страхи	10
8	Просторові страхи	6

Результати дослідження змісту страхів, отримані за допомогою методики «Страхи в будиночках», були узагальнені, систематизовані та кількісно проаналізовані з метою виявлення найбільш поширених видів страхів серед досліджуваних дітей. Такий підхід дає змогу не лише зафіксувати наявність певних страхів, а й визначити їх структуру та

інтенсивність прояву в межах вибірки. Виявлені дані дозволяють глибше зрозуміти емоційні переживання дітей, а також простежити, які саме страхи є домінуючими у їхньому психічному досвіді. Узагальнені результати подано на малюнку 2.1, що забезпечує наочне представлення частоти прояву різних видів страхів.



Мал. 2.1 Результати за методикою страхи в будиночках

Аналіз отриманих результатів за методикою «Страхи в будиночках» свідчить про різноманітність та неоднорідність страхів у досліджуваних дітей. Найбільш вираженими виявилися страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди (28%), а також медичні страхи (23%). Це може свідчити про підвищену чутливість дітей до ситуацій, пов'язаних із болем, травмами або медичними втручаннями, що є характерним для дитячого віку та зумовлено як особистим досвідом, так і впливом інформації з навколишнього середовища.

Помітну частку становлять соціально-опосередковані страхи (16%), що вказує на значущість міжособистісних взаємин та оцінювання з боку інших для дітей. Це може бути пов'язано з особливостями шкільного середовища, де

дитина постійно взаємодіє з однолітками та дорослими, а також стикається з вимогами та оцінюванням. Страх темряви і кошмарних снів (12%) та просторові страхи (10%) також займають помітне місце, що свідчить про наявність як конкретних, так і частково уявних переживань, пов’язаних із недостатнім рівнем сформованості механізмів емоційної регуляції.

Менш поширеними є боязнь тварин (8%), страх смерті (3%) та страхи казкових персонажів (1%). Низький рівень останніх може свідчити про поступове зменшення ролі фантазійних страхів і перехід до більш реалістичних та соціально зумовлених переживань.

Отримані результати за методикою «Страхи в будиночках» дозволили виявити зміст та структуру усвідомлюваних страхів у дітей, однак вони не дають повного уявлення про глибинні, неусвідомлені емоційні переживання. З огляду на це, доцільним є використання проєктивних методик, які дають змогу дослідити внутрішній світ дитини більш опосередковано. Саме тому наступним етапом дослідження стало застосування методики «Неіснуюча тварина», яка дозволяє виявити приховані страхи, рівень тривожності та особливості емоційного стану через аналіз символічних образів, створених дитиною.

За другою методикою «Неіснуюча тварина» були виявлені результати, які представлені в таблиці: (2.2)

Таблиця 2.2

Результати методики «Неіснуюча тварина»

Дитина	Тип страху	Рівень (%)
1	Соціальної оцінки	75%
2	Конфліктів	40%
3	Ігнорування	50%
4	Викриття "Я"	85%
5	Обмеження свободи	30%
6	Зовнішнього світу	65%
7	Відсутності опори	55%
8	Втрати контролю	60%
9	Перед соціумом	90%
10	Самотності	80%
11	Агресивного середовища	70%
12	Перед нападом	80%
13	Втрати близьких	70%
14	Соціальної ізоляції	45%
15	Вразливості	65%
16	Дорослішання	50%
17	Відчуження	95%
18	Перед сучасністю	40%
19	Емоційної близькості	35%
20	Внутрішнього розриву	60%
21	Фізичного нападу	70%
22	Втрати контролю	65%
23	Самотності	75%
24	Викриття (маска)	55%
25	Втручання в простір	60%
26	Соціальної оцінки	50%
27	Відкритого контакту	45%
28	Безпорадності	70%
29	Бути поміченим	85%
30	Спостереження (взору)	80%

Оскільки методика «Неіснуюча тварина» є проєктивною, відсотки тут відображають інтенсивність прояву страху (на основі кількості маркерів: натиск, розмір, додаткові деталі, зміст тексту) за шкалою від 0% до 100%.

Шкала інтерпретації:

- 0% – 35% (Низький): природний рівень тривожності. Дитина почувається безпечно, використовує гумор або творчість для гри, а не для захисту.
- 40% – 6 5% (Середній): ситуативна тривожність. Дитина має певні страхи (соціальні або вікові), але має достатньо ресурсів, щоб із ними справлятися. Це норма для молодшого підліткового віку (5 клас).
- 70% – 100% (Високий): стан психологічного дискомфорту. Дитина витрачає забагато енергії на «оборону» або «переховування». Це ті учні, яких у психології називають «групою ризику».

Аналізуючи результати за методикою «Неіснуюча тварина» свідчить про різний рівень інтенсивності страхів і тривожності у досліджуваних дітей, що дозволяє виявити як нормальні вікові переживання, так і ознаки психологічного дискомфорту. Отримані дані показують, що лише незначна частина дітей демонструє низький рівень тривожності (до 35%), що відповідає природному емоційному стану та свідчить про відчуття безпеки й емоційної стабільності. Зокрема, такі показники спостерігаються у дітей зі страхами, пов’язаними з обмеженням свободи (30%) та емоційною близькістю (35%), що може вказувати на достатній рівень адаптації та психологічних ресурсів.

Переважна частина досліджуваних дітей знаходиться в межах середнього рівня тривожності (40%–65%), що є типовим для шкільного віку. До цієї групи належать страхи конфліктів, ігнорування, соціальної ізоляції, втрати контролю, внутрішнього розриву та інші. Це свідчить про наявність ситуативних переживань, пов’язаних із міжособистісною взаємодією, навчальною діяльністю та процесом дорослішання. Такі страхи не є патологічними, однак вказують на емоційну чутливість дітей до соціального середовища та потребу у підтримці.

Водночас значна кількість дітей демонструє високий рівень тривожності (70%–100%), що свідчить про наявність психологічного напруження та віднесення частини досліджуваних до «групи ризику». До цієї категорії належать страхи соціальної оцінки (75%), самотності (80%), агресивного середовища (70%), втрати близьких (70%), безпорадності (70%), а також особливо високі показники страху перед соціумом (90%), відчуження (95%) і викриття власного «Я» (85%). Такі результати вказують на глибокі внутрішні переживання, пов’язані з самооцінкою, прийняттям себе та взаєминами з оточенням. Наявність подібних страхів може свідчити про труднощі у соціальній адаптації, невпевненість у собі та підвищену вразливість до зовнішніх оцінок.

Загалом отримані результати демонструють, що у структурі страхів дітей значне місце займають соціально зумовлені переживання, пов’язані з оцінюванням, прийняттям у групі, самовираженням та міжособистісними контактами. Поряд із цим простежуються страхи, що відображають внутрішні конфлікти, почуття самотності, вразливості та втрати контролю. Це підтверджує, що у дітей шкільного віку страхи мають не лише ситуативний, а й глибинний особистісний характер, що потребує подальшого аналізу та уваги з боку психологів і педагогів.

Отримані результати за методикою «Неіснуюча тварина» дозволили виявити глибинні, переважно неусвідомлені переживання дітей, пов’язані зі страхами та внутрішньою напругою. Водночас для більш об’єктивної оцінки рівня тривожності та її вираженості доцільним є використання стандартизованих психодіагностичних інструментів. З цією метою на наступному етапі дослідження було застосовано шкалу тривожності для дітей (CMAS), яка дає змогу кількісно визначити рівень тривожності та оцінити ступінь її прояву у досліджуваних.

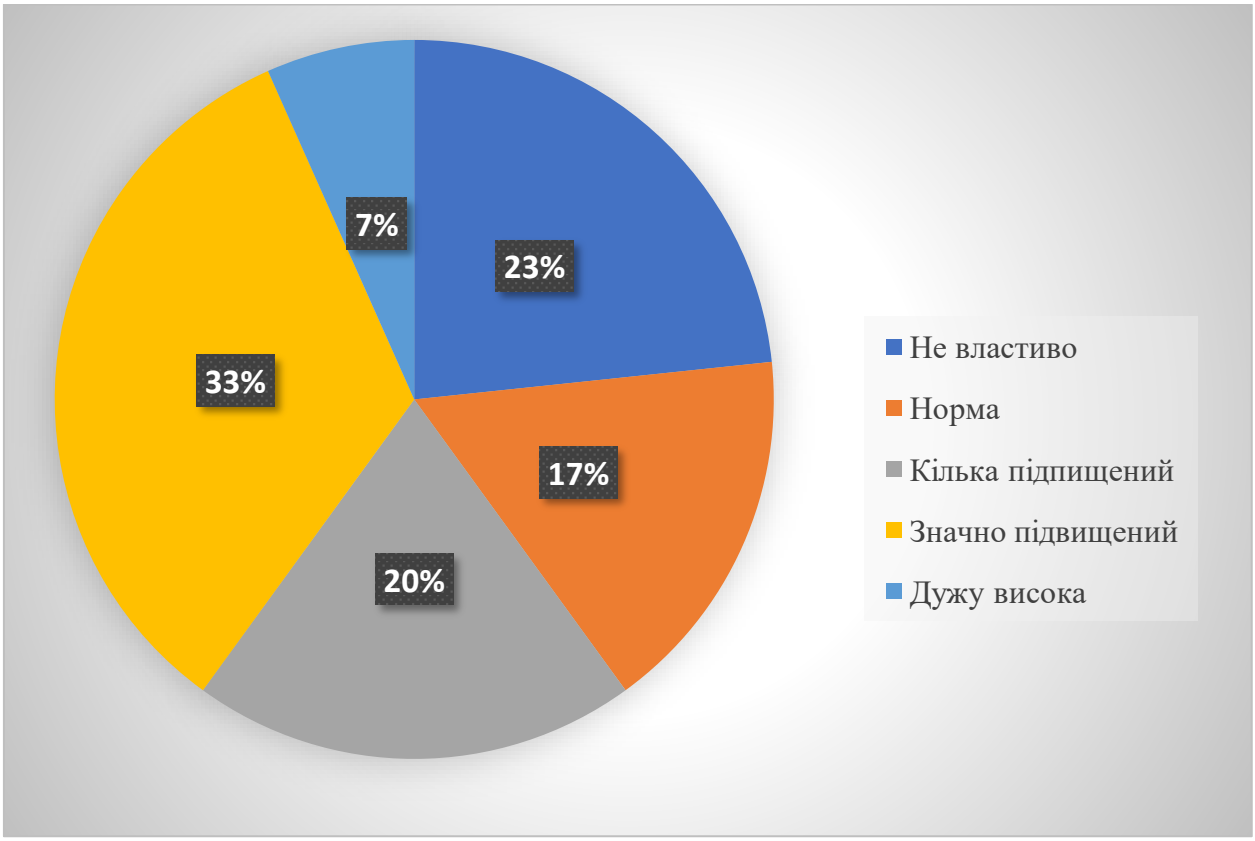
За цією методикою було отримано результати, які висвітлено в таблиці: (2.3)

Таблиця 2.3

Результати методики шкала тривожності для дітей (CMAS)

Характеристика	**Кількість дітей**	**Примітка**
Стан тривожності випробуваному не властиво	7	Стан, подібний до «надмірного спокою», може як виконувати захисну функцію, так і бути позбавленим її.
Нормальний рівень тривожності	5	Він є необхідним для успішної адаптації та продуктивної діяльності.
Кілька підвищена тривожність	6	Така реакція часто буває ситуативною, тобто пов’язаною з обмеженим колом обставин або конкретною сферою життя.
Явно підвищена тривожність	10	Водночас вона може мати генералізований («розлитий») характер, поширюючись на всі аспекти життєдіяльності.
Дуже висока тривожність	2	Група ризику

Результати дослідження рівня тривожності за шкалою CMAS представлені у вигляді кількісного розподілу учнів за рівнями тривожності у малюнку 2.2. Отримані дані дозволяють наочно простежити співвідношення різних рівнів тривожності у вибірці досліджуваних дітей.



Мал. 2.2 Результати за методикою шкала тривожності для дітей (CMAS)

Як видно з діаграми, найбільш поширеними є страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди (27,7%) та медичні страхи (23,1%), що свідчить про домінування страхів, пов'язаних із фізичною безпекою та здоров'ям. Значну частку також становлять соціально-опосередковані страхи (15,4%) і страх темряви та кошмарних снів (12,3%). Найменш вираженими є страхи казкових персонажів (1,5%) та страх смерті (3,1%), що може свідчити про зниження ролі фантазійних страхів у структурі переживань дітей.

Отримані результати за шкалою тривожності для дітей (CMAS) дозволили визначити загальний рівень тривожності досліджуваних та виявити ступінь її вираженості у вибірці. Водночас дана методика не дає змоги детально проаналізувати специфіку проявів тривожності саме в умовах навчальної діяльності та шкільного середовища. З огляду на це, на наступному етапі дослідження було застосовано тест шкільної тривожності Філіпса, який

спрямований на більш глибоке вивчення структури тривожності, зокрема її соціальних, навчальних і особистісних компонентів. Використання цієї методики дозволяє конкретизувати джерела тривожності учнів та визначити, які саме аспекти шкільного життя викликають у них найбільше емоційне напруження.

Після проведення цієї методики було отримано результати які представлено у таблиці: (2.4) та (2.5)

Таблиця 2.4

Результати за тестом шкільної тривожності Філіпса

Дитина	**Ш 1**	**Ш 2**	**Ш 3**	**Ш 4**
1	Норма	Норма	Норма	Норма
2	Норма	Норма	Норма	Норма
3	Норма	Норма	Норма	Норма
4	Норма	Норма	Норма	Норма
5	Норма	Норма	Норма	Норма
6	Підвищений	Норма	Підвищений	Підвищений
7	Підвищений	Підвищений	Підвищений	Високий
8	Підвищений	Підвищений	Норма	Підвищений
9	Норма	Норма	Норма	Підвищений
10	Норма	Норма	Норма	Слабко виражений
11	Середній	Норма	Норма	Середній
12	Середній	Норма	Норма	Середній
13	Норма	Норма	Норма	Норма
14	Норма	Норма	Норма	Норма
15	Норма	Норма	Норма	Середній
16	Високий	Підвищений	Підвищений	Середній
17	Високий	Середній	Середній	Середній
18	Високий	Високий	Помірний	Норма

Таблиця 2.4

Продовження таблиці 2.4

19	Норма	Середній	Середній	Норма
20	Норма	Середній	Середній	Норма
21	Норма	Норма	Норма	Середній
22	Високий	Норма	Норма	Середній
23	Високий	Норма	Норма	Середній
24	Середній	Норма	Норма	Помірний
25	Середній	Підвищений	Помірний	Помірний
26	Середній	Підвищений	Норма	Підвищений
27	Середній	Підвищений	Норма	Середній
28	Підвищений	Помірний	Норма	Норма
29	Підвищений	Помірний	Норма	Норма
30	Підвищений	Середній	Помірний	Норма

Таблиця 2.5

Результати за тестом шкільної тривожності Філіпса

Дитина	**Ш 5**	**Ш 6**	**Ш 7**	**Ш 8**
1	Норма	Норма	Норма	Норма
2	Норма	Норма	Норма	Норма
3	Норма	Норма	Норма	Норма
4	Норма	Норма	Норма	Норма
5	Норма	Норма	Норма	Норма
6	Норма	Норма	Норма	Норма
7	Високий	Підвищений	Норма	Підвищений
8	Підвищений	Норма	Підвищений	Норма
9	Норма	Норма	Норма	Норма
10	Підвищений	Середній	Підвищений	Норма
11	Підвищений	Помірний	Високий	Норма
12	Високий	Середній	Високий	Норма
13	Середній	Норма	Підвищений	Норма
14	Слабкий	Слабкий	Підвищений	Норма
15	Підвищений	Високий	Середній	Норма
16	Дуже високий	Критично високий	Низький	Підвищений
17	Дуже високий	Помірний	Високий	Підвищений
18	Дуже високий	Критично високий	В край низький	Помірний
19	Підвищений	Підвищений	Норма	Середній
20	Помірний	Підвищений	Норма	Помірний
21	Помірний	Помірний	Підвищений	Помірний
22	Дуже високий	Підвищений	Низький	Підвищений
23	Дуже високий	Критично високий	Середній	Середній

Таблиця 2.5

Продовження таблиці 2.5

24	Високий	Норма	Низький	Норма
25	Помірний	Норма	Високий	Норма
26	Підвищений	Норма	Підвищений	Норма
27	Норма	Норма	Норма	Норма
28	Норма	Норма	Підвищений	Підвищений
29	Підвищений	Підвищений	Норма	Середній
30	Підвищений	Підвищений	Норма	Середній

Інтерпретація шкал:

- Ш1 – загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.
- Ш 2 – переживання соціального стресту – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед – з однолітками).
- Ш 3 – фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т. д.
- Ш 4 – страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, сполучених з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
- Ш 5 – страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки знань, досягнень, можливостей.
- Ш 6 – страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок, що даються навколишніми, очікування негативних оцінок.

- Ш 7 – низька фізіологічна опірність стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують імовірність неадекватного реагування на тривожний фактор середовища.
- Ш 8 – проблеми і страхи у відносинах з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

Результати дослідження рівня шкільної тривожності за тестом Філіпса дозволили виявити особливості емоційного стану учнів у контексті їхньої навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі. Узагальнені дані свідчать про наявність різних рівнів тривожності серед досліджуваних, що відображає як адаптивні, так і потенційно проблемні аспекти функціонування дітей у шкільному середовищі.

Аналіз показників за шкалою «загальна тривожність у школі» демонструє, що значна частина дітей має нормальний рівень тривожності, що є свідченням їхньої достатньої психологічної адаптації до умов навчання. Водночас виявлено групу учнів із підвищеним, середнім та високим рівнями тривожності, що може вказувати на наявність емоційного напруження, труднощів у навчанні або міжособистісних відносинах. Особливої уваги потребують діти з високим рівнем тривожності, оскільки їхній емоційний стан може негативно впливати на навчальну діяльність та загальне самопочуття.

За шкалою «переживання соціального стресу» результати свідчать про те, що частина дітей відчуває труднощі у встановленні та підтриманні соціальних контактів, зокрема з однолітками. Наявність підвищених і середніх показників за цією шкалою вказує на емоційну напруженість у ситуаціях взаємодії, що може проявлятися у невпевненості, страху оцінювання або уникання соціальних контактів.

Показники за шкалою «фрустрація потреби в досягненні успіху» загалом мають переважно нормативний характер, однак у частини учнів

спостерігається підвищений або середній рівень фрустрації. Це може свідчити про труднощі у досягненні бажаних результатів, зниження мотивації до навчання або страх невдачі, що, у свою чергу, впливає на впевненість у власних силах.

Аналіз шкали «страх самовираження» показує, що для значної частини дітей характерні певні труднощі у відкритому прояві себе, демонстрації власних здібностей і висловленні думок. Підвищені та високі показники за цією шкалою можуть свідчити про невпевненість у собі, страх критики та негативної оцінки з боку оточення.

Особливу увагу привертають результати за шкалою «страх ситуації перевірки знань», де у значної кількості учнів зафіксовано підвищені, високі та навіть дуже високі показники. Це свідчить про те, що ситуації контролю знань (контрольні роботи, відповіді біля дошки, тести) є для дітей джерелом значного емоційного напруження. Такий страх може знижувати ефективність навчальної діяльності та впливати на реальні результати, незалежно від рівня підготовки учня.

За шкалою «страх не відповідати очікуванням оточуючих» виявлено наявність як середніх, так і високих показників, що свідчить про орієнтацію частини дітей на зовнішню оцінку та значущість думки інших. Це може супроводжуватися страхом помилки, прагненням уникати ситуацій оцінювання та підвищеною залежністю від схвалення дорослих і однолітків.

Показники за шкалою «низька фізіологічна опірність стресу» демонструють, що у частини учнів наявні труднощі з адаптацією до стресових ситуацій. Високі та підвищені значення можуть свідчити про схильність до надмірних фізіологічних реакцій на стрес (швидка втомлюваність, напруження, соматичні прояви), що ускладнює процес навчання та соціальної взаємодії.

Аналіз шкали «проблеми і страхи у відносинах з учителями» показує, що хоча у більшості дітей спостерігається нормативний рівень, у частини учнів

виявлено підвищені показники, що може свідчити про труднощі у взаємодії з педагогами, страх покарання або негативного ставлення.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволили виявити загальні особливості прояву страхів і тривожності у досліджуваних дітей, а також визначити найбільш поширені їх види та рівні вираженості. Водночас проведений аналіз має узагальнений характер і не враховує вікових відмінностей, які є важливим чинником формування емоційної сфери особистості. З огляду на це, виникає необхідність більш детального вивчення специфіки прояву страху у дітей різних вікових груп. Саме тому у наступному підрозділі буде здійснено порівняльний аналіз особливостей прояву страху та тривожності у молодшому та середньому шкільному віці.

2.3. Порівняльний аналіз проявів страху у молодшому та середньому шкільному віці

Вікові особливості розвитку емоційної сфери відіграють важливу роль у формуванні та прояві страхів і тривожності у дітей. Залежно від етапу психічного розвитку змінюються не лише зміст страхів, а й їх інтенсивність, способи переживання та подолання. Саме тому аналіз вікових відмінностей дозволяє більш глибоко зрозуміти природу страху та виявити специфіку його прояву на різних етапах шкільного віку.

З метою виявлення таких відмінностей у межах даного дослідження було здійснено порівняльний аналіз результатів, отриманих у групах учнів молодшого та середнього шкільного віку. Основою для порівняння стали дані, отримані за методиками «Страхи в будиночках», «Неіснуюча тварина», шкали тривожності (CMAS) та тесту шкільної тривожності Філіпса. Це дозволило не лише визначити загальні тенденції, але й простежити, як змінюється структура страхів і рівень тривожності залежно від віку дітей.

Для виявлення вікових відмінностей у прояві страхів було здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів та узагальнено у таблицю: (2.6)

Таблиця 2.6

Порівняльні результати 4 та 5 класу за методикою «Страхи в будиночках»

№	Вид страху	4 клас	5 клас
1	Медичні страхи	7 (46,7%)	8 (53,3%)
2	Страхи фізичної шкоди	9 (50%)	9 (50%)
3	Страх смерті	1 (50%)	1 (50%)
4	Боязнь тварин	3 (60%)	2 (40%)
5	Страхи казкових персонажів	1 (100%)	0 (0%)
6	Страх темряви	5 (62,5%)	3 (37,5%)
7	Соціальні страхи	4 (40%)	6 (60%)
8	Просторові страхи	3 (50%)	3 (50%)

Порівняльний аналіз результатів методики «Страхи в будиночках» дозволяє виявити як спільні, так і відмінні тенденції у прояві страхів у учнів 4 та 5 класів. Загалом отримані дані свідчать про те, що структура страхів у молодшому та середньому шкільному віці має як стабільні компоненти, так і вікові особливості, пов’язані з психічним і соціальним розвитком дітей.

Передусім варто зазначити, що найбільш поширеними в обох вікових групах є страхи, пов’язані із заподіянням фізичної шкоди, які мають однакові показники (по 50% у кожній групі). Це свідчить про те, що даний вид страхів має універсальний характер і є типовим для дітей шкільного віку незалежно від етапу розвитку. Подібна тенденція простежується і щодо страху смерті та просторових страхів, де показники також рівномірно розподілені між 4 і 5 класами. Це дозволяє зробити висновок про стабільність базових, екзистенційних страхів, які меншою мірою залежать від вікових змін.

Водночас аналіз показує певні відмінності у змісті страхів. Так, медичні страхи дещо частіше зустрічаються у учнів 5 класу (53,3%) порівняно з 4 класом (46,7%). Це може бути пов’язано з більш усвідомленим ставленням

старших дітей до власного здоров’я, а також із накопиченням досвіду взаємодії з медичними процедурами.

Цікавою є ситуація зі страхом темряви, який значно частіше спостерігається у учнів 4 класу (62,5%), ніж у 5 класі (37,5%). Це підтверджує положення про те, що з віком конкретні, образні страхи поступово зменшуються, поступаючись місцем більш складним і соціально зумовленим переживанням.

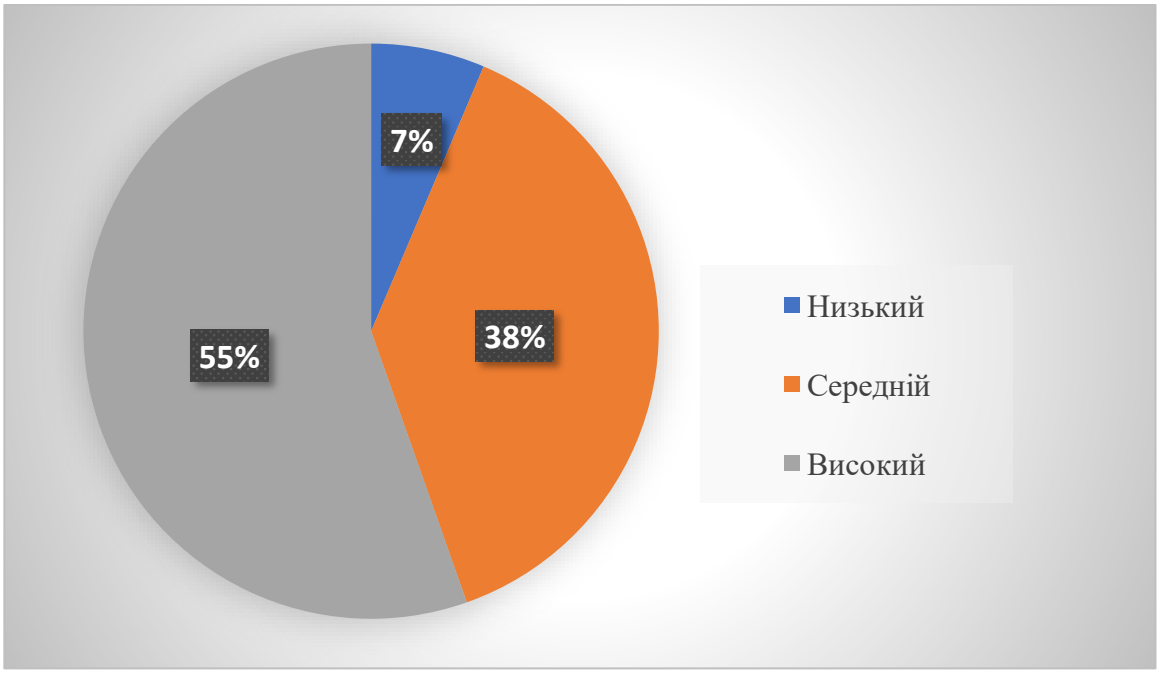
Аналогічна тенденція простежується щодо страхів казкових персонажів, які зафіксовані лише у 4 класі (100%) і повністю відсутні у 5 класі. Це свідчить про те, що у молодшому шкільному віці ще зберігається вплив уяви та фантазійного мислення, тоді як у середньому шкільному віці такі страхи практично зникають.

Натомість соціально-опосередковані страхи більш виражені у учнів 5 класу (60%) порівняно з 4 класом (40%). Це є закономірним результатом розширення соціального досвіду дітей, підвищення значущості міжособистісних відносин, оцінки з боку однолітків та дорослих. У цьому віці зростає роль самооцінки та соціального статусу, що зумовлює підвищення тривожності у соціальних ситуаціях.

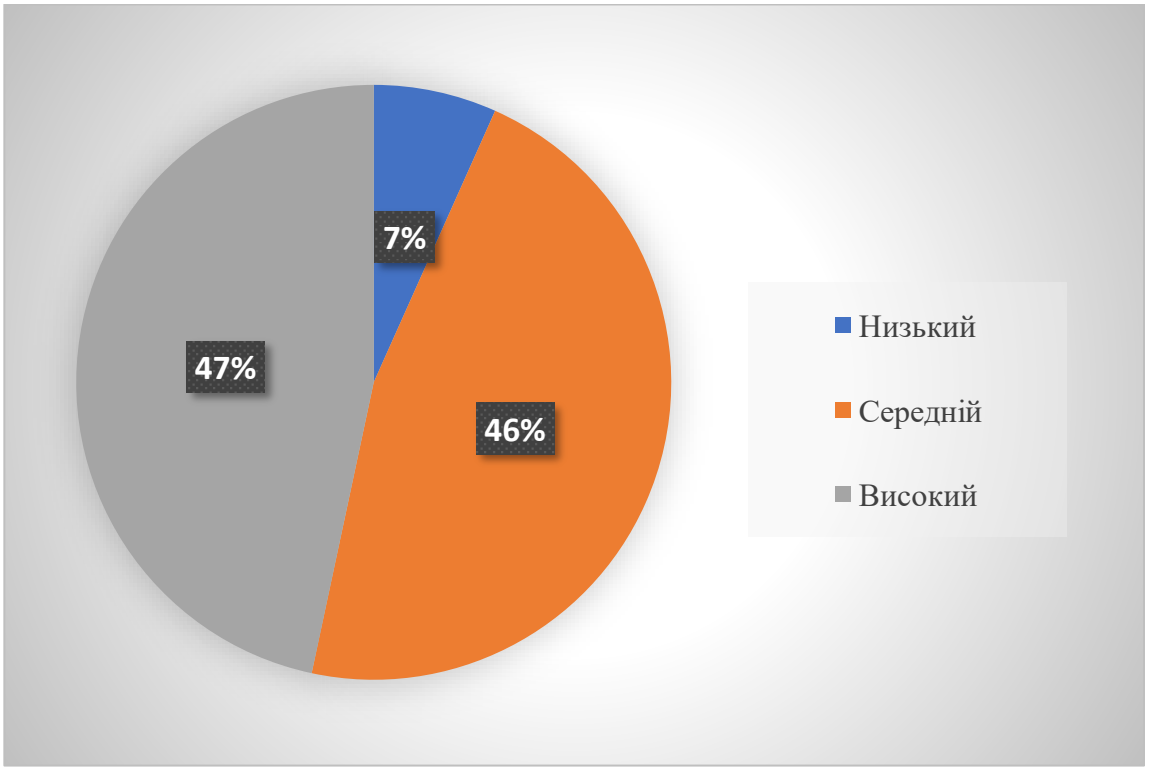
Боязнь тварин, навпаки, частіше зустрічається у 4 класі (60%), ніж у 5 класі (40%), що також узгоджується з тенденцією поступового зниження конкретних страхів із віком.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що у молодшому шкільному віці домінують більш конкретні, образні та ситуативні страхи, пов’язані з безпосереднім досвідом і уявою дитини. У середньому шкільному віці поступово зростає частка соціально зумовлених страхів, що відображає ускладнення когнітивних процесів, розвиток самосвідомості та підвищення значущості соціального середовища. Отже, виявлені відмінності свідчать про вікову динаміку страхів і підкреслюють необхідність урахування цих особливостей у процесі психологічного супроводу дітей.

Отримані узагальнені висновки створюють підґрунтя для подальшого детальнішого аналізу не лише якісних вікових відмінностей у змісті страхів, а й їхньої інтенсивності та ступеня вираженості в різних шкільних вікових групах. У цьому контексті особливо важливим є звернення до результатів методик, які дозволяють комплексно оцінити емоційний стан дітей та виявити рівень прояву страхів у їхній поведінці та уяві. Для цього чудово підходять результати методики «Не існуюча тварина», які представлені на малюнках 2.3 та 2.4:



Мал. 2.3 Рівень інтенсивності страхів у дітей 4 класу



Мал. 2.5 Рівень інтенсивності страхів у дітей 5 класу

Порівняльний аналіз результатів методики «Неіснуюча тварина» дає змогу виявити особливості прояву страхів у учнів 4 та 5 класів не лише за їх змістом, а й за рівнем інтенсивності. Узагальнення отриманих даних показало, що в обох вікових групах переважають середній і високий рівні прояву страхів, що свідчить про актуальність емоційних переживань у дітей цього віку та їхню значущість у структурі особистісного розвитку.

Зокрема, у 4 класі спостерігається дещо більша частка дітей із високим рівнем інтенсивності страхів (53,3%) порівняно з учнями 5 класу (46,7%). Це може свідчити про те, що у молодшому шкільному віці страхи мають більш емоційно насичений і менш контрольований характер. Діти цього віку ще недостатньо володіють навичками емоційної регуляції, що зумовлює сильніші переживання та виражені реакції на загрозливі або незрозумілі ситуації. У структурі страхів учнів 4 класу помітне місце займають переживання, пов’язані із самотністю, соціальною оцінкою, агресивним середовищем, а

також загрозою фізичної небезпеки, що відображає як потребу в безпеці, так і залежність від значущого оточення.

У 5 класі показники розподіляються більш рівномірно між середнім (46,7%) і високим (46,7%) рівнями, що може свідчити про поступову стабілізацію емоційної сфери. Водночас характер страхів у цій групі набуває більш складного та соціально опосередкованого змісту. У дітей середнього шкільного віку частіше виявляються страхи, пов’язані з відчуженням, соціальним сприйняттям, необхідністю відповідати очікуванням оточуючих, а також із самопрезентацією («бути поміченим», «спостереження», «викриття»). Це свідчить про зростання ролі соціального фактору та формування самосвідомості, коли значущість думки інших стає визначальною для емоційного стану дитини.

Низький рівень інтенсивності страхів в обох групах представлений мінімально (по 6,7%), що вказує на те, що більшість дітей тією чи іншою мірою переживають страхи, які можуть впливати на їхню поведінку та емоційний стан. Водночас це не обов’язково свідчить про патологію, оскільки середній рівень страхів є віковою нормою і відображає природний процес психічного розвитку.

Результати порівняльного аналізу дозволяють зробити висновок, що у молодшому шкільному віці страхи мають більш інтенсивний і часто конкретний характер, тоді як у середньому шкільному віці вони стають більш диференційованими, соціально зумовленими та пов’язаними з особистісною рефлексією.

Порівняльний аналіз результатів діагностики шкільної тривожності за методикою Філіпса дозволив виявити вікові особливості прояву емоційної напруги в учнів 4 та 5 класів. Вибірку дослідження становили 30 учнів, з яких 1-15 – учні 4 класу, 16-30 – учні 5 класу.

У результатах учнів 4 класу спостерігається переважання нормативних показників за більшістю шкал, зокрема за шкалою загальної шкільної тривожності (Ш1), де у значної частини дітей фіксується нормальний рівень

емоційного стану. Це свідчить про відносно стабільну емоційну адаптацію молодших школярів до навчального середовища. За шкалою соціального стресу (Ш2) також переважають нормальні значення, що вказує на задовільний характер міжособистісних взаємин у класі. Подібна тенденція простежується і за шкалою фрустрації потреби в досягненні успіху (Ш3), що свідчить про відсутність виражених бар'єрів у реалізації навчальних досягнень у більшості учнів.

Водночас у частини учнів 4 класу виявлено підвищені показники за шкалами страху самовираження (Ш4) та проблем у взаєминах з учителями (Ш8), що може свідчити про ситуативні труднощі у комунікації з дорослими та необхідність зовнішньої оцінки своїх дій. Окремі учні демонструють підвищені значення загальної тривожності, однак вони не мають масового характеру.

У 5 класі спостерігається більш виражена інтенсивність проявів шкільної тривожності та її розширення за різними шкалами. Зокрема, за шкалою загальної шкільної тривожності (Ш1) у частини учнів фіксуються високі показники, що свідчить про зростання емоційної напруги в навчальному процесі. Подібна тенденція простежується за шкалами страху ситуації перевірки знань (Ш5) та страху невідповідності очікуванням оточуючих (Ш6), де виявляються підвищені та високі рівні тривожності, що відображає посилення орієнтації на оцінювання та соціальне схвалення.

Крім того, у частини учнів 5 класу зафіксовано знижену фізіологічну стійкість до стресу (Ш7), що може ускладнювати адаптацію до навчальних навантажень і підвищувати ймовірність неадекватного реагування на стресові ситуації. Загалом показники 5 класу характеризуються більшою варіативністю та тенденцією до підвищення тривожності в порівнянні з 4 класом.

Тож, порівняльний аналіз свідчить про наявність вікової динаміки шкільної тривожності: у 4 класі вона має переважно помірний і ситуативний характер, тоді як у 5 класі набуває більш комплексного та вираженого характеру, охоплюючи як навчальні, так і соціально-оцінювальні аспекти

шкільного життя. Отримані результати підтверджують, що перехід до 5 класу супроводжується зростанням емоційного напруження та підвищенням чутливості до ситуацій оцінювання й соціального порівняння.

Висновки до розділу

У ході виконання другого розділу було здійснено емпіричне дослідження особливостей прояву страхів і тривожності у дітей молодшого та середнього шкільного віку. Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти за участю 30 учнів (15 учнів 4 класу та 15 учнів 5 класу), що дало змогу забезпечити порівняльний аналіз вікових відмінностей у структурі емоційних переживань.

У процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: «Страхи в будиночках» (О. І. Захарова, модифікація М. А. Панфілової), проєктивну методику «Неіснуюча тварина», шкалу тривожності CMAS та тест шкільної тривожності Філіпса. Поєднання проєктивних і стандартизованих методик дозволило отримати як якісні, так і кількісні показники, а також дослідити як усвідомлені, так і неусвідомлені аспекти страхів і тривожності дітей.

Аналіз результатів показав, що у структурі страхів дітей переважають страхи, пов’язані із фізичною безпекою, медичними ситуаціями та соціальною взаємодією. При цьому для молодшого шкільного віку більш характерними є конкретні, образні та ситуативні страхи (темрява, казкові персонажі, тварини), тоді як у середньому шкільному віці зростає частка соціально зумовлених і особистісно значущих страхів (оцінювання, відчуження, самопрезентація, невідповідність очікуванням).

Результати проєктивної методики «Неіснуюча тварина» засвідчили переважання середнього та високого рівнів тривожності, що вказує на емоційну напруженість значної частини учнів. При цьому у 4 класі страхи мають більш емоційно насичений і безпосередній характер, тоді як у 5 класі вони стають більш диференційованими та соціально детермінованими.

Дані шкали CMAS підтвердили наявність у вибірці учнів із різними рівнями тривожності, включаючи групу ризику з високими показниками. Водночас значна частина дітей демонструє нормальний або помірний рівень тривожності, що відповідає віковій нормі розвитку.

Результати тесту шкільної тривожності Філіпса показали, що у 4 класі переважає відносно стабільний емоційний стан із окремими ситуативними проявами тривожності, тоді як у 5 класі спостерігається підвищення загальної шкільної тривожності, посилення страху перевірки знань, соціального стресу та орієнтації на оцінювання з боку оточення.

Загалом результати дослідження свідчать про наявність чіткої вікової динаміки розвитку страхів і тривожності: у молодшому шкільному віці вони мають переважно конкретний і ситуативний характер, тоді як у середньому шкільному віці набувають більш складної структури, зростає їх соціальна зумовленість і особистісна значущість. Отримані дані підтверджують необхідність врахування вікових особливостей емоційної сфери дітей у процесі психолого-педагогічного супроводу та корекційної роботи.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено теоретичне та практичне дослідження особливостей формування і прояву емоції страху в різні вікові періоди, зокрема у молодшому та середньому шкільному віці. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня тривожності серед дітей, ускладненням умов їх соціалізації, впливом навчального навантаження, нестабільної соціальної ситуації та сучасних інформаційних викликів на емоційний стан особистості.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що страх є однією з базових емоцій людини, яка виконує адаптивну та захисну функції. Він виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу та проявляється через сукупність фізіологічних, емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій. Дослідження показало, що страх має складну багатокомпонентну природу та розглядається в межах різних психологічних підходів: психоаналітичного, біхевіористичного, когнітивного, гуманістичного та нейропсихологічного. Узагальнення сучасних наукових концепцій дозволило визначити, що формування страху зумовлюється взаємодією біологічних, соціальних, когнітивних та особистісних чинників.

Було з’ясовано, що зміст і характер страхів змінюються відповідно до вікових особливостей психічного розвитку дитини. У молодшому шкільному віці переважають конкретні, образні та ситуативні страхи, пов’язані з фізичною небезпекою, темрявою, казковими персонажами або медичними процедурами. У середньому шкільному віці страхи поступово набувають соціально опосередкованого характеру та пов’язуються з оцінюванням, самовираженням, міжособистісними відносинами та страхом невідповідності очікуванням оточуючих. Це свідчить про ускладнення когнітивної сфери, розвиток самосвідомості та підвищення значущості соціального середовища у житті дитини.

У теоретичній частині роботи також було визначено основні причини виникнення страхів у дітей молодшого та середнього шкільного віку. Серед

них провідне місце займають несприятливі сімейні умови, авторитарний або гіперопікуючий стиль виховання, недостатня емоційна підтримка, конфлікти у сім'ї, негативний соціальний досвід, булінг, труднощі у навчанні, страх оцінювання та високі вимоги з боку дорослих. Встановлено, що сучасні умови дистанційного навчання також можуть посилювати прояви страху й тривожності через соціальну ізоляцію, підвищене навчальне навантаження та недостатню підтримку з боку оточення.

У роботі було розмежовано поняття страху, тривожності та фобії. Визначено, що страх є природною реакцією на конкретну небезпеку, тоді як тривога має більш тривалий і невизначений характер та пов'язана з очікуванням потенційної загрози. Фобія, своєю чергою, розглядається як стійкий, інтенсивний та ірраціональний страх, який суттєво обмежує життєдіяльність людини. Встановлено, що межа між нормальними та патологічними проявами страху визначається інтенсивністю, тривалістю та ступенем впливу емоційних переживань на повсякденне функціонування особистості.

У ході емпіричного дослідження було вивчено особливості прояву страхів і тривожності у дітей 4 та 5 класів. Для досягнення поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик: «Страхи в будиночках» О. І. Захарова, проєктивну методику «Неіснуюча тварина», шкалу тривожності CMAS та тест шкільної тривожності Філіпса. Використання поєднання кількісних і проєктивних методів дозволило комплексно дослідити як усвідомлені, так і приховані емоційні переживання дітей.

Результати дослідження за методикою «Страхи в будиночках» показали, що найбільш поширеними серед дітей є страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди, медичні та соціально-опосередковані страхи. При цьому у молодших школярів частіше проявлялися страх темряви, боязнь тварин і фантазійні страхи, тоді як у дітей середнього шкільного віку більш вираженими виявилися соціальні страхи, пов'язані з оцінюванням, міжособистісними відносинами та самопрезентацією.

Аналіз результатів проєктивної методики «Неіснуюча тварина» дозволив виявити наявність як ситуативних переживань, так і глибших внутрішніх конфліктів у дітей. Було встановлено, що значна частина учнів демонструє середній та високий рівні тривожності, що проявляються у страху самотності, відчуження, соціальної оцінки, втрати підтримки та агресивного середовища. Це свідчить про підвищену емоційну чутливість дітей до соціальних взаємин та потребу у психологічній підтримці.

Результати шкали тривожності CMAS підтвердили наявність у частини дітей підвищеного рівня тривожності, що може негативно впливати на їх емоційне благополуччя, навчальну діяльність і соціальну адаптацію. Дослідження шкільної тривожності за методикою Філіпса дозволило виявити, що найбільш вираженими є страх ситуації перевірки знань, страх невідповідності очікуванням оточуючих, страх самовираження та переживання соціального стресу.

Порівняльний аналіз результатів дослідження показав наявність вікової динаміки страхів і тривожності. У 4 класі страхи мають більш конкретний, емоційно насичений та ситуативний характер, тоді як у 5 класі вони стають більш соціально орієнтованими, пов’язаними із самооцінкою, самосвідомістю та міжособистісною взаємодією. Встановлено, що перехід до середнього шкільного віку супроводжується зростанням рівня шкільної тривожності, підвищенням чутливості до оцінювання та збільшенням емоційного напруження у навчальній діяльності.

Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження про те, що особливості прояву страху залежать від вікових змін психічного розвитку дитини та специфіки її соціального середовища. Дослідження довело, що страхи у шкільному віці є не лише природною складовою емоційного розвитку, а й важливим показником психологічного благополуччя дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. М. Психологія емоційних станів особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 312 с.
2. Бойко І. В. Психологічна адаптація дітей до навчання в умовах соціальних змін : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2018. 256 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 256 с.
4. Балл Г. О. Психологія розвитку особистості : монографія. Київ : КНТ, 2018. 280 с.
5. Бондаренко О. Ф. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : Либідь, 2019. 256 с.
6. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2019. 688 с.
7. Воробйова О. В. Вплив дистанційного навчання на емоційний стан учнів. *Психологія і особистість*. 2020. № 2. С. 45–52.
8. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 1007 с.
9. Ващенко І. В. Психологія тривожності : навч. посіб. Київ : Каравела, 2021. 224 с.
10. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження : методологія та методика : навч. посіб. Київ : Либідь, 2019. 280 с.
11. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 424 с.
12. Дьяченко М. І. Психологія страху та тривожності у дітей : монографія. Київ : Академвидав, 2020. 240 с.
13. Журавльова О. В. Психологічні особливості адаптації дітей до умов дистанційного навчання. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 12. Вип. 5. С. 78–85.
14. Загородня Л. П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 352 с.

15. Ільїн Є. П. Психологія емоцій : підручник. Київ : Пітер, 2019. 672 с.
16. Ковальчук З. Я. Психологія розвитку дитини : навч. посіб. Львів : Новий Світ-2000, 2020. 288 с.
17. Карпенко Н. А. Дитячі страхи: теорія, діагностика, корекція : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 320 с.
18. Кузнєцов М. А., Галата О. С. Психологічні особливості тривожності школярів різного віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 3. С. 112–118.
19. Кокун О. М. Психологія стресу та способи його подолання : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2021. 184 с.
20. Лещенко О. В. Психологічні особливості емоційного розвитку дітей шкільного віку. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 98–107.
21. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
22. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зливков В. Л. Психологія особистості : підручник. Київ : КНТ, 2019. 296 с.
23. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2019. 468 с.
24. Пироженко Т. О. Емоційний розвиток дитини: теорія і практика : монографія. Київ : Слово, 2020. 304 с.
25. Психічне здоров’я дітей в умовах сучасних викликів. URL: http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u0502-88?opendocument (дата звернення: 20.04.2026).
26. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.
27. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2018. 372 с.
28. Тривожні розлади: визначення та симптоми. URL: https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/tryvozhni-rozlady-vyznachennya-ta-symptomy/ (дата звернення: 20.04.2026).

29. Тривожно-фобічні розлади. URL: https://mozok.ua/anxietydisorder/article/4082-trivozhnofobchn-rozladi (дата звернення: 20.04.2026).
30. Хомуленко Т. Б. Психологія емоцій : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 220 с.
31. Чепелєва Н. В. Психологічна допомога дітям із тривожними станами : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2021. 280 с.
32. Шевченко Н. Ф. Психологічні особливості формування тривожності у дітей та підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 132–140.
33. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)*. Washington : APA Publishing, 2022. 1120 p.
34. Albano A. M., Kendall P. C. *Cognitive Behavioural Therapy for Children and Adolescents with Anxiety Disorders*. New York : Routledge, 2019. 310 p.
35. Beesdo-Baum K., Knappe S. Developmental Epidemiology of Anxiety Disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*. 2018. Vol. 27(1). P. 1–17.
36. Craske M. G., Stein M. B. Anxiety. *The Lancet*. 2019. Vol. 388(10063). P. 3048–3059.
37. Kendall P. C., Hedtke K. A. *Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Children: Therapist Manual*. 4th ed. Ardmore : Workbook Publishing, 2019. 220 p.
38. King N. J., Ollendick T. H. *Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents*. New York : Routledge, 2020. 280 p.
39. LeDoux J. E., Pine D. S. Using Neuroscience to Help Understand Fear and Anxiety. *American Journal of Psychiatry*. 2020. Vol. 177(3). P. 205–210.
40. Muris P., Field A. P. The Role of Verbal Threat Information in the Development of Childhood Fear. *Behaviour Research and Therapy*. 2018. Vol. 101. P. 46–55.

41. Ollendick T. H., King N. J., Muris P. *Fears and Anxiety Disorders in Children and Adolescents*. Cambridge : Cambridge University Press, 2021. 350 p.
42. Pine D. S., Fox N. A. Childhood Antecedents and Risk for Adult Mental Disorders. *Annual Review of Psychology*. 2020. Vol. 71. P. 459–484.
43. Spielberger C. D. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York : Academic Press, 2019. 320 p.
44. Weems C. F., Silverman W. K. *Anxiety Disorders in Youth: Cognitive-Behavioral Interventions*. New York : Guilford Press, 2020. 289 p.
45. Walkup J. T., Albano A. M., Piacentini J. Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Youth. *New England Journal of Medicine*. 2020. Vol. 383(1). P. 64–72.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція для дитини: «У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках».
Ти боїшся?

1. коли залишаєшся один;

2. нападу;

3. захворіти, заразитися;

4. померти;

5. того, що помруть твої батьки;

6. когось із дітей;

7. когось із людей;

8. мами чи тата;

9. того, що вони тебе покарають;

10. Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);

11. перед тим як заснути;

12. страшних снів (яких саме);

13. темряви;

14. вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);

15. машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);

16. бурі, урагану, повені, землетрусів (страхи стихії);

17. коли дуже високо (страх висоти);

18. коли дуже глибоко (страх глибини);

19. в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);

20. води;

21. вогню;

22. пожежі;

23. війни;

24. великих вулиць, площ;

25. лікарів (крім зубних);

26. крові (коли йде кров);

27. уколів;

28. болю (коли боляче);

29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);

30. зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят);

31. спізнитися школу.

Додаток В

	ШКАЛА CMAS		
1	Тобі важко думати про що - небудь одному.	Так	Ні
2	Тобі неприємно, якщо за тобою спостерігають, коли ти що - небудь робиш.	Так	Ні
3	Тобі дуже хочеться бути у всьому найкращим.	Так	Ні
4	Ти легко червонієш.	Так	Ні
5	Всі твої знайомі тобі подобаються.	Так	Ні
6	Нерідко ти зауважуєш, що в тебе сильно б'ється серце.	Так	Ні
7	Ти дуже сильно соромишся.	Так	Ні
8	Буває, що тобі хочеться бути якомога далі від того місця, де ти знаходишся.	Так	Ні
9	Тобі здається, що у інших все виходить краще, ніж у тебе.	Так	Ні
10	В іграх ти більше любиш вигравати, ніж програвати.	Так	Ні
11	У глибині душі ти багато чого боїшся.	Так	Ні
12	Ти часто відчуваєш, що інші незадоволені тобою.	Так	Ні
13	Ти боїшся залишатися вдома один.	Так	Ні
14	Тобі важко зважитися на що - або	Так	Ні
15	Ти нервуєш, якщо тобі не вдається зробити те, що хочеться.	Так	Ні
16	Часто тебе що - то мучить, а що - незрозуміло.	Так	Ні
17	Ти завжди і з усіма ввічливий.	Так	Ні
18	Тебе турбує, що скажуть батьки.	Так	Ні
19	Тебе легко розлютити.	Так	Ні
20	Часто тобі важко дихати.	Так	Ні
21	Ти завжди добре себе ведеш.	Так	Ні
22	У тебе пітніють руки.	Так	Ні
23	В туалет тобі треба ходити частіше, ніж іншим дітям.	Так	Ні
24	Інші хлопці більш вдалим тебе.	Так	Ні
25	Для тебе важливо, що про тебе думають інші.	Так	Ні
26	Часто тобі важко ковтати.	Так	Ні
27	Часто ти турбуєшся з - за того, що, як з'ясовується пізніше, не має значення.	Так	Ні
28	Тебе легко образити.	Так	Ні
29	Тебе весь час мучить, вселив ти робиш правильно, так, як слід.	Так	Ні
30	Ти ніколи не хвалишся	Так	Ні
31	Ти боїшся того, що з тобою може що - то статися.	Так	Ні
32	Увечері тобі важко заснути.	Так	Ні

33	Ти дуже переживаєш через - за відміток.	Так	Ні
34	Ти ніколи не запізнюєшся	Так	Ні
35	Часто ти почуваєш непевність у собі.	Так	Ні
36	Ти завжди говориш тільки правду.	Так	Ні
37	Ти відчуваєш, що тебе ніхто не розуміє.	Так	Ні
38	Ти боїшся, що тебе скажуть: "Ти все робиш погано".	Так	Ні
39	Ти боїшся темряви.	Так	Ні
40	Тобі важко зосередитися на навчанні.	Так	Ні
41	Іноді ти злишся.	Так	Ні
42	У тебе часто болить живіт.	Так	Ні
43	Тобі буває страшно, коли ти перед сном залишаєшся один у темній кімнаті	Так	Ні
44	Ти часто робиш те, чого не варто було б робити.	Так	Ні
45	У тебе часто болить голова.	Так	Ні
46	Ти турбуєшся, що з твоїми батьками що - небудь трапиться.	Так	Ні
47	Іноді ти не виконуєш свої обіцянки.	Так	Ні
48	Ти швидко втомлюєшся.	Так	Ні
49	Ти часто грубиш батькам і іншим дорослим.	Так	Ні
50	Тобі нерідко сняться страшні сни.	Так	Ні
51	Тобі здається, що інші хлопці сміються над тобою.	Так	Ні
52	Буває, що ти брешеш.	Так	Ні
53	Ти боїшся, що з тобою трапиться що - небудь погане.	Так	Ні

Додаток С

Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?

38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось расплачешься?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?