

УДК 37. 015. 32 (049)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.1.6>**Ольга МАКСИМ**

науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033
ORCID: 0000-0002-9869-1684

Тетяна РЯБОВОЛ

старший науковий співробітник лабораторії психології дезадаптованих неповнолітніх,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033
ORCID: 0000-0001-9769-6742

Olha MAKSYM

Researcher, Lab. of Psychology of Maladjusted Adolescents, G.S. Kostiuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 2 Pankivska str., Kyiv, Ukraine, 01033
ORCID: 0000-0002-9869-1684

Tatyana RYABOVOL

Senior Researcher at the Lab. of Psychology Of Maladjusted Adolescents, G.S. Kostiuk Institute of Psychology,
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 2 Pankivska str., Kyiv, Ukraine, 01033
ORCID: 0000-0001-9769-6742

**ЕКЗИСТЕЦІЙНІ СТРАХИ ЯК ПОКАЗНИК ПОРУШЕНЬ
У КОГНІТИВНІЙ ТА ОСОБИСТІСНІЙ СФЕРІ ПІДЛІТКІВ****EXISTENTIAL FEARS AS AN INDICATOR OF DISORDERS
IN THE COGNITIVE AND PERSONAL SPHERE OF ADOLESCENTS**

У статті представлено розгляд актуальної проблеми – екзистенційні страхи підлітків. Результати дослідження дали змогу побачити, які страхи є найбільш поширеними та проблемними для сучасних підлітків. Було виявлено ієрархію актуальних страхів, порівняно рівень екзистенційних страхів у хлопців та дівчат. В констатуючому експерименті підтвердилось припущення, що більшість екзистенційних страхів сучасної людини пов'язане з життям у соціумі.

Були виділені найбільш значущі для дітей сфери, в яких вони проявляються, а також чинники, що підсилюють страх у сучасних підлітків. У наших респондентів виявились найбільш сильними страхи, які відображають проблеми сучасного соціуму: страх війни та страх хвороб.

В результаті констатуючого експерименту досліджено особливості екзистенційних страхів та їх проявів у сучасних підлітків. Визначено мету та завдання психокорекційної роботи з учнями старшого підліткового віку.

Ключові слова: екзистенційні страхи підлітків, девіантні, вікові особливості.

The article presents a consideration of the current problem - the existential fears of adolescents. The results of the study made it possible to see which fears are the most common and problematic for modern adolescents. A hierarchy of current fears was identified, and the level of existential fears in boys and girls was compared. The observational experiment confirmed the assumption that most of the existential fears of modern man are related to life in society.

The most important areas for children in which they are manifested, as well as factors that increase fear in modern adolescents, were identified. Our respondents had the strongest fears that reflect the problems of modern society: fear of war and fear of disease.

As a result of the ascertaining experiment the peculiarities of existential fears and their manifestations in modern teenagers are investigated. The purpose and tasks of psycho-correctional work with older adolescents are determined.

Keywords: existential fears of adolescents, deviant, age features.

Актуальність проблеми. Двадцяте століття було назване століттям страху, але й зараз страхів у людства ніяк не менше. Звичайно, вони змінили свою форму, але суть їх залишилась тією ж: екзистенційні страхи є невід'ємною частиною людської природи.

Сьогодні на першому місці знаходиться страх людини перед майбутнім, перед завтрашнім днем. Щодня зростає кількість інформації про катастрофи, війни, терористичні акти, пандемію на COVID-19 та інші загрози людському життю. Відомо, що коли страх стає домінуючою

емоцією, він починає керувати думками та поведінкою людини, призупиняє її розвиток, як особистості. Так в умовах інформаційної війни нагнітання страхів, створення постійної психічної напруги та стресу стало своєрідною психологічною зброєю масового ураження. Вона ще більше поглиблює тривожний стан суспільства, перетворюючи цю тривогу на постійну, виникає ніби замкнене коло. Філософський закон про те, що буття визначає свідомість, підтверджується життєвим досвідом. Перманентна тривога, яка супроводжується тривалим напруженням спричиняє хронічний стрес. Він виснажує енергетичні ресурси організму: порушує працездатність людини, негативно впливаючи на когнітивні та емоційні процеси, знижує імунітет та викликає психосоматичні розлади. Все це впливає на якість життя сучасної людини, реалізацію її потреб в соціумі. Психологія також стверджує, що розвиток людини, як людини розумної та людської та її самореалізація найефективніші в умовах вільного вибору, позбавленого страхів життя. Тому таким важливим є психологічний комфорт людини, зумовлений її емоційним благополуччям та вмінням його відновлювати. Особливо важливо це для окремих вікових періодів розвитку людини, зокрема й для старшого підліткового віку, який вважається кризовим що до функціонування емоційної сфери. Екзистенційні страхи є причиною тимчасової дезадаптації, як дорослого індивіда, так і підлітка, котрий починає усвідомлювати себе на новому рівні, замислюватися над смыслом життя, планувати своє майбутнє.

Страх є детермінантою так званої «реактивної поведінки», поведінки неадекватної ситуації, яка не має логічного пояснення. Страх буває настільки сильним, що людина знаходиться в стані ажіотажу і діє під впливом емоцій, не враховуючи ні особливостей ситуації, ні наслідків своїх вчинків.

Саме в підлітковому віці емоції негативно впливають на загальний психологічний настрій особистості, на її навчальну та комунікативну діяльність, в окремих випадках, можуть стати причиною тривалої соціальної дезадаптації підростаючої людини. Тому для запобігання тривалих психологічних розладів та їх наслідків психологам системи освіти варто більше уваги приділяти попередженню цієї проблеми. Корекційно-розвивальна робота має бути спрямована на попередження шкідливого впливу екзистенційних страхів у підлітковому віці.

Загальнотеоретичні аспекти проблеми страху окреслено в роботах: В. О. Андрусенко, О. І. Захарова, В. Л. Леві, К. Л. Мілютіної,

А. С. Петрової, Ю.В. Щербатих та інших. Але психологічних знань про особливості екзистенційних страхів, їх проявів та способів психологічної корекції у сучасних підлітків недостатньо.

Нові розвідки особливостей екзистенційних страхів та способів їх корекції додадуть нових знань, які допоможуть зробити ефективнішою роботу психологів та педагогів. Профілактика шкідливого впливу негативних емоцій поліпшить якість життя учасників навчально-виховного процесу. Нові знання, вміння та навички дозволять підліткам: керувати власними страхами, долати невпевненість, краще адаптуватися до сучасних вимог життя. А це, в свою чергу, сприятиме поліпшенню психологічного комфорту у шкільному середовищі, підвищенню ефективності навчання та особистісному розвитку підлітків.

Визначення мети дослідження. Мета статті – вивчення особливостей переживання екзистенційних страхів підлітків.

Завдання експериментально виявити особливості екзистенційних страхів сучасних підлітків.

Експериментальне дослідження здійснювалося на базі Таращанського НВК «Гімназія «Ерудит» ЗОШ І-ІІІ ст.м. Таращі Київської обл.

Формування вибірки підлітків здійснювалося на основі робочого *припущення* про те, що найбільш вираженими в підлітковому віці є екзистенційні страхи, які супроводжуються психологічними, та фізіологічними проявами.

Для вирішення поставлених завдань констатувального експерименту ми використовували надійний та валідний діагностичний інструментарій, що дає можливість дослідити ієрархічну структуру актуальних страхів та їх суб'єктивне розуміння підлітками. Основним методом нашого дослідження було обрано «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» Ю.В. Щербатих. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» Ю.В. Щербатих складається з 24 запитань та 10-ти бальної шкали відповідей, для оцінки інтенсивності емоції, яку переживає опитуваний. Методика розроблена таким чином, що дає можливість встановити окрім наявності (відсутності) того, чи іншого

Додатковою методикою дослідження став «Опитувальник на визначення суб'єктивного розуміння власних страхів» (модифікований Петровою А. С. Стенфордський опитувальник сором'язливості). Ця методика була вибрана нами, адже вона допомагає виявити фізіологічний стан респондентів, що переживають страх, також страхи невизначеності,

майбутнього, життя, смерті, самотності, втрати близьких тощо (екзистенційні страхи). Опитані учні вказують на ознаки страху, притаманні їм у певних ситуаціях, самостійно характеризуючи свої емоції та самопочуття. Опитувальник складається з 15-ти запитань, з певними варіантами відповідей. Учні також отримували бланки із запитаннями та інструкцією до відповідей.

Виклад основного матеріалу дослідження. В ході емпіричного дослідження всього було опитано учнів 9-х класів Таращанського НВК «Гімназія «Ерудит» ЗОШ І-ІІІ ст. м. Таращі Київської обл. Експериментальна вибірка склала 32 особи: 17 дівчат та 15 хлопців. В результаті обробки було виявлено 2 анкети, інформацію з яких неможливо було розібрати, тому до обробки було прийнято 30 анкет. Аналіз результатів опитування для визначення ієрархічної структури актуальних страхів показав нерівномірний розподіл кількісних показників страхів та фобій у сучасних підлітків. Загальну ситуацію розподілу актуальних страхів підлітків представлено на рис. 1.

Результати опитування показали, що для сучасних 9-класників найактуальнішими виявились: страх війни у 85,7% та страх хвороби близьких людей у 60,7%. Обидва вказані страхи підлітки відзначаються високою

інтенсивністю, адже позначені респондентами від 8 до 10 балів, які даному в опитувальнику класифікуються, як фобія. Ця особливість, що вказує на значну силу емоцій, які переживають підлітки стосовно війни та хвороб, дозволяє нам трактувати їх як екзистенційні. Крім того, обидві фобії є похідними від страху смерті, що також вказує на їхню приналежність до категорії екзистенційних. Зв'язок між страхами війни та хвороби перевіряли з допомогою математичних методів, про це йдеться далі. Сам страх смерті не дуже діє на наших респондентів, в ієрархії він займає тільки сьому позицію. Ймовірно, що він сприймається 14–15 літніми підлітками, як абстрактне поняття. Однак результати опитування показали, що хлопців він таки турбує у двічі більше, ніж дівчат.

Порівняння гендерних особливостей страхів підлітків показало, що за рівнем страхів хлопців та дівчат особливо не відрізняються. Для підтвердження сказаного приведемо порівняння кількісних показників у вигляді таблиці.

Однак високих та низьких показників у хлопців більше, ніж у дівчат, тоді як у дівчат переважають середні показники. Порівняння гендерних особливостей страхів дев'ятикласників представлено на рис. 2.

Починаючи з третього місця в загальній ієрархії частота та інтенсивність страхів у

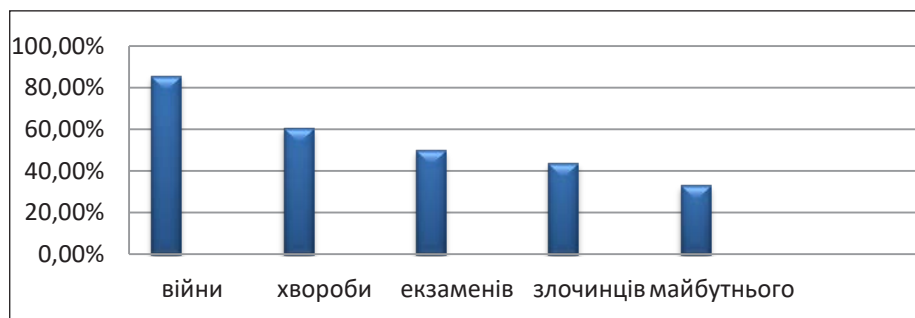


Рис. 1. Діаграма розподілу найбільш актуальних страхів підлітків

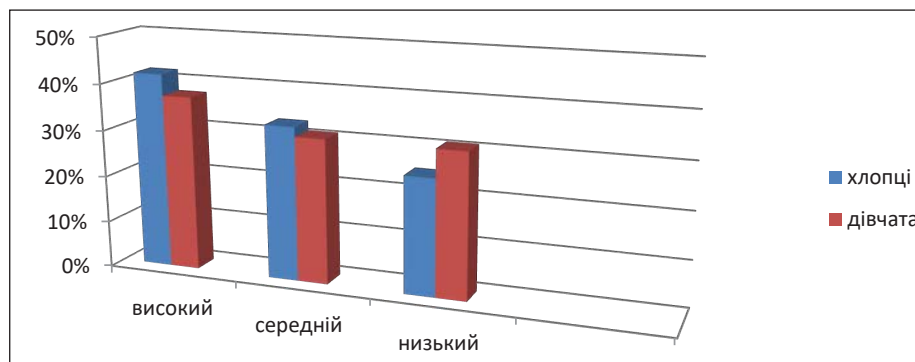


Рис. 2. Діаграма розподілу екзистенційних страхів за гендерною ознакою

Таблиця 1
Розподіл кількісних показників опитування
за методикою ієрархічної структури
актуальних страхів особистості

Рівень	високий	середній	низький
Хлопці	42%	33%	25%
Дівчата	37,5%	31,25%	31,25%

хлопців та дівчат починають відрізнятися. Так на третьому місці у хлопців знаходиться страх перед майбутнім 33%. Цей страх у класифікації – також належить до екзистенційних. Він ймовірно зумовлений тим, що традиційно в маленькому містечку більшість хлопців після закінчення 9-го класу мають визначитися з професійним навчанням. При тому, що вибір пропонованих професій доволі обмежений, як правило, це робітничі професії, до них сучасні підлітки не підготовлені ні фізично, ні психологічно. Для дівчат – це питання не є таким актуальним, до їхнього професійного визначення, суспільні вимоги не є такими жорсткими. І ті, хто ще не визначився з майбутньою професією спокійно продовжать навчання в 10–11 класах, маючи ще час для професійного визначення.

У дівчат третє місце займає страх перед екзаменами, на нього вказали 50% опитаних. Екзаменів дівчата бояться досить сильно (більше, ніж злочинців, на цей страх вказують 43,7%). Ми можемо припустити, що це є ознакою того неподоланого раніше страху «бути не тим», «не таким, як від тебе очікують». Цікаво, що наступним за частотою в опитуванні виявився страх агресії що до близьких людей у 37,5%. Можливо це вказує на витіснену агресію з приводу страху бути

неприйнятним, якщо не відповідатимеш певним вимогам значимих людей, якої накопичилось стільки, що перетворилася на страх не впоратися з агресією що до них. серед хлопців значно менше тих, хто страшисться наявністю у себе агресії по відношенню до рідних таких тільки 25%. Можливо це пояснюється тим, що за суспільними нормами та стереотипами чоловікам вільніше, ніж жінкам дозволяється проявляти агресію. Більше, ніж виявів агресії до інших, хлопці бояться захворіти самим, вмерти, бояться наслідків хвороб близьких людей. Хлопців також у двічі більше, ніж дівчат турбують страх самотності, тривога з приводу змін в особистому житті та страхи пов'язані зі статевими функціями. Для дівчат актуальними також є страх бідності, страх публічних виступів та страх вчителів. До страхів, що найменше турбують підлітків потрапили: боязнь павуків та змій, побоювання старості, страх замкнутого простору, острах перебування в темноті.

Для уточнення результатів дослідження та з метою розробки ефективної програми корекційної роботи додатково в експерименті ми використали «Опитувальником на визначення суб'єктивного розуміння власних страхів» У результаті обробки всі анкети виявилися інформаційними. Серед усіх респондентів вважають себе небоязкими 23 особи (майже 77%), 7 підлітків (близько 23%) назвали боязкими. Однак сильний страх відчувають тільки 5 учнів (17%), більше половини опитаних 16 (53%) учнів відчувають «скоріше побоювання, ніж страх», і 9 учнів (30%) означили свої відчуття, як «легкий неспокій». Причому серед другої категорії зустрічалися й такі, що у відповіді на перше питання віднесли себе до боязких. Ймовірно, що вони або не дуже високо оцінюють

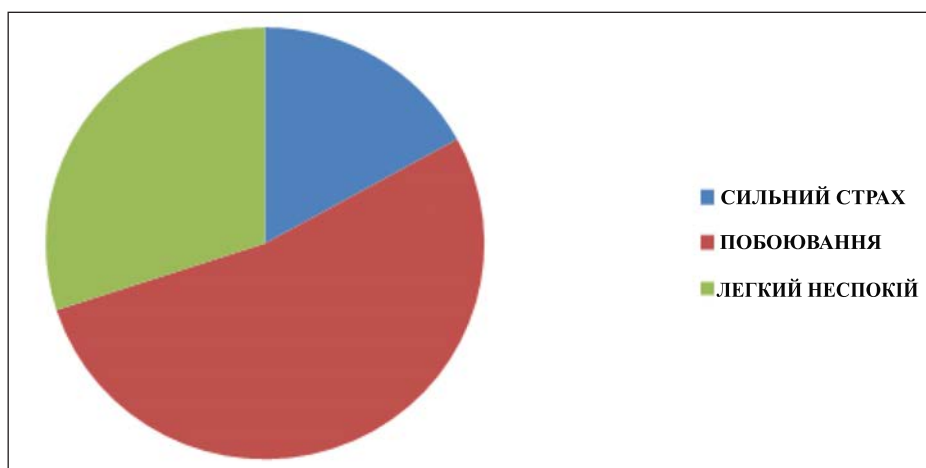


Рис. 3. Діаграма розподілу суб'єктивного розуміння страху підлітками

свій опір страхам, порівнюючи себе з іншими, або ж мають недостатній рівень рефлексії, що заважає їм зрозуміти власні почуття, можливі й інші причини, які ми також напевно не можемо пояснити без додаткової діагностики особистості. Результати цього опитування ми представили на діаграмі рис. 3.

Відповіді на наступне питання прояснюють ситуацію таким чином: «в порівнянні з іншими людьми Вашого кола, статі та віку» боязкими назвали себе 10% опитаних, «в середньому відчують стільки ж страхів, як і інші» – 33% підлітків, менш боязкими вважають себе 40% та значно менш боязкими 13%.

Цікавими для нашого дослідження стали відповіді на питання про причини соціальних страхів. Серед своїх варіантів підлітки вказують на: «недостатньо соціальних навичок для підтримання розмови», «відчуття припущення перед іншими» та «побоювання не виконати те, про що просять». Серед запропонованих методикою варіантів найчастіше підлітки бояться бути відторгнутими (53% відповідей), також дуже часто бояться бути негативно оціненими (50%).

Проблеми типові, як для підліткового середовища, та взаємопов'язані одна з одною. Вони нагадують про проблему мобінгу чи навіть булінгу, коли жорстокий пресинг відторгнутих підлітків завдає значного душевного болю, глибоких психологічних травм, а іноді змушує до крайніх вчинків, навіть таких, як самогубство. Ще 33% відповідей опитаних підлітків вказують на те, що причиною їхніх страхів є невпевненість у собі. Шестеро (20%) респондентів виявили у себе побоювання мати близькі стосунки. Про схильність до усамітнення, як причину соціальних страхів, жоден з учнів не написав.

Аналізуючи відповіді підлітків про події, ситуації чи людей, що викликають у них страх, ми отримали такі результати:

– страх викликають великі групи людей у 12% підлітків, так само часто зустрічається відповідь про «відчуття себе вразливим, коли з'являється потреба попросити про допомогу», та ситуації, «коли знаходишся в центрі уваги малої групи (коли мене комусь представляють або запитують про мою точку зору). З такою ж частотою страх виникає, коли з'являється вірогідність сексуальної близькості.

– і ще більше – майже 30% відсотків вказують на ситуації, в яких вони займають нижчу позицію в порівнянні з іншими (вчителі);

– ситуації, які вимагають відстоювання власних прав викликають страх у 20% підлітків;

– про страх «під час оцінювання або порівняння з іншими йдеться у 23% відповідей;

– зі своїх варіантів одним учнем зазначено тільки «страх пліток».

Що до людей, які викликають переживання страху 67% учнів вказали на незнайомців та 53% на чужинців. Авторитетні особи викликають побоювання у 17% респондентів, друзі, представники іншої статі (коли їх кілька) та представники своєї ж статі тоді, коли «влаштовують розбірки» лякають 3% підлітків. Батьки, брати, сестри, люди літнього віку та представники своєї чи іншої статі по одному не позначені підлітками, як небезпечні. Тому, ми прийшли до висновку, що на рівень соціальних страхів у підлітків більше впливає приналежність (свої – чужі), кількість людей або контекст взаємодії – найчастіше ситуація оцінювання, в якій потрібно довести свою «вартість» (розум, силу, впевненість, сексуальність).

Фізичні реакції, що їх позначили у своїх відповідях опитані нами підлітки, свідчать про те, що на тілесному рівні найчастіше страхи супроводжуються почастішанням пульсу (67%) та сильним серцебиттям (60%) відповідей. В ситуації страху доволі сильно підлітки потерпають від тремтіння рук – майже у 43% відповідей; підвищену пітливість та почервоління обличчя більшою або меншою мірою відзначають у себе 33% опитаних; 20% вказують на відчуття слабкості в ситуації страху та про відчуття сухості у роті написали, а 17% – підтвердили, що чують дзвін у вухах. Про наявність інших фізичних реакцій відповіді респондентів інформації не дають.

Думки та почуття, що супроводжують переживання страху у підлітків виявилися такими: найчастіше – це думки, що концентруються на неприємних сторонах ситуації у 52% відповідей респондентів, про думки, спрямовані на відволікання від тривожної ситуації, заявлено у 46% відповідей, 43% відповідей про думки, що стосуються власної поведінки («в очах оточуючих»), так само часто зустрічаються думки про те, «як мене оцінюють оточуючі, що вони про мене думають» – 40%. Також 43% відповідей свідчать про те, що з'являються «думки про страх взагалі». Негативні думки про себе зафіксовано у 26% відповідей, але є також і позитивні думки про себе. В ситуації страху задоволеність собою переживають більшою чи меншою мірою 13% підлітків. Ніякі думки не виникають в страшній ситуації у 6% відповідей. Таким чином, ми виявили, що всі категорії думок, які представлені в опитувальнику, підтверджуються відповідями респондентів. Із власних варіантів відповідей – у стані страху з'являються думки «про сімейне життя».

Наступною категорією реакцій на страх, що вивчалася в процесі опитування, була

категорія поведінкових реакцій, притаманних підліткам. Найбільше відповідей свідчать на користь «говорю нісенітницю» – 37%, у 30% відповідей йдеться про намагання зникнути, втекти та стільки ж – про нездатність говорити у ситуації страху, «не можу дивитися в очі іншій людині» та «говорю дуже тихо» – 27%; відповідей «заїкаюся» виявилось аж 20%, а «завмираю» – 17%, як і «уникаю будь-що робити». Аналіз результатів цих відповідей свідчить, про те, що значні переживання страху, в-основному так чи інакше блокують поведінку підлітків.

Але 40% з опитаних нами підлітків не вважають, що страхи мають для них якісь негативні наслідки, інші 30% опитаних вказують на негативні емоції (відчуття ізоляції, самотності, депресії), що виникають в результаті переживання страхів. Для 10% респондентів наслідки страхів проявляються в тому, що тепер вони «мають соціальні проблеми – важко знайомитись з людьми та заводити друзів, насолоджуватися спілкуванням», 6% вважають, що тепер люди негативно оцінюють їх, у 3% виникають труднощі із взаєморозумінням, а 17% написали, що страхи провокують у них надмірне заглиблення в себе, у 6% є ще якісь негативні наслідки, про які вони не хочуть писати в анкеті. Узагальнюючи сказане, ми прийшли до висновку, що більше половини опитаних мають неприємні наслідки переживання страхів.

Серед відповідей на запитання: «чи бачаєте ви позитивні наслідки власного страху – 10 (33%) учнів відповіли, що не бачать. Серед описів свого бачення позитивного боку переживання страхів є такі:

- вчусь на своїх страхах;
- намагаюсь перемогти свій страх;
- коли перестасш боятися, стає легше;
- стараюся менш боятися після цього;
- стаю більш впевненою, намагаюсь не зосереджуватися на негативі;
- розуміння того, що собою потрібно займатися;
- ми перестаємо боятися страхів, подолавши їх;
- самовдосконалення;
- коли перестаю боятися, значить я подолала всі неприємності та перешкоди;
- коли ситуація повториться, я не буду себе так боязко почувати.

Серед опитаних 87% респондентів впевнені, що страхи можна подолати, 1 учень переконаний, що – «ні» і 10% підлітків сумніваються. Про готовність до роботи над собою заявили 57%, «скоріше за все, так» відповіли 23%, «ще невпевнені» – 6% та стільки ж заявили, що не готові працювати над собою, щоб подолати страхи.

Висновки. 1. Частіше за інші підлітки позначали такі страхи як: страх війни, страх хвороби близьких людей; страх злочинності; страх майбутнього; страх екзаменів; страх бідності; страх публічних виступів та страх проявів власної агресії що до близьких людей

2. Порівняння результатів опитування хлопців та дівчат допомогло виявити різницю в:

- а) рівнях страхів: у хлопців частіше зустрічаються високі та низькі показники, у дівчат – переважають показники середнього рівня;
- б) в ієрархічній структурі актуальних страхів:
 - дівчатам більш притаманно боятися екзаменів, хлопцям – майбутнього;
 - більше ніж злочинців дівчата бояться виявів власної агресії у ставленні до близьких людей;
 - дівчата бояться бідності, бояться публічних виступів, хлопці більше бояться захворіти та вмерти також – наслідків хвороб близьких людей;

3. Виявлено, що серед проявів страхів підлітки найчастіше вказують на когнітивні та соматичні. Серед соматичних проявів – ті з них, які найбільше стосуються роботи серцево-судинної системи. В когнітивному компоненті страхів підлітки відзначають думки, які стосуються соціальних стосунків та свого місця в них. Дев'ятикласники переймаються проблемами, як не виявитися відторгнутим, осміяним, вигнаним з групи.

4. В нашому експерименті підтвердилась думка, описана в теоретичній частині, про те, що більшість екзистенційних страхів підлітків пов'язана з життям у соціумі. Отже психокорекція екзистенційних страхів має бути спрямована на зміну ставлення особистості до соціальних стосунків і по можливості на зміну цих взаємин.

Перспективи подальшого дослідження проблема потребує подальшого вивчення так, як є актуальною у зв'язку з профілактикою девіантної поведінки, може використовуватися з метою допомоги в особистісному та професійному самовизначенні молодих людей.

Література:

1. Амбарова П.А. Общественные страхи : понятие, сущность и стратегии преодоления *Вестник ВЭГУ: Социально-экономические и общественные науки*. 2013. № 1 (63). С. 8–15.
2. Живанова В.А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2010. Вип. 3. С. 121–125.

3. Карандашев В. Н. Жизнь без страха смерти [3-е изд.]. СПб.: Питер, 2005. 336 с.

4. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

References:

1. Ambarova, P.A. (2013). Obshchestvennye strahi : ponyatie, sushchnost' i strategii preodoleniya. [Public fears: concept, essence and coping strategies] *Vestnik VEGU: Social'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki*. № 1 (63). P. 8–15. [in Russian].

2. Zhivanova. V.A. (2010). Doslidzhennya strahu yak psihologichnogo fenomenu v istorichnij retrospektivi [Preceding fear as a psychological phenomenon in a historical retrospective] *VISNIK NTUU «KPI». Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika*. Vip. 3. P. 121–125. [in Ukrainian].

3. Karandashev, V.N. (2005). Zhit' bez straha smerti [Live without fear of death] [3-e izd.]. SPb.: Piter. 336 p. [in Russian].

4. Prihozhan, A.M. (2000). Trevozhnost' u detej i podrostkov: psihologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika [Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics] Moskva: *Moskovskij psihologo-social'nyj institut*; Voronezh: Izdatel'stvo NPO «MODEK». 304 p. [in Russian].