

5. Ибрафиллов С.В. Формы и методы обучения саморегуляции эмоциональных состояний / С.В. Ибрафиллов // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: теория и практика: Региональный сборник научных трудов. – Нижнекамск, 2005. – Вып. 2. – Ч. 2. – С.3 – 9.
6. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5 – 12.
7. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118 – 127.
8. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: Издательства “Азъ”, 1992. – 660 с.
9. Пейсахов Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы / Н.М. Пейсахов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1974. – 253 с.

Article is devoted to the analysis of notion “self-regulation” in the context of fear overcoming psychological conditions research. Different approaches to the psychological analysis of notion “self-regulation” are presented. The main types of emotions self-regulation are observed.

Keywords: fear, self-regulation, behavior self-regulation, emotional states self-regulation, self-regulation mechanisms, types of emotions self-regulation, self-regulation model.

Отримано: 15.12.2011 р.

УДК 159.9.07:616.89-008.441.1-057.874

А.О.Ковалевська

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті проаналізовано основні методи дослідження страхів учнів початкової школи. Розглянуто також можливості використання з цією метою проєктивних малюнків у комплексі з іншими методиками.

Комплекс методів вивчення страхів дітей молодшого шкільного віку повинен відповідати віку та завданням дослідження, а також основним психодіагностичним вимогам (валідність, стандартизованість, можливість співставлення результатів).

Можливість виявити згадані аспекти цієї проблеми з урахуванням вікових особливостей та умов сімейного виховання дають проєктивні методики.

Ключові слова: страх, психодіагностична методика, молодший шкільний вік, проєктивна методика, проєктивний малюнок, умови сімейного виховання.

В статті проаналізовані основні методи дослідження страхів учасників початкової школи. Розглянуті також можливості використання з цією метою проєктивних рисунків в комплексі з іншими методиками.

Комплекс методів вивчення страхів дітей молодшого шкільного віку повинен відповідати віку і завданням дослідження, а також основним психодіагностичним вимогам (валидність, стандартизованість, можливість порівняння результатів).

Можливість виявити означені аспекти цієї проблеми з урахуванням вікових особливостей та умов сімейного виховання дають проєктивні методики.

Ключевые слова: страх, психодіагностична методика, молодший шкільний вік, проєктивна методика, проєктивний рисунок, умови сімейного виховання.

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

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

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, якій присвячується стаття. Дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку вимагає використання психодіагностичних

методик, які допомагають виявити страхи, встановити їх різновид, чому вони виникли та ін. Виявити такі аспекти цієї проблеми, як глибина переживання почуття страху, залежність виникнення страхів від умов сімейного виховання дають можливість проєктивні методики.

Формулювання цілей статті. Метою даної статті є визначення методів дослідження страхів молодших школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Комплекс методів вивчення страхів дітей молодшого шкільного віку повинен відповідати віку та завданням дослідження, а також основним психодіагностичним вимогам (валідність, стандартизованість, можливість співставлення результатів).

Методика виявлення страхів, розроблена О. І. Захаровим, дозволяє встановити наявність страхів у молодших школярів, характер цих страхів, порівняти визначену кількість страхів з віковими нормами, визначеними автором методики.

Дослідження включає проведення бесіди. Називаються страхи та очікується відповідь “так” чи “ні” або “боюсь” чи “не боюсь”. Повторювати запитання боїться чи не боїться дитина слід тільки час від часу. Дорослий, який запитує, сидить поряд, підтримує відвертість дитини [2].

Страхи, виявлені за допомогою методики, об’єднують в групи по видах, які були сформульовані автором:

- 1) медичні страхи;
- 2) страхи, пов’язані з фізичним пошкодженням;
- 3) страхи смерті своєї та батьків;
- 4) страхи тварин;
- 5) страхи казкових персонажів;
- 6) страхи перед сном;
- 7) соціальні страхи;
- 8) просторові страхи.

Методика виявлення страхів у дітей “Страхи в хатинках” (автори методики О. І. Захаров, М. Панфілова) проводиться з дітьми дошкільного віку та першокласниками [6]. Ця методика подібна попередній, але проводиться вона іншим чином. Дорослий малює дві хатинки: чорну та червону. Потім пропонує помістити до них страхи зі списку, які називаються по черзі. Записувати треба ті страхи, які дитина відправила до чорної хатинки, тобто визначила їх як страшні.

Аналіз отриманих даних включає підрахунок страхів у чорній хатинці та порівняння відповідей з віковими нормами. Інструкція для дитини: “В чорній хатинці живуть страшні страхи, в червоній –

не страшні. Допоможи мені помістити страхи зі списку по хатинках”.

У нашому дослідженні страхів молодших школярів брали участь 325 учнів перших-четвертих класів. З них 155 дівчаток та 170 хлопчиків. Дослідження проводилось на базі Ялтинського навчально-виховного комплексу “Школа-ліцей №9”.

Аналіз отриманих нами даних показав, що провідним страхом у дітей молодшого шкільного віку є страх смерті своєї та батьків. В середньому 77% учнів початкової школи відмічали, що бояться померти самі і 90% – того, що можуть померти їхні батьки. При цьому страх смерті частіше зустрічається серед дівчаток (88%), також страх смерті батьків (94%), ніж серед хлопчиків (66% та 85% відповідно).

Наступним найбільш поширеним страхом серед молодших школярів, які брали участь у нашому дослідженні, є страх перед тваринами (53%). Серед дівчаток цей страх відмічається частіше (64%), ніж серед хлопчиків (42%). При цьому частіше зустрічається серед четверокласників (67%).

Серед молодших школярів поширені також страхи перед спричиненням фізичного ушкодження: неочікувані звуки, напад, вогонь, транспорт та ін. В середньому ця група страхів відмічається серед 44% молодших школярів (54% дівчаток та 33% хлопчиків).

Група медичних страхів у середньому відмічається у 27% учнів. При цьому серед дівчаток ці страхи зустрічаються частіше (34%), ніж серед хлопчиків (18%), а серед учнів першого та другого класів (33% та 32%) частіше, ніж серед учнів третього та четвертого класів (19% та 20%).

Казкові персонажі лякають в середньому 26% учнів молодших класів. Найчастіше цей страх зустрічається серед першокласників (40%), а також серед дівчаток (34%).

Просторові страхи в середньому відмічаються у 25% учасників дослідження. Частіше серед дівчаток (31%) та другокласників (31%).

Нічні страхи відмічаються в середньому у 24% учнів молодших класів (31% дівчаток та 16% хлопчиків). Частіше серед першокласників (25%).

Страхи, що входять до групи соціально опосередкованих, в середньому відмічаються серед 22% молодших школярів (27% дівчаток та 16% хлопчиків). Найчастіше зустрічаються серед учнів першого та другого класів (21% та 26% відповідно).

Тест шкільної тривожності Філліпса Б. дозволяє виявити деякі шкільні страхи. Опитувальник використовується у роботі з учнями

других – четвертих класів. У випадку вивчення страхів молодших школярів з усіх факторів неблагополуччя дитини у школі можна вивчити тільки деякі.

1. Страх самовираження – негативний емоційний стан, який пов'язаний із необхідністю саморозкриття, демонстрації своїх можливостей.

2. Страх ситуацій перевірки знань – негативний емоційний стан, що виникає в ситуації перевірки, особливо публічної, знань, досягнень, можливостей.

3. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків та думок, хвилювання з приводу оцінок.

4. Проблеми та страхи у стосунках із вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, що знижує успішність навчання дитини [3].

Серед молодших школярів, які брали участь в нашому дослідженні, найбільш поширені страх самовираження (56%) та страх ситуації перевірки знань (56%). Найчастіше страх самовираження зустрічається серед учнів четвертих класів (64%). Серед дівчаток зустрічається частіше, ніж серед хлопчиків (59% та 56% відповідно). Серед учнів третього класу 60% дітей відчують подібний страх. Кількість учнів другого класу, в яких відмічається високий рівень показника, складає 46%.

Стосовно страху ситуації перевірки знань були отримані такі дані. Значно більша кількість дівчаток відчують подібний страх (61%) порівняно з хлопчиками (50%). Найчастіше цей страх зустрічається серед учнів третього та четвертого класів (по 58%). Серед учнів другого класу 52% дітей відчують цей страх.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих проявляється у 43% молодших школярів, які брали участь у дослідженні. Найчастіше цей страх зустрічається серед учнів третього класу (52%). Серед учнів четвертого класу високий рівень цього показника відмічається у 43%, серед учнів другого класу – у 33%. А також серед 46% дівчаток та 44% хлопчиків.

Високий рівень показника страху в стосунках з вчителями відмічається у 28% учнів. Найчастіше серед учнів третього класу (32%). Серед учнів четвертого класу у 28%, другого класу – 24%. Серед хлопчиків цей страх зустрічається у 29%, серед дівчаток – у 28%.

Проективні методики можуть слугувати доповненням до основних опитувальників. Аналіз малюнків не тільки розширює

діагностичні можливості, але й допомагає більш повно зрозуміти душевний стан дитини. Крім того, проєктивні методики складніше сфальсифікувати, тому що малюнки в першу чергу відображають несвідомі переживання. Малюнки достатньо інформативні та прості в проведенні.

Проєктивні малюнки найбільш корисні для дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку. Саме в цьому віці з'являється найбільша активність в малюванні. Використання малюнків в діагностиці базується на принципі проєкції, винесення назовні своїх переживань, уявлень та бажань. Малювання дає дитини можливість виходу своїм почуттям і безболісній зустрічі з деякими страшними, неприємними образами. В малюнку діти можуть передати те, що їм трудно буває сказати словами. Мова малюнка більш відкрито передає зміст зображеного, ніж слова.

Як показники тривоги і страхів можна виділити такі ознаки: самовиправлення, штриховані лінії (крім випадків, коли штриховка використовується як художній прийом), зображення очей дуже великого розміру, зображення порожніх очей і т.п. [1].

Однією з найбільш інформативних є методика малюнка "Неіснуюча тварина". Для проведення тестування лист паперу кладеться перед дитиною горизонтально и дається інструкція: "Я хочу поглянути, наскільки у вас розвинена фантазія. Придумайте та намалюйте тварину, яка не існує, якої ніколи не було і до вас її ніхто не придумав". Потім дитині пропонують придумати тварині назву, а також скласти про неї невелику розповідь. Розповідь можна скласти, відповідаючи на такі запитання: чим тварина харчується? Де живе? Чим звичайно займається? Що полюбає робити? А чого ні? Чи є у неї друзі? Хто вони? А вороги? Хто? Чому вони вороги? Чого тварина боїться, а чого не боїться? Якого вона розміру? Які б три бажання вона загадала чарівникові? [1].

Використання в дослідженні дитячих страхів проєктивних методик дозволяє встановити рівень переживання почуття страху молодших школярів. Для цього потрібно встановити характер та кількість ознак захисту на малюнку неіснуючої тварини.

Такими ознаками можуть бути намагання захистити зображену тварину панциром, бронею, товстою шкірою. Ознаками захисної агресії на малюнку можуть слугувати зображення шипів та голок. На наявність страхів та потреби у захисті вказують також розповідь про далеке місце проживання тварини, велику кількість ворогів або їх відсутність, великий перелік страхів та засобів захисту від загрози, а також розповідь про великі розміри тварини. Боязкість та потреба у захисті може проявитися також в бажанні тварини не

мати вогонь або стати більшою за розміром. Наприклад, у дівчинки, учениці першого класу, в якій були виявлені шкільні страхи, на малюнку неіснуючої тварини зображена велика кількість шипів. Ці шипи вкривали фігуру тварини, як панцир. Дані спостереження за поведінкою дівчинки підтвердили, що вона дуже хвилюється під час відповіді на запитання вчителя, не підіймає руку, навіть якщо знає відповідь. На малюнку учениці третього класу, наприклад, зображена тварина, яка захищена товстим панциром. В розповіді про тварину вказуються засоби захисту від ворогів, а також віддаленість місця проживання тварини («дім під скелею далеко у лісі»). За даними дослідження, в цієї дівчини відмічається велика кількість страхів, особливо страх самовираження та фізичного ушкодження.

Для того, щоб провести кількісний аналіз малюнків дітей можна виділити п'ять рівнів переживання почуття страху:

- дуже низький рівень – відсутність ознак захисту на малюнку неіснуючої тварини;
- низький рівень – наявність однієї-двох ознак;
- середній рівень – наявність трьох ознак;
- високий рівень – наявність чотирьох ознак;
- дуже високий – наявність п'яти або більше ознак.

У середньому ознаки захисту в зображенні неіснуючої тварини відмічається у 31% молодших школярів, які брали участь в нашому дослідженні (у 35% хлопчиків та 30% дівчаток). В ході дослідження також було встановлено, що хлопчики більш глибоко відчувають страхи. А серед учнів першого та другого класів частіше зустрічаються учні з високим та дуже високим рівнем переживання почуття страху.

Проективна методика «Малюнок сім'ї» виявляє особливості стосунків у родині. Ця методика дає уявлення про суб'єктивне оцінювання дитиною своєї родини, свого місця в сім'ї та ін. Проведення цієї методики дає можливість виявити причини виникнення страхів та негативного стану в цілому. Використання проективного малюнка сім'ї в комплексі з іншими методиками дослідження страхів у дітей дає можливість встановити залежність між виникненням та кількістю страхів та умовами сімейного виховання дітей. Встановленню благоприємних та неблагоприємних умов виховання в родині також допоможуть бесіди з батьками та вчителями, анкетування, вивчення особистих справ учнів, спостереження та ін.

До факторів неблагополуччя у родині можна віднести конфліктні відносини, неповна сім'я, відчуття відсторонення, відсутність емоційного тепла або агресивна поведінка членів родини. О.І. Захаров встановив той факт, що у дітей з конфліктних сімей частіше

зустрічаються страхи тварин, стихії, смерті, хвороб, кошмарів та самих батьків. Подібні страхи можуть являти собою емоційний відгук на відчуття емоційного неблагополуччя в родині. Встановлено також, що неповна родина сприяє значному зростанню кількості страхів, порушується формування навичок захисту від небезпеки [2]. Прикладом може слугувати ситуація з учнем другого класу, батьки якого на момент дослідження знаходилися в стані розлучення та мешкали окремо. За даними проведеного дослідження, у хлопчика відмічається завелика для цього віку кількість страхів. Це соціально опосередковані страхи, страх темряви та кошмарів. На своєму малюнку дитина зобразила в першу чергу фігуру батька та більш детально, ніж інші фігури.

Для проведення тестування необхідні аркуш паперу та олівець. Інструкція: “Намалюйте на аркуші всю свою сім’ю”. По завершенню малюнка визначається, кого з родини зображує кожна з висловлювати намальованих фігур. При цьому дорослий не має висловлювати власні припущення.

Аналізуючи малюнки, потрібно звертати увагу на такі показники. Про благополучне сімейне середовище говорять розташування фігур близько одне до одного, повернутими обличчям до глядача або одна до одної, намальовані руки [1].

Відсутність на малюнку себе може виражати почуття відсторонення в родині. Якщо на малюнку відсутня інша людина, це може говорити про її малу значущість для дитини, конфлікт, негативне або неоднозначне ставлення. Включення до складу сім’ї тварин може бути ознакою недостатнього спілкування та потреби в емоційному теплі.

Розмір фігур. Дрібне зображення себе можливо виражає почуття своєї малої значущості в родині. Маленька фігура одного з батьків означає, що в уявленні дитини він виконує незначну роль.

Місце розташування фігур та всього малюнка в цілому на аркуші. Фігури повернуті одна до одної, близько розташовані, є контакт рук – все це свідчить про тісний емоційний контакт в родині. Віддаленість фігур – про слабкість емоційного контакту.

Особливості зображення окремих фігур. Схематичне зображення всіх фігур є показником відсутності емоційної близькості чи конфліктні стосунки в родині. Штриховка, стирання, виправлення можуть виражати важку емоційну напругу в сім’ї. Зображення таким чином когось з родини вказує на конфліктні, напружені стосунки. Зображення себе – неприємне емоційне самопочуття в сім’ї. Агресивна символіка (велика піднята рука, гострі нігті, зброя) може бути ознакою агресивного поведіння [1].

Прикладом можуть служити малюнки двох учнів початкової школи, в яких було виявлено велику кількість страхів порівняно з віковими нормами, а також труднощі в спілкуванні з однолітками. На малюнках сім'ї фігури членів родини зображені невпевнено, з багатьма виправленнями. Дані, отримані в ході спостережень та бесід з батьками та вчителями, підтвердили наявність напружених, навіть конфліктних стосунків між батьками.

Інша ситуація складається в родині учня другого класу, який зобразив себе дуже маленьким порівняно з фігурою матері та розташував себе в самому низу аркуша. Фігура матері на малюнку великого розміру, розташована високо, що може вказувати на домінуючу роль матері в родині. Фігура батька на малюнку відсутня, що пояснюється розлученням батьків хлопця. Вчитель відмічає, що хлопчик невпевнений в собі, боязкий. Проведене дослідження вказує на наявність страху перед людьми, страх запізнитися, зробити щось неправильно, не виправдати очікування, а також страх самовираження.

Дані, отримані в ході проведеного нами дослідження, дозволяють зробити висновки про те, що серед учнів молодших класів, які виховуються в благополучних сімейних умовах, частіше зустрічаються діти з завеликою кількістю страхів. У нашому дослідженні таких учнів було виявлено 30%. В той час як в родинях з оптимальними умовами виховання дітей із завеликою кількістю страхів менше 12%. Отримані нами дані свідчать про більшу залежність кількості страхів від особливостей сімейного виховання у хлопчиків. Лише три відсотки хлопчиків з благополучних сімей відчувають завелику для свого віку кількість страхів та 33% з неблагополучних. Серед дівчаток співвідношення таке: неблагополучні умови – 26%, благополучні – 21%.

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

страхів в учнів молодших класів, встановити види страхів та рівень їх зовнішнього прояву, встановити глибину та важкість переживання почуття страху, визначити залежність виникнення страхів молодших школярів від умов сімейного виховання.

Список використаних джерел

1. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А. Л. Венгер. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 159 с.
2. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И.Захаров. – СПб.: Издательство СОЮЗ, 2000. – 448 с.
3. Истратова О. Н., Эксакусто Т. В. Справочник психолога средней школы / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 511 с.
4. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей/ Н. Карпенко // Початкова школа. – 2002. – № 3. – С. 4-7.
5. Ковалевська А. О. Причини та види страхів молодших школярів / А. О. Ковалевська // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія: зб. статей. – Вип. 26. – Ч.2. – Ялта: РВВ КГУ, 2010. – С. 238.
6. Панфилова М. А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков/ М. А. Панфилова // Школьный психолог. – 1999. – №8. – С.10-12.

In the article the main methods of research fears at primary school children were considered. The possibilities of using the drawing test in complex with other methods were revealed.

The methodical complex for research of junior pupils fears must coordinate with age, researching tasks and psychodiagnostical demands (validity, standardization, possibility for comparing of results).

The projective psycho diagnosis methods coordinate with age peculiarities and family education terms and can reveal the roots of children fears.

Keywords: fear, psycho diagnosis methods, projective methods, primary school children, drawing test, family education terms.

Отримано: 9.12.2011 р.