

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
Д. психол. н., професор Ю. О. Асєєва

(підпис)

« ____ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____

(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____

(назва освітньої програми)

На тему: **«ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ОСІБ
ЗРІЛОГО ВІКУ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 12 групи
факультету ЦЗФН

_____ Сомкіна Аліна Олександрівна
/підпис/

Науковий керівник

Д. психол. н., професор кафедри МППП

_____ Асєєва Ю.О.
/підпис/

Одеса 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Природа страхів та їх причини виникнення.....	6
1.2. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена страху.....	11
1.3. Особливості переживання страхів у юнацькому віці.....	15
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	22
2.1. Методична основа організації дослідження.....	22
2.2. Результати емпіричного дослідження прояву страхів у юнацькому віці.....	24
2.3. Обговорення результатів дослідження прояву страхів у юнацькому віці.....	41
Висновки до другого розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Останнім часом соціальна ситуація яка склалася в останні п'ять років в Україні, піднімає безліч психологічних проблем у юнацькому віці. Особливо спостерігається поведінка, яка характеризується проявом численних видів страхів. У цей віковий період у житті людини відбувається перехід від підліткового віку до дорослого. У юнацькому віці молоді люди в основному стикаються зі страхами, які мають соціальний характер. Це виникає внаслідок процесу соціалізації у суспільстві дорослих. У цьому періоді особливо виявляються страхи, пов'язані з відповідальністю за прийняттям рішень, труднощами у самовизначенні, труднощами у міжособистісних комунікаціях: із людьми протилежної статті, з батьками та друзями. Сьогодні страхи у молоді викликані й актуальною ситуацією в Україні, фоном якої є війна, економічна нестабільність та поточна небезпечна політична ситуація в Україні. Тому характер і специфіка соціальних страхів у суспільстві служить відображенням соціальних процесів, що відбуваються в ньому. Серед психологів-практиків та науковців тривогу викликають різні страхи та підвищена тривожність в наступні часи у населення України. На жаль, зростає кількість молодих людей, які опинились у несприятливих умовах суспільства, що супроводжується процесами невизначеності та незахищеності. Емоційна насиченість і динаміка життя в сучасному суспільстві призводять до високої психологічної напруги. Найменш захищеними в цих умовах виявляється молодь, яка знаходяться в зоні бойових дій, оскільки вони фізично та психологічно знаходяться в небезпеці, це супроводжується підвищеною емоційною збудливістю – вони легко уразливі і дуже сприйнятливі до впливу середовища: почуття беззахисності, невпевненість у власному благополуччі викликають емоційну нестабільність.

Незважаючи на велику кількість досліджень феномену «страху» в зарубіжній і вітчизняній психології існує багато ступенів невизначеності у цій проблематиці.

Метою даної роботи є: виявлення психологічних особливостей прояву страхів у юнацькому віці.

Відповідно до мети були поставлені наступні **завдання**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз феномену «страху»
2. Розглянути основні наукові підходи і теорії страхів та їх проявів
3. Провести емпірико-діагностичне дослідження прояву страхів серед молоді юнацького віку
4. Опрацювати результати і зробити відповідні висновки.

Об'єктом дослідження: прояви страху як базовий емоції

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву страхів у юнацькому віці

Методи дослідження:

Теоретичні методи дослідження: огляд наукової літератури, аналіз та узагальнення даних наукових джерел.

Практичні методи дослідження: використано комплекс психодіагностичних методів: «Діагностика доброзичливості» (за шкалою Кемпбелл); «Діагностика ворожості» (за шкалою Кука-Медлей); «Опитувальник міжособистісних відносин» (Шутца). Опитувальник «Види страху» І.П. Шкуратовой. Математичні методи обробки даних (t -критерій Стьюдента)

Вибірку склали: 40 юнаків у віці 17-19 років. Студенти різних коледжів та вузів м. Одеса.

Аналіз наукових досліджень та публікацій: В Україні предметне поле досліджень у межах проблематики феномену страху представлене, насамперед, працями: Ю. Асєєвої, Л. Газнюк, Є. Головахи, С. Кухарського, Т. Лютого, Н. Паніної, В. Табачковського, О. Туренка, Н. Хамітова та інших дослідників. У сучасній науковій літературі багато уваги приділяється вивченню сутності, функцій, класифікацій, характеристик, психологічних чинників виникнення та подолання страхів, а також їхніх специфічних особливостей саме у дошкільному та молодшому шкільному віці (О. Захаров);

у підлітковому віці (Т. Рябовол, К. Комарицька та інші); в юнацькому віці (Н. Кодацька, П. Терпімова; О. Кузнєцова та інші); проблеми розвитку Єго-ідентичності, ставлення юнаків до страху смерті (О.В. Климчук, В.В. Горбунова, Я.В. Мойсієнко).

Теоретична значимість дослідження полягає в тому що одержані результати можуть бути корисними для практичних психологів, які працюють з проблемою страхів. Висновки дослідження можуть бути джерелом для подальших досліджень в розумінні феномену прояву страхів у юнацькому віці.

Практична значущість роботи полягає в тому, що одержані в роботі результати корисні для професіоналів, та науковців, наукові інтереси яких повзанні з проблематикою вивчення феномену страхів.

Апробація результатів роботи:

Асєєва Ю. О. Сомкіна А. О. Психологічні особливості прояву страхів у юнацькому віці. Тезі. Матеріали XXIII міжнародної науково – практичної конференції «Наукові проблеми господарювання на макро-, мезо- та мікроекономічному рівнях. 24-25квітня. м. Одеса.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (62 найменувань, з них іноземною мовою 7 найменувань) та 1 додатку. Обсяг роботи 58 сторінок основного тексту. Робота містить 10 таблиць і 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Природа страхів та їх причини виникнення

Поняття «страх» в Академічному тлумачному словнику української мови трактується як «стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний чеканням чого-небудь неприємного, небажаного. Страх – це сигнал перед небезпекою, що загрожує організмові, і сам він не залежить від людської волі. Страх являє собою певні фізіологічні симптоми, які в людей з дужою нервовою системою або зовсім не з'являються, приглушуються, або ж швидко зникають» [3].

З точки зору психології, страх – це негативно забарвлений емоційний процес. У страху це пояснюється базовими емоціями, тобто вродженим емоційним процесом пов'язаним з генетично обумовленим фізіологічним процесом, специфічним суб'єктивним переживанням, з суворо визначеними емоційними проявами (тими, що глибоко вкорінені в психіці людини і відображають її внутрішній світ, досвід, цінності, і не обов'язково проявляються явно, але можуть впливати на поведінку, мислення та прийняття рішень).

Страх – це природна емоційна реакція досвіду загрози чи небезпеки. Це одна з базових емоцій людини, яка виникає як реакція на зовнішні або внутрішні подразники, які сприймаються як потенційно шкідливі або загрожують життю, здоров'ю, благополуччю чи цінностям особистості.

Страх активізує нервову систему і призводить людину до стресу.

Фізіологічні відповіді на страх включають: швидке дихання, напруження м'язів, посилення пітливості, посилення серцебиття, та інші фізичні симптоми. Причини страху: реальна або уявлювана небезпека. Страх мобілізує тіло, активізуючи свідомість і змінюючи поведінку. Страх може

виявлятися у різних рівнях інтенсивності та формах. Він може бути короткостроковим чи, навіть, моментальним, наприклад, коли людина відчуває хвилювання перед публічним виступом; страх може бути тривалим та хронічним – коли людина живе у постійному стані тривоги через реальні чи уявлювані загрози.

Страх, також, може бути захисним механізмом – тобто бути адаптивним, допомагаючи уникати потенційно небезпечних ситуацій та виживати у них. Такий страх активує фізіологічні реакції і мобілізує організм для «боротьби чи втечі» та спрямований на збільшення шансів виживання, такі як посилення м'язової активності і прискорення серцевого ритму. Тим не менш, страх також може бути джерелом страждань і дезадаптації, особливо якщо він стає надмірним або не адаптивним. Наприклад, хронічний страх може призвести до розвитку тривоги або фобій, що може суттєво обмежити життя людини та його здатність функціонувати в нормальних ситуаціях. Дослідження вчених психологів та робота психологів – практиків показують: що страх часто пов'язаний з почуттям вразливості та втрати контролю, а також невизначеністю та непередбачуваністю. Це може бути викликано як зовнішніми факторами: пандемія, війна, так й внутрішніми факторами: особисті страхи, сумніви чи невирішені конфлікти.

Проблема феномену страху привертає увагу вчених давно. У різні історичні періоди дослідники намагалися визначити природу «страху», його функції та вплив на поведінку людини.

Згідно з поглядами Ч. Дарвіна, «страх» - це вроджена особливість, яка виконує адаптаційну функцію для людей і тварин. Вчений стверджував, що страх активує захисні механізми організму, сприяючи швидкій реакції на потенційну небезпеку, таким чином допомагає виживати [24].

Дале відомий вчений В. Джеймс вважав страх однією з трьох найсильніших емоцій поряд із радістю та гнівом. Разом з тим він акцентував увагу на тому, що страх є не лише біологічною реакцією, а й важливим компонентом психічної діяльності людини [24].

Разом з тим К. Ізард визначив «страх» - як одну з базових емоцій, яка може спричиняти різноманітні внутрішні переживання та зовнішні прояви. Він стверджував, що страх є складним феноменом, який включає як фізіологічні реакції, так і психологічні прояви. К. Ізард підкреслював, що страх відіграє важливу адаптивну роль - він сигналізує про потенційну небезпеку та мобілізує організм до відповідної реакції, зокрема «боротьби або втечі». Водночас, страх може проявлятися по-різному в залежності від індивідуального досвіду, ситуації та контексту, що свідчить про його психологічну гнучкість і значущість у людському емоційному житті.

На думку Ф. Рімана «страх» може бути як вродженим, так само й набутиим явищем, що відображає індивідуально особистісні особливості та виникає внаслідок невирішених ситуацій. Він виділив чотири форми страху та ознаки їх прояву. Вони представлені таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Форми страху та ознаки їх прояву за Ф. Ріманом

Форми страху	Прояви
Страх перед самозреченням	Переживання втрати власного «Я» та залежності від інших.
Страх перед стагнацією «Я»	Відчуття ізоляції, втрати індивідуальності та внутрішньої порожнечі
Страх перед змінами	Включає тривожність, невпевненість та страх перед нестабільністю
Страх перед необхідністю	Переживання обмеженості та страх втрати свободи вибору

Так само В. Бондар і В. Синьов визначають страх як емоцію, що виникає в ситуаціях загрози фізичному або соціальному існуванню індивіда. Однак, автори зазначають, що в залежності від характеру загрози інтенсивність страху може варіюватися від легкого занепокоєння до глибокого жаху. Регулярне переживання страху може призводити до його закріплення, навіть за

відсутності реальної небезпеки. Як наслідок, це може мати прояву як боягузтво та підвищена тривожність.

По нашому розумінню в ситуаціях загрози соціальному існуванню індивіда, соціальні страхи характеризують проблемні обставини та вразливі моменти, які загрожують безпеці суспільства. У сучасному суспільстві страхи пов'язані з пандемією, з війнами, з кризами різного походження, які є наслідком як природних стихій так і свідомої діяльності людини, де все вирішує випадковість. Соціальна поведінка суб'єкта здійснюється в умовах невизначеності та непередбачуваності. Страх позначає що є небезпека, та що тоді у людини є два виходи – перетворити небезпеку в безпеку, або втекти. Страх – це найтоксичніша, найзгубніша емоція. Вища стадія страху називається «фобія», хворобливий стан, у якому люди, навіть усвідомлюючи необґрунтованість і безглуздість своїх страхів, не можуть їх позбутися.

Цікавий феномен під назвою «відкладеного страху» визначає Пол Екман. Відкладений страх виникає через певний час після критичного інциденту. У хвилини небезпеки люди можуть зосереджуватись на усуненні загрози, можуть не відчувати страху. За Екманом, такий страх може бути результатом когнітивної переробки досвіду, коли людина, вже опинившись у безпечному середовищі, починає усвідомлювати масштаб потенційної загрози, якій щойно зазнала. У таких випадках страх не виникає як безпосередня реакція, а є рефлексією на пережите, що може супроводжуватися тривожністю, тремтінням, нав'язливими думками або повторними уявленнями про ситуацію.

Аналіз наукової психологічної літератури доводить, що у сучасному світі вирізняють 10 найпоширеніших видів страхів: смерті, старості, самотності, божевілля, публічних виступів і відкритих просторів, проявити себе боягузливою людиною, інтимної близькості, отруєння, дивні страхи: змій, літаків, павуків, тарганів, дзеркал, чудовиськ, вермінофобія (страх перед мікробами, бактеріями та паразитами).

Аналіз наукових джерел засвідчив різноманітність класифікацій і типології страхів та неоднозначність відповідей на цей багатогранний феномен. Найбільш поширені класифікації страхів представлені в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Класифікації страхів

За джерелом	біологічні страхи соціальні страхи	- виникають як відповідь на фізичну загрозу для життя чи фізичного благополуччя - пов'язані з стосунками, соціальною взаємодією, наприклад, страх перед відмовою, публічним виступом;
За характером:	об'єкти, ситуації абстрактні страхи	- страх висоти, павутиння, - абстрактні страхи, страх перед майбутнім, перед невідомим;
За інтенсивністю	нормальні страхи патологічні страхи	- виникають у всіх людей в певних ситуаціях. - патологічні страхи є надмірними, неадекватними, наприклад, фобії
За проявами:	фізіологічні прояви страху психологічні прояви страху	- фізичні реакції організму на страх, такі як підвищений пульс, пітливість, нудота тощо; - емоційні та когнітивні реакції на страх, такі як тривожні думки, переляк, стурбованість;
За часовими рамками	актуальні страхи хронічні страхи	- виникають у конкретному моменті або на певному етапі життя; - тривають протягом тривалого періоду часу та можуть стати частиною характеру особистості.

Дослідники М.А. Кузнєцов, В.С. Шаповалова спираються на погляди відомого німецького психотерапевта і психоаналітика А. Кемпінські, якій визначив та описав чотири основних види страхів:

- 1) Біологічні – безпосередньо пов'язані із загрозою життю людини.
- 2) Соціальні – з соціальною загрозою, зниженням соціального статусу чи положення в групі.
- 3) Моральні – з обмеженням свободи вибору і діяльності людини.
- 4) Дезінтеграційні – з порушеннями сформованої структури, взаємодії з навколишнім світом, порушенням правил та звичок життя [35].

Таким чином, страх є важливим адаптивним механізмом, який допомагає людині адаптуватися до довкілля та виживати в умовах загрози. Однак він також може бути джерелом страждання та дезадаптації, особливо якщо не контролюється чи не регулюється адекватним чином.

1.2. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена страху

Поняття «страху» в психологічній науці розглядається представниками різних теорій та підходів. В нашої роботі ми визначили основні: біхевіористський, психодинамічний, екзистенціальний підходи.

З біхевіористським напрямом пов'язані основні поведінкові прояви страху. (Р. Айзенк, А. Бандура, Ч. Спілбергер, Дж. Вотсон). Представники цього напрямку вважають, що страх є однією з базових вроджених емоцій та в процесі онтогенезу характер страху зазнає зміни – він починає з'являтися на основі умовних рефлексів. У біхевіористському (поведінковому) підході увага фокусується на навчанні і досвіді. За думкою представників цього напрямку, страх формується на основі асоціацій між певними подіями чи об'єктами та негативними наслідками. Також досліджуються механізми екстинкції (згасання) страхових реакцій та методи їх модифікації, такі як систематична десенсибілізація і когнітивно-поведінкова терапія

Психодинамічний підхід (З. Фрейд та його послідовники: А. Адлер, Г. Салліван, О. Ранк, А. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг), розглядають страх як результат конфлікту між різними частинами особистості: – «Ід», «Его», «Супер-его». Страх може виникати з підсвідомих конфліктів між інстинктивними бажаннями, які З. Фрейд назвав і моральними нормами і цінностями, представленими «Супер-его». Також може бути результатом реакції на реальні чи символічні загрози для «Его» особистості. За Фрейдом, страх відіграє ключову роль у психічному житті людини, адже саме він може активувати різноманітні захисні механізми психіки, спрямовані на збереження психічної рівноваги та уникнення внутрішнього конфлікту. Фрейд визначає страх не лише як реакцію на зовнішню загрозу, а й як сигнал тривоги, що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між інстанціями психіки — «Его», «Ід» і «Супер-его». Коли «Его» не здатне впоратися з тиском потягів або моральними вимогами, воно активує захисні механізми – такі як витіснення, заперечення, проекція, раціоналізація тощо – щоб мінімізувати або приглушити страх. Наприклад, у разі витіснення – людина може несвідомо «забути» травматичний досвід, а у випадку проекції – приписати власні тривожні імпульси іншим. Фрейд підкреслював, що страх є сигналом про загрозу внутрішній цілісності особистості, тому захисні механізми – це спроба «Его» зберегти контроль і уникнути руйнівного впливу надмірної тривоги.

Екзистенціальний підхід (А. Камю, С. К'єркегор, Ж.П. Сартр, П. Тілліх, М. Хайдеггер, Л. Шестов). Страх описується як – найважливіша фундаментальна, своєрідна, індивідуальна характеристика існування, має пряме значення для життєдіяльності людини. Екзистенціальні страхи – це фундаментальні переживання, пов'язані з проблемами життя та смерті, із змістом людського існування. Екзистенціальні страхи – це глибинні переживання, пов'язані з самою сутністю людського існування. Вони виходять за межі конкретних життєвих ситуацій і стосуються питань, які не мають однозначних відповідей (наприклад, страх смерті, самотності, безглуздості життя, свободи вибору та відповідальності за власне буття). На відміну від

ситуативного чи відкладеного страху, екзистенціальний страх не завжди має зовнішній об'єкт – він часто виникає як внутрішнє усвідомлення крихкості людського життя, обмеженості часу та власної кінцевості. Ці страхи можуть бути руйнуючими, але водночас можуть бути й потужним джерелом особистісного зростання.

Представники емоційного підходу (У. Джеймс, Дж. Уотсон, Т. Рібо, Е. Клапаред, та ін.) розглядають страх як одну з базових емоцій, що має свої унікальні характеристики та функції. Страх є природною реакцією на потенційні загрози і є захисним механізмом для збереження життя та благополуччя. У цьому напрямі досліджуються адаптивні та дисфункціональні особливості страху, вплив соціальних і культурних контекстів на його вираження і регуляцію. З цієї причини Українські дослідники, С.М. Томчук, М.І. Томчук представники емоційного підходу визначили, що: «будучи базовою емоцією, страх бере участь у реалізації загальних адаптаційних можливостей особистості. Однак, коли страх стає домінуючою емоцією, починає контролювати думки та поведінку людини, це призводить до деградації особистості та може стати суттєвою перешкодою для досягнення нею успіху та подальшої самореалізації в житті» [32].

В свою чергу О.О. Резніченко стверджував що: «актуалізація страху, його нав'язливість призводять до деструктивних змін, проблем зі здоров'ям, наслідком чого може бути зниження працездатності та особистої ефективності через фізичну та розумову втому, дратівливість, емоційну нестабільність». Крім того, страх є афективним віддзеркаленням у свідомості людини загрози власному життю чи благополуччю, що має особливе значення в особливих кризові періоди онтогенезу [29].

Дослідник А. Бек викладає свій погляд на природу страху, через те, що характер емоційної реакції або емоційного збудження залежить від того, «чи сприймає людина ті чи інші події як такі, що збагачують, применшують, загрожують чи посягають на її «володіння»». Аналогічно таке розуміння емоцій близько до того, як А.А. Елліс їх розумів. Тимчасом, як А.А. Елліс

вважав переконання людини джерелом порушень емоційної сфери, тоді як А. Бек мабуть розглядає їх як - схильність до порушень.

Для нашого дослідження інтерес також представляє підхід до розгляду природи страху, розроблений у трансакційному аналізі Е. Берном. Автор визначає аутентичні емоції і ракетні. Аутентичні – радість, гнів, страх, сум. Емоції які виявляються частіше у дитячому віці, він так і назвав їх емоції властиві «Дитині». Емоції, пов'язані з ракетними – це емоції, які були записані та заохочені в дитячому віці, пережиті у різних стресових ситуаціях і не сприяли вирішенню проблем у дорослому віку. Коли дитині «забороняли» відчувати одну емоцію, вона використовувала іншу для задоволення своєї потреби. Страх з точки зору трансакційного аналізу є аутентичною емоцією, тобто природною – як відповідь на реальну загрозу - притаманною «Вільній дитині». Коли страх є ракетною емоцією, притаманною «адаптованій дитині», в ньому закладено ранній досвід переживання загроз, безсилля чи потреби в захисті. Такі страхи є нераціональними, оскільки їх джерело – не поточна ситуація, а незавершений досвід минулого. У цьому випадку страх може підтримувати життєвий сценарій людини – несвідомий план життя, що формується у ранньому дитинстві під впливом батьківських послань та може утримувати людину в межах знайомої ролі, обмежувати її свободу вибору та перешкоджати особистісному розвитку.

Під час періодів соціально економічних змін, спостерігається збільшення кількості людей, які стикаються з соціальними страхами. О. Гнатишина зауважує, що: ««термін «соціальний страх» вперше був включений до міжнародної класифікації хворіб у 1980 році. Авторка стверджує, що з XVIII століття, це явище найбільш поширене серед осіб підліткового й юнацького віку та молодих дорослих».

Досліджуючи різноманітні форми прояву соціальних страхів Ю. Щербатих виділяє такі: «страх підлеглості та керівництва, страх відповідальності, страх невдачі, страх успіху, страх близьких соціальних контактів та страх самотності, страх оцінки».

Таким чином в нашої роботі ми виділили основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена страху: біхевіористський, психодинамічний, екзистенціальний. Представники цих підходів прояснюють визначення природи «страху», де «страх» – розуміється як емоція, що виникає в ситуації загрози, виступає як специфічний сигнал щодо неї, а також як регулятор поведінки в заданих умовах ситуації. Погляди дослідників щодо джерел та механізмів страху дещо розходяться.

В нашому дослідженні ми дотримуємося думки що, страх - це одна з базових емоцій, яка виконує адаптивну функцію: вона сигналізує про небезпеку й активізує захисні реакції.

Далі ми розглядаємо особливості переживання страхів що до юнацького віку.

1.3. Особливості переживання страхів у юнацькому віці

Аналізуючи літературу українських та зарубіжних вчених психологів до феномену «страху» у юнацькому віці ми виділили такі погляди.

Переживання страху у юнацькому віці має свої унікальні особливості, зумовлені біологічними, психологічними, віковими та соціокультурними особливостями.

Дослідження вітчизняних і зарубіжних учених з феномену «страхів» показали, що «страх» в юнацькому віці може бути розглянутий з різних точок зору. Він визначається як конкретизована тривога, психічний стан, інстинкт, реакція на конкретну зовнішню загрозу, психосоматичний процес, фундаментальна емоція, мотивація. Сьогодні прояв безлічі різних видів страхів у молоді пов'язаний з військовою агресією росії на території України, яка створює ситуацію невизначеності та небезпеки, до якої залучено молодь у юнацькому віці. У свою чергу ситуація невизначеності та небезпеки посилює страхи та тривожні переживання. Молодь має бути готовою адаптуватися до постійних соціальних та політичних змін. Це створює страх смерті. Страху

смерті в юнацькому віці присвячені дослідження Я.В. Мойсієнко. Він стверджував про ставлення до смерті - які мають чотири компоненти:

- 1) ціннісно-екзистенційний (і спроби зрозуміти смерть як щось, що надає життю сенс, спонукає до розвитку та самореалізації)
- 2) іраціональний (релігійний світогляд або високий рівень тривоги щодо смерті та спробою захиститися від неї таким чином)
- 3) когнітивний (логічне завершення життя)
- 4) емоційний (страх, тривога, жах, сум, водночас зі спокоєм та красою) [46].

Тім часом Українській дослідник С. М. Ольховецькій стверджував, що на формування страхів юнацькому віці впливають такі фактори, як психологічна нестійкість; невизначене майбутнє; прагнення до незалежності; не сформованість самооцінки та саморегуляції; спроба «дорослого» життя; атмосфера в сім'ї; стосунки з однолітками; наявність тривожності.

Молоді люди, які мають специфічні емоційні реакції, в яких домінує тривога, коли стикаються з ситуацією невизначеності, можуть реагувати по-різному, виходячи зі свого особистого сприйняття та досвіду.

Велике значення приділяв юнацькому віку Е. Ерікссон, вважаючи його головним у формуванні психологічного та соціального благополуччя людини. У своїй теорії психосоціального розвитку він описував юність як п'яту стадію розвитку – «ідентичність проти розмитості ролей». За Ерікссоном, у цей період людина активно шукає відповідь на фундаментальні питання: «Хто я?» та «Яке моє місце у світі?». Юнацький вік характеризується глибокими змінами в особистісній, емоційній та соціальній сферах. Саме в цей час відбувається становлення «Я-концепції», формування системи цінностей, світогляду, а також вибір життєвих орієнтирів, професійної та соціальної ідентичності. Ерікссон підкреслював, що успішне проходження цієї стадії є основою для розвитку внутрішньої цілісності, впевненості в собі та здатності до встановлення близьких стосунків у дорослому житті. У разі труднощів на цій стадії, коли молода людина не знаходить чітких відповідей на питання про

себе, може виникати розмитість ролей, внутрішній конфлікт, тривожність, ізоляція чи, навіть, бунтівна поведінка, що свідчить про кризу ідентичності. Е. Ерікссон вважав, що підтримка з боку дорослих, суспільства, а також можливість вільного самовираження та експериментування з ролями – критично важливі для подолання цієї кризи та формування зрілої особистості [60]. У напрямку вікової психології юнацький вік визначається наявністю потреби у взаємодії з іншими людьми, здатністю до творчої діяльності, вміння орієнтуватися в різноманітних подіях, наявність наукового, теоретичного світогляду та розвиненої рефлексії. Юність – це етап у житті людини, під час якого він обирає життєвий шлях, формує своє бачення, стає самостійним, розлучається з батьками, обирає професію.

Психологічні особливості прояву страхів в юнацькому віці, такі як страх перед оцінкою і критикою, страх соціального відхилення, страх неуспіху та страх невдачі в міжособистісних відносинах, відіграють важливу роль в психологічному розвитку особистості, особливо в періоди інтенсивної соціалізації. У юнацькому віці необхідні уміння знаходити баланс між проблемами та їхнім позитивним впливом - це може допомогти реалізувати свій потенціал та досягти успіху в соціальних комунікаціях. Страхі можуть поступово зникати в міру збільшення життєвого досвіду та покращення самосвідомості. Е. Еріксон вважав, що різкі політичні, технологічні, соціальні зміни, незадоволення загальноприйнятими суспільними цінностями є значущими причинами, які можуть заважати розвитку ідентичності, сприяючи виникненню почуття невизначеності, виникненню різних видів страхів, тривоги і наслідком виступає розрив зв'язку зі світом. Юнаки переживають пронизливе переживання своєї непотрібності, душевного розладу і безцільності, іноді кидаючись до делінквентної поведінки. В цей період молода людина часто стикається з переживанням страху, оскільки перебуває в невизначеності. Він думає про те, як побудувати своє життя, як правильно діяти, щоб майбутнє було якісним [60].

У юнаків найбільш частіше є соціальний страх невдачі в міжособистісних стосунках. Він впливає на те, як юнаки взаємодіють та спілкуються з іншими. Цей страх виникає в ситуаціях, коли людина боїться не відповісти на соціальні очікування, не задовольнити очікування інших, не впоратися зі складними чи конфліктними ситуаціями в міжособистісних стосунках. Страх невдач у міжособистісних відносинах може істотно впливати на якість спілкування, впливаючи на самооцінку та самовизначення, що може мати важливий вплив на психологічний стан та соціальну адаптацію в юнацькому віці. Соціальний страх невдачі в міжособистісних стосунках є ще однією важливою психологічною рисою, оскільки він впливає на те, як людина взаємодіє та спілкується з іншими.

Страх є універсальною емоцією, але його переживання може суттєво відрізнятися залежно від внутрішніх і зовнішніх чинників.

У юнацькому віці «страх» може діяти як захисний механізм. З точки зору нейрофізіології, головну роль тут відіграє мигдалина (амигдала) – структура в мозку, яка миттєво реагує на загрозу. Реакція «бий або тікай» (fight or flight) – біологічна відповідь на страх, яка активує симпатичну нервову систему, підвищує рівень адреналіну й готує організм до захисту. Коли страх не може бути відкрито усвідомлений або пережитий, психіка вмикає захисні механізми – автоматичні психологічні процеси, які зменшують емоційне напруження. Наприклад, проекція: людина приписує іншим власні неприйнятні емоції (наприклад, свою агресію); раціоналізація: пояснює свої страхи «логічно», щоби зняти напругу; витіснення: страх «витісняється» в підсвідомість, але продовжує впливати на поведінку; реактивне утворення: прояв протилежної поведінки, ніж та, яку насправді хочеться проявити (наприклад, надмірна доброзичливість до об'єкта страху). Коли страх не може бути конструктивно опрацьований, він трансформується у ворожість. Це психологічна захисна стратегія, яка дозволяє людині «перевести» свою вразливість у контроль та силу. Наприклад, коли людина боїться втратити життя, або втратити близьких, або щось значуще – вона витісняє страх та захищається через агресію, тобто,

стає ворожою до інших, для того щоб уникнути власного болю. Це можливо відобразити у ланцюгу: страх → захисний механізм (проекція, витіснення, реактивне утворення чи інші) → ворожість, як форма прояву агресії. Тобто, ворожість є поведінковим проявом роботи захисних механізмів. Відомо, що ворожість часто виникає як реакція на загрозу соціальному «Я». З точки зору етологічного підходу в процесі еволюції ворожість існувала як превентивна атака в умовах небезпеки (страху) з метою виживання. Тобто, страх вмикає захисні механізми психіки які можуть проявлятися у ворожості: –це своєрідна ланцюгова реакція, де ворожість є поведінковим проявом прихованого страху та способом контролю над реальністю. Тому, ворожість юнаків під час війни можливо розглядати як сигнал, за яким часто ховається потреба у підтримці, стабільності й безпеці.

Один з видів страху які властиві юнацькому віку – це страх соціального відхилення. Ці страхи можуть теж виявлятися як ворожість у міжособистісних відносинах чи, навпаки, як надмірна доброзичливість до навколишнього суспільства. Подібні прояви відображають бажання та потребу молоді відповідати соціальним нормам, прийнятим у даному суспільстві.

Аналізуючи літературу ми визначили суттєву різницю у прояву страхів між дівчатками та хлопчиками у юнацькому віці. В психологічній літературі це визначається як гендерні відмінності. Найбільш чутливим віком для формування та закріплення гендерної ідентичності є юність. Аналіз психологічної літератури дозволив встановити, що під гендерними характеристиками ми маємо на увазі характерні ознаки чоловічої та жіночої поведінки, способу життя, способу мислення, ролей, закладені характеристики у процесі соціалізації. Гендерні характеристики інтегруються в різні аспекти життя людини, зрештою вносячи внесок у комунікативну поведінку, професійну самореалізацію та емоційну сферу. Серед психологічних особливостей прояву страхів останніх років особливого значення набула проблема невизначеності майбутнього яка викликає у юнаків стан емоційної

напруги. Дівчата та хлопці мають різні типи страхів, але найважливішими є соціальні страхи та страх перед майбутнім.

Таким чином в нашому дослідженні ми приділяємо увагу поняттю «страх» як захисному механізму, якій виявляється у юнацькому віці в різних формах поведінкових прояв допомагаючи молоді адаптуватися та уникати потенційно небезпечних ситуацій й виживати у них. Такий страх активує фізіологічні реакції і мобілізує організм для «боротьби чи втечі» та спрямований на збільшення шансів виживання. Але, якщо страх стає надмірним, він може вести до дезадаптації та бути джерелом страждань.

Висновки до першого розділу

Аналізуючи теоретико-методологічні погляди вчених психологів з феномену «страху» ми прийшли к висновку що поняття «страх» розглядають по різному.

В Академічному тлумачному словнику української мови трактується як: «стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний чеканням чого-небудь неприємного, небажаного. Страх – це сигнал перед небезпекою, що загрожує організмові, і сам він не залежить від людської волі. Страх являє собою певні фізіологічні симптоми, які в людей з дужою нервовою системою або зовсім не з'являються, приглушуються, або ж швидко зникають. З точки зору психології, страх - це негативно забарвлений емоційний процес. У страху це пояснюється базовими емоціями, тобто вродженим емоційним процесом, з генетично заданим фізіологічним процесом, суворо певним імічним проявом та специфічним суб'єктивним досвідом. Аналіз наукової психологічної літератури доводить, що у сучасному світі вирізняють 10 найпоширеніших страхів: страх смерті, страх старості, страх самотності, страх божевілья, страх публічних виступів і відкритих просторів, страх проявити себе боягузливою людиною, страх інтимної близькості, страх отруєння, дивні страхи: змії, літаків, павуків, тарганів, дзеркал, чудовиськ, вермінофобію тощо.

Страх – це природна емоційна реакція досвіду загрози чи небезпеки. Це одна з базових емоцій людини, яка виникає як реакція на зовнішні або внутрішні подразники, які сприймаються як потенційно шкідливі або загрожують життю, здоров'ю, благополуччя чи цінностям особистості. Причини страху – правдива або уявлювана небезпека. Страх може бути захисним механізмом що сприяє адаптації, допомагаючи чоловікам та жінкам уникати потенційно небезпечних ситуацій та виживати у них.

Проаналізувавши основні наукові теорії та підходи до феномену страхів та їх проявів ми виділили: біхевіористський, психодинамічний, екзистенціальний підходи. Представники біхевіористського підходу вважають що страх є однією з базових вроджених емоцій та в процесі онтогенезу характер страху зазнає зміни - він починає з'являтися на основі умовних рефлексів. У психодинамічному підході розглядають страх як результат конфлікту між різними частинами особистості: «Ід», «Его», «Супер-его». У екзистенціальному підході страх описується як найважливіша характеристика існування, яка має пряме значення для життєдіяльності людини.

У юнаків найбільш частіше є соціальний страх невдачі в міжособистісних стосунках. У юнацькому віці «страх» може діяти як захисний механізм. Це можливо відобразити у ланцюгу: страх → захисний механізм (проекція, витіснення, реактивне утворення чи інші) → ворожість, як форма прояву агресії – тобто, ворожість є поведінковим проявом роботи захисних механізмів.

Таким чином страх розглядається як природне адаптивне переживання і як утворення, що виникла у процесі соціалізації та може мати як деструктивну так й конструктивну функції. В юнацькому віці страхи обумовлені особливостями психологічного зростання особистості, особливостями міжособистісних взаємин та актуальними обставинами.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методична основа організації дослідження

Перш, ніж реалізувати поставлені емпіричні завдання дослідження, ми провели огляд експериментальних досліджень, проведених психологами.

За даними Л.В. Гороховой: «найбільшого піку до 18-20 років досягають міжособистісні та інші соціальні страхи, такі як страх самотності, страх зробити що-небудь не так, деяких людей, глузувань, осуду з боку однолітків і дорослих, страх не впоратися з дорученою справою» [13].

Аналіз досліджень підліткових та юнацьких страхів дозволяє зробити висновок, що основна частина пережитих страхів закладається в дитинстві, але при цьому кожен віковий етап розвитку характерний проявом певних видів страху.

У нашому емпіричному дослідженні метою було виявлення психологічних особливостей прояву страхів у юнацькому віці.

Пріоритетом у нашому дослідженні стали соціальні страхи. Бо соціальні страхи у юнацькому віці – найчастіші страхи цього віку. Найперше на що ми звернули увагу, - це страх невдачі в міжособистісних відносинах. Страх невдачі у міжособистісних відносинах може істотно впливати на якість спілкування, впливаючи на самооцінку і самовизначення, що може вплинути на психологічний стан і соціальну адаптацію в юнацькому віці. Соціальний страх невдачі у міжособистісних відносинах – ще одна важлива психологічна особливість, оскільки він впливає на те, яким чином молода людина взаємодіє та спілкується з іншими. До страху схильні представники і чоловічої і жіночої статі, але гендерні прояви розрізняються за ступенем вираженості тих чи інших страхів, їх кількістю. Більша схильність жінок до страхів в порівнянні з чоловіками пояснюється вченими психологами тим, що жінки більш чутливі до подій, їм властиві велика сугестивність і імпульсивність.

У якості піддослідних виступили 40 юнаків, 20 дівчат та 20 хлопчиків.

Студенти різних коледжів міста Одеси, у віці від 17-19 років.

Для дослідження було обрано юнацький вік (17-19 років) тому, що у цьому віці переважно провалюються соціальні страхи, пов'язані із самоствердженням в середовищі однолітків своєї і протилежної статі, самоствердженням в навколишньому соціумі, з проблемами вибору напрямку майбутньої дорослого життя. Все це дозволяло виділити крім особливостей прояву основних страхів, ще і гендерні особливості прояву страхів у молоді.

Практичні методи дослідження: використано комплекс психодіагностичних методів: «Діагностика доброзичливості» (за шкалою Кемпбелл); «Діагностика ворожості» (за шкалою Кука-Медлей); «Опитувальник міжособистісних відносин» (У. Шутца); Опитувальник «Види страхів» за І.П. Шкуратовой.

В якості статистичного критерію використовувалися критерій Стюдента. Критерій Стюдента спрямований на оцінку відмінностей величин середній значень двох вибірок, які розподілені за нормальним розподілом. Одним з головних достоїнств критерію є широта його застосування. Він може бути використаний для зіставлення середніх у зв'язаних і незв'язаних вибірках, причому вибірки можуть бути не рівні за величиною.

Ми припустили, що в юнацькому віці прояви страху знаходять своє вираження через захисні механізми психіки, які виявляються у вигляді ворожості, агресивності, цинізму у міжособистісних відносинах.

«Діагностика доброзичливості» (за шкалою Кемпбелл) – Визначає показники доброзичливого ставлення до інших.

«Шкала ворожості Кука-Медлей (Cook-Medley Hostility Scale)» призначена для діагностики схильності до ворожої і агресивної поведінки.

Опитувальник міжособистісних відносин ОМО (Fundamental Interpersonal Relations Orientation, FIRO-B) призначена для діагностики різних особливостей міжособистісних відносин. Опитувальник допомагає аналізувати поведінку людини в трьох основних областях міжособистісних потреб: «включення», «контролю» і «афекту».

Опитувальник «Види страху» за І.П. Шкуратовой – призначений для діагностики структури та змісту страхів у підлітків та молодих людей, які досягли віку ранньої юності. Методика виділяє п'ять основних груп страхів, що дозволяє отримати докладну картину емоційного стану випробуваного та визначити провідні причини природи виникнення страхів у цій віковій групі.

Дослідження ми проводили поділивши його на три етапи:

На першому етапі проведено теоретико-методологічний аналіз феномена «страху» та розглянуто основні підходи та теорії страхів за допомогою аналізу літературних джерел.

На другому етапі було сформовано комплекс психодіагностичних методик адекватних меті та завданням дослідження та проведено емпірико-діагностичне дослідження прояву страхів серед молоді юнацького віку;

На третьому етапі були опрацьовані результати дослідження та зроблені відповідні висновки.

Таким чином за допомогою літературних джерел та підібраних психодіагностичних методик, проведеного емпіричного дослідження ми розраховуємо досягти мети дослідження та виконати поставлені завдання.

2.2. Результати емпіричного дослідження прояву страхів у юнацькому віці

За методикою «Діагностика доброзичливості» дослідження показало: юнаки мають середній рівень доброзичливості, спостерігається тенденція до низького рівня доброзичливості.

Середній рівень доброзичливості у 65% вибірки означає, що більшість юнаків певною мірою схильні проявляти відкритість і уважність до оточуючих, готові допомогти і підтримати, щиро радіти чужим перемогам, тобто бути доброзичливими. У спілкуванні наші юнаки позитивно ставляться до нових пропозицій, намагаються уникати конфліктних ситуацій.

Таблиця 2.1

Рівні доброзичливості (за шкалою Кемпбелла)

Показники	Частота зустрічальності	Відсотки
низька доброзичливість	11	27,5
середня доброзичливість	26	65,0
висока доброзичливість	3	7,5

27% вибірки діагностуються низьким рівнем доброзичливості, це означає, що такі юнаки не готові до прояву уваги, турботи і добра до оточуючих людей. Низький рівень доброзичливості в юнацькому віці може бути пов'язаний із природними процесами особистісного становлення, пошуком власної ідентичності та прагненням до самоствердження. У цей період молоді люди часто виявляють підвищену емоційну чутливість, нестійкість самооцінки, критичність до оточення, що може знижувати рівень відкритості, співчуття чи бажання йти на компроміси. Також доброзичливість, як риса особистості, формується під впливом сімейного виховання, соціального оточення та власного досвіду спілкування.

Якщо юнаки переживають труднощі у встановленні міжособистісних зв'язків, мають невдалий досвід дружби чи зради, це може призводити до захисної поведінки, замкненості або агресії, що знижує доброзичливість у соціальних взаємодіях.

Тенденцію до високого рівня доброзичливості мають тільки 3 юнаків з вибірки.

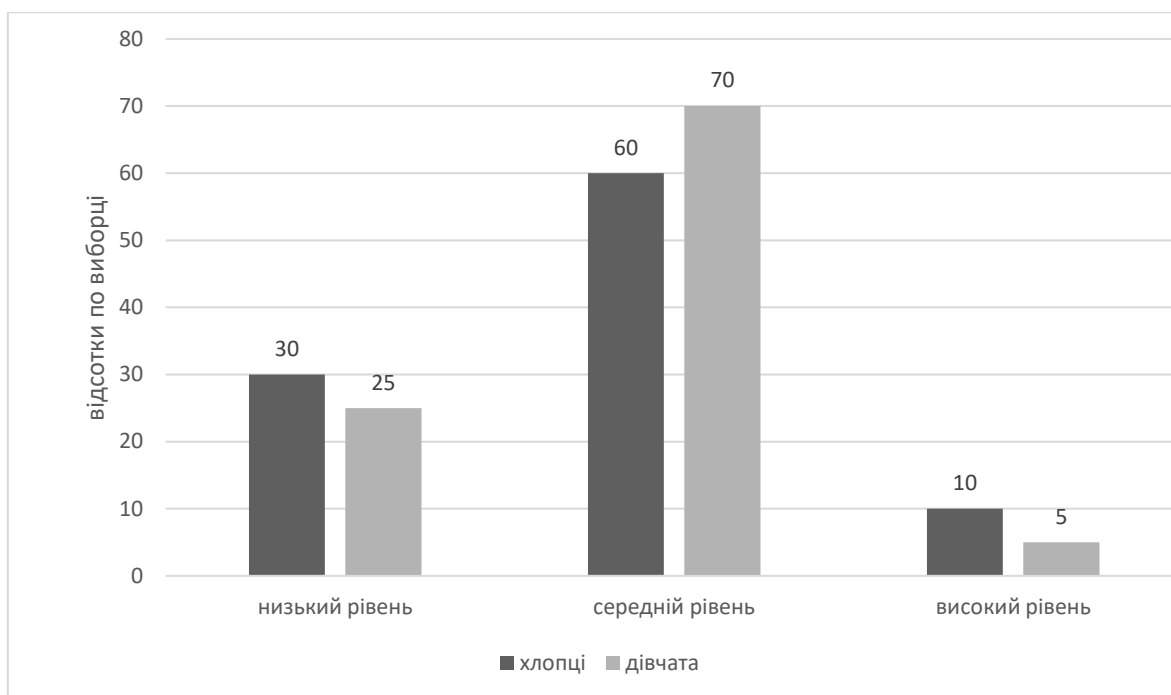


Рис. 2.1. Рівні доброчливості за статтю (відсотки в групі)

Однаковий рівень доброчливості виявився у хлопців та дівчат.

Діагностика схильності до ворожої та агресивної поведінки виявила наступні характеристики: високий відсоток юнаків демонструють «цинізм» – тенденцію пояснювати причини поведінки оточуючих наявністю у них негативних рис характеру або корисливих намірів.

Це означає, що вони схильні все піддавати сумніву, включаючи культурні та моральні цінності суспільства.

Це можна пояснити невизначною ситуацією яка склалася в останні років України. Юнаки відчують недовіру до здатності інших людей здійснювати високо моральні і альтруїстичні вчинки. Сумніваються у високому рівні компетенції оточуючих їх людей в будь-яких сферах їх діяльності.

За методикою «Діагностика ворожості» (за шкалою Кука - Медлей) в таблиці 2.2. представлені рівні ворожості.

Таблиця 2.2

Рівні ворожості (за тестом Кука-Медлей)

Показники	Частота	Відсотки
Цинізм		
середній показник з тенденцією до високого	35	87,5
високий показник	5	12,5
Агресивність		
середній показник з тенденцією до низького	6	15,0
середній показник з тенденцією до високого	33	82,5
високий показник	1	2,5
Ворожість		
середній показник з тенденцією до низького	10	25,0
середній показник з тенденцією до високого	26	65,0
високий показник	4	10,0

Цинізм тісно пов'язаний з грубістю, хамством, безтактністю. Разом з тим цинізм може приховувати підвищену чутливість, вразливість, може також виражатися в формі іронії та сарказму.

Можливо, високі показники за шкалою «цинізм» пов'язані з віком випробуваних, якому властиві певні поведінкові реакції, такі як нігілізм і емансипація.

Демонстративний нігілізм – це психологічний синдром, що складається в юнацькому віці та проявляється у створенні іміджу «оригіналу», який не визнає загальноприйнятих стандартів.

Емансипація є тип поведінки, дотримуючись якого молода людина намагається звільнитися від опіки дорослих, їх контролю, покровительства. Гостра потреба звільнитися від, як їм здається, нав'язливої турботи та піклування дорослих, пов'язана з боротьбою за самостійність, за утвердження себе як особистості. У юнацькому віці людина може відмовитися від виконання загальноприйнятих норм, правил поведінки. Раніше вшановані моральні і духовні ідеали старшого покоління все більше і більше знецінюються. Дріб'язкова опіка, надмірний контроль поведінки, покарання

шляхом позбавлення мінімальної свободи і самостійності загострюють конфлікт і стають провокацією для юнака до крайніх заходів: прогули, втеча з навчальних закладів й з дому, бродяжництво.

Переважає рівень вираженості таких станів як агресивність і ворожість (за Куком-Мендель) – середній з тенденцією до високого (82,5% і 65% відповідно).

Однак, є юнаки, які демонструють як низькі і високі показники:

15% випробовуваних виявили тенденцію до заниженої агресії і 25% випробовуваних демонструють тенденцію до низької ворожості.

Високу агресивність і ворожість демонструють 2,5% і 10% юнаків відповідно.

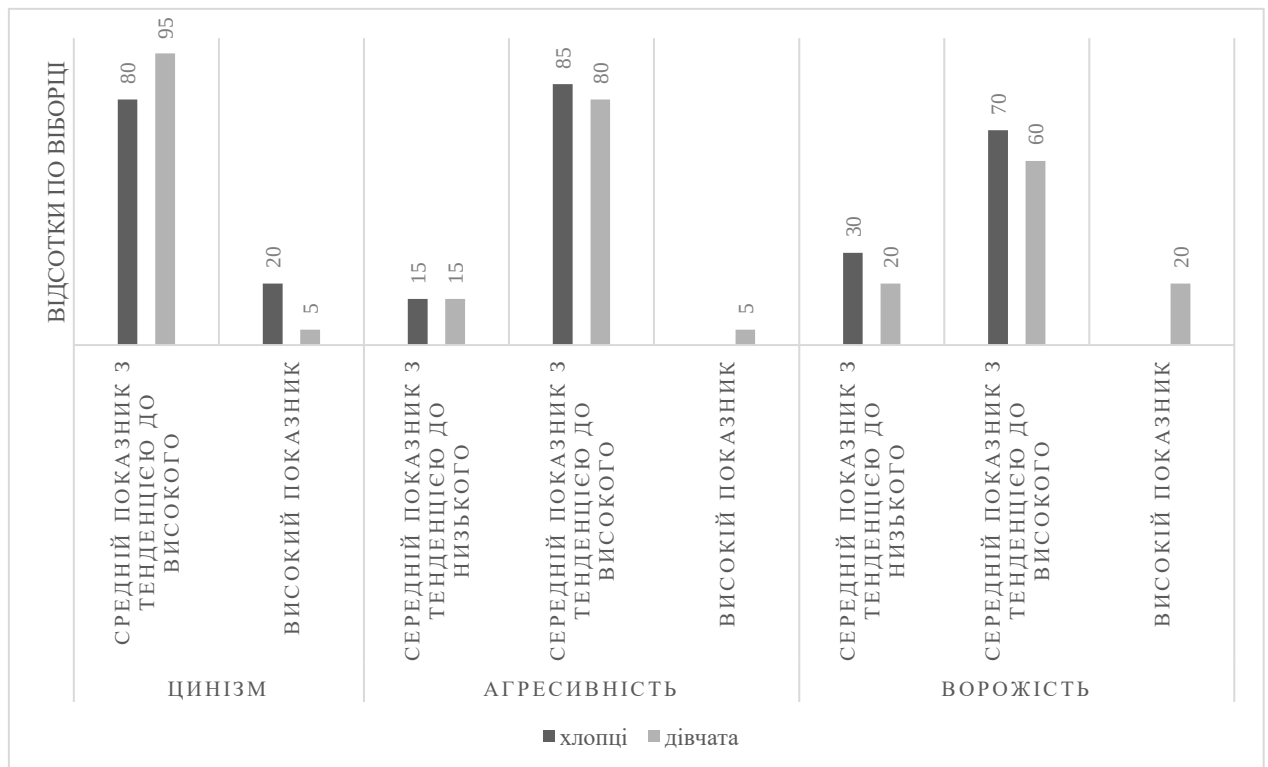


Рис. 2.2. Рівні ворожості за статтю (відсотки в групі)

Що стосується окремо груп хлопців і дівчат, то можна сказати наступне:

З 5 юнаків з високим показником цинізму – 4 хлопці, тобто така характеристика швидше відноситься до хлопців, ніж до дівчат. Дівчата менш схильні до цинізму.

Тенденція пояснювати причини поведінки оточуючих наявністю у них

негативних рис характеру або корисливих намірів характерна для підліткового нігілізму, що, можливо, пояснює високий рівень «цинізму» піддослідних-хлопців.

Якщо низька агресивність зустрічається в нашій вибірці як у хлопців, так і у дівчат, то дівчатам більш властива ворожість.

Ворожість як емоційна основа агресії, яка включає в себе гнів, образу і огиду і не тягне за собою безпосередньо фізичні дії – більше властиво дівчатам.

Для виявлення особливостей спілкування і комунікативних характеристик використовувався опитувальник міжособистісних відносин.

Таблиця 2.3

Опитувальник міжособистісних відносин Шутца (Включення)

Включення 1 (демонструєма поведінка самого індивіда)	Частота зустрічальності	Відсотки
Низький	6	15,0
Середній	20	50,0
Високий и екстремальне високий	14	35,0
Включення 2 (поведінка, очікувана індивідом від оточуючих)	Частота зустрічальності	Відсотки
Екстремально низький та низький	12	30
Середній	11	27,5
Високий и екстремально високий	17	42,5

Більшість юнаків демонструє бажання перебувати в суспільстві інших людей, де їм буде добре і де їх будуть приймати (85%), у них діагностується сильна потреба бути прийнятими іншими і бути прийнятим до їх суспільства (70,5%).

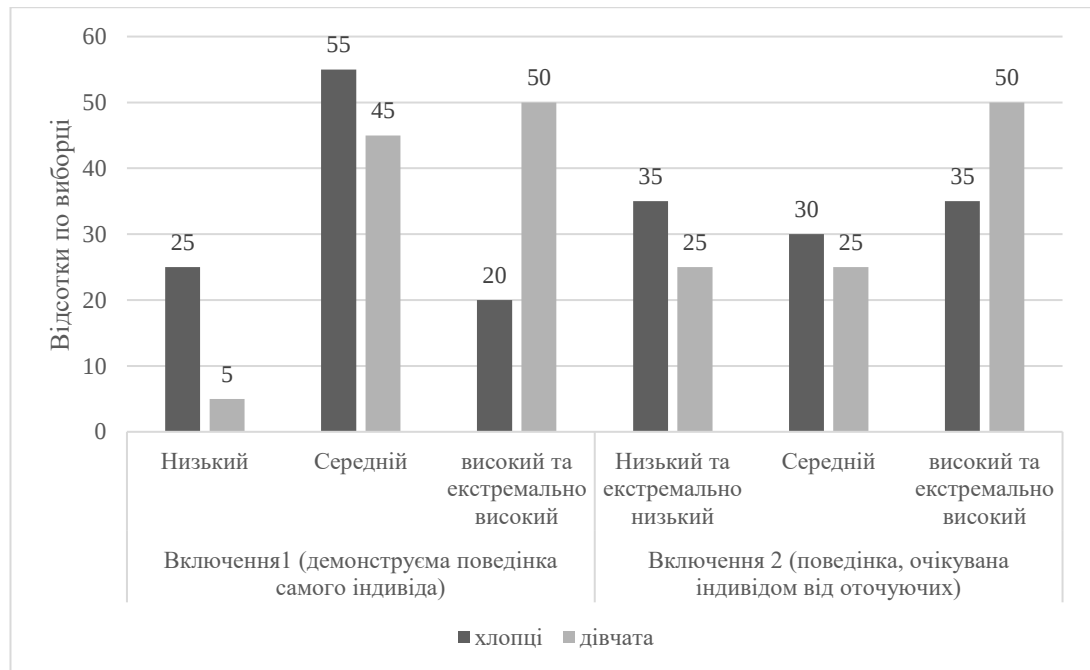


Рис. 2.3. Включення в міжособистісні відносини за статтю (відсотки в групі)

Що стосується гендерних особливостей, то прагнення бути серед людей і бажання знайти таких людей, властиво більше дівчатами ніж хлопцям (50% дівчат мають високі та екстремально-високі бали)

Серед хлопців є як ті, які відчують потребу в схваленні і прийнятті (20-25%), так і ті, хто уникає людей і не відчуває себе добре в оточенні великої кількості людей (25-35%).

Потреба контролю визначається як потреба створювати і зберігати задовільні відносини з людьми, спираючись на контроль і силу.

Юнаки в нашій вибірці намагаються брати на себе відповідальність, вони приміряють на себе провідні ролі і не сприймають контролю над собою, вони демонструють нігілістичні тенденції. У таблиці

Таблиця 2.4

Опитувальник міжособистісних відносин Шутца (Контроль)

Контроль 1 (демонструєма поведінка самого індивіда)	Частота зустрічальності	Відсотки
екстремально низький та низький	7	17,5
Середній	12	30,0

Високий и екстремальне високий	21	52,5
Контроль 2 (поведінка, очікувана індивідом від оточуючих)	Частота зустрічальності	Відсотки
екстремальне низький та низький	23	57,5
Середній	10	25,0
Високий и екстремальне високий	7	17,5

Швидше за все спостерігаємий феномен є характеристикою юнацького віку, юнаки хочуть поміняти сімейне місце існування на зовнішнє середовище.

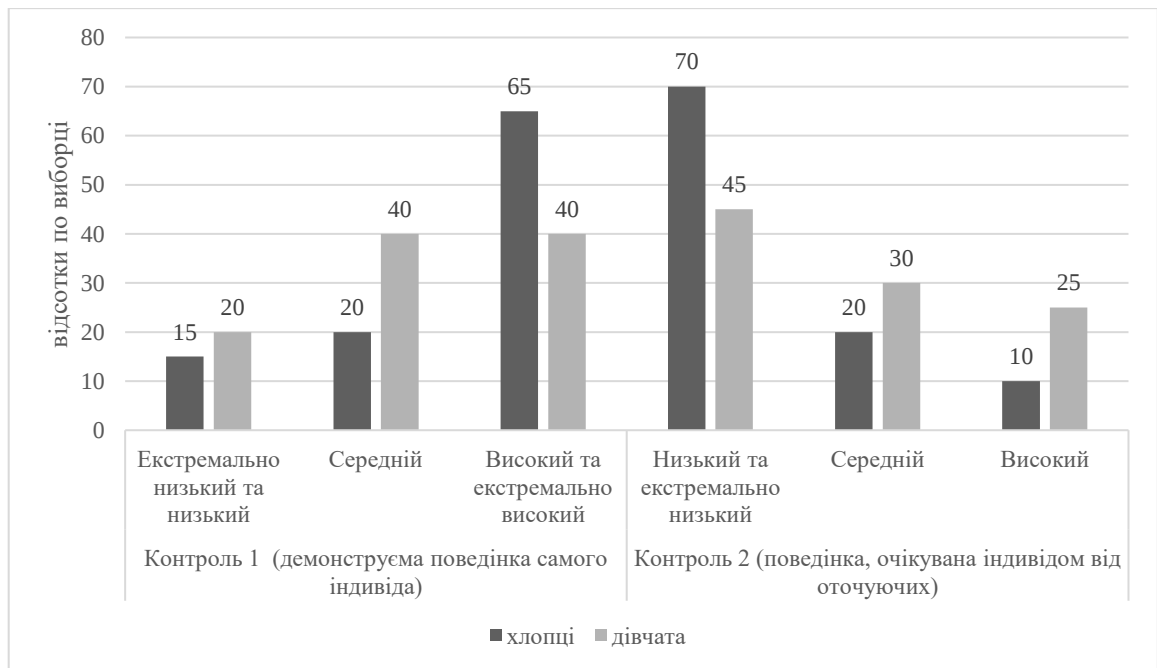


Рис. 2.4. Контроль за міжособистісними відносинами за статтю (відсотки в групі)

Аналіз проявів контролю за групами (хлопці і дівчата) показав, що демонстративна поведінка індивіда і заперечення контролю, не бажання щоб хтось контролював їх – це характеристика швидше хлопців ніж дівчат. 65% хлопців демонструють тенденцію відносини контролю над іншими і 70% хлопців не бажають підкорятися іншим у спілкуванні.

40% дівчат також демонструє тенденцію контролю над іншими, але при цьому 25% дівчат навпаки відчувають залежність від інших при прийнятті рішень.

Далі було розглянуто особистісні характеристики афекту у

міжособистісних відносинах. Міжособистісна потреба в афекті визначається як потреба створювати і утримувати задовільні стосунки з іншими людьми, спираючись на любов і емоційні відносини.

Вся вибірка випробовуваних в незалежності від статі характеризується як досить обережна у встановленні близьких відносин.

Таблиця 2.5

Опитувальник міжособистісних відносин Шутца (Афект)

Афект 1 (демонструєма поведінка самого індивіда)	Частота зустрічальності	Відсотки
Екстремальне низький та низький	18	45,0
Середній	18	45,0
Високій	4	10,0
Афект 2 (поведінка, очікувана індивідом від оточуючих)	Частота зустрічальності	Відсотки
Екстремальне низький та низький	23	57,5
Середній	16	40,0
Високій	1	2,5

При цьому вони не тільки обережні у встановленні близьких контактів, а й перебірливі у виборі осіб, яким вони можуть довіряти і яких можуть приймати.

Ми розглянули різницю у характеристиці за статтю.

На рисунку 2.5. представлено «афект» у міжособистісних відносинах за статтю (відсотки в групі).

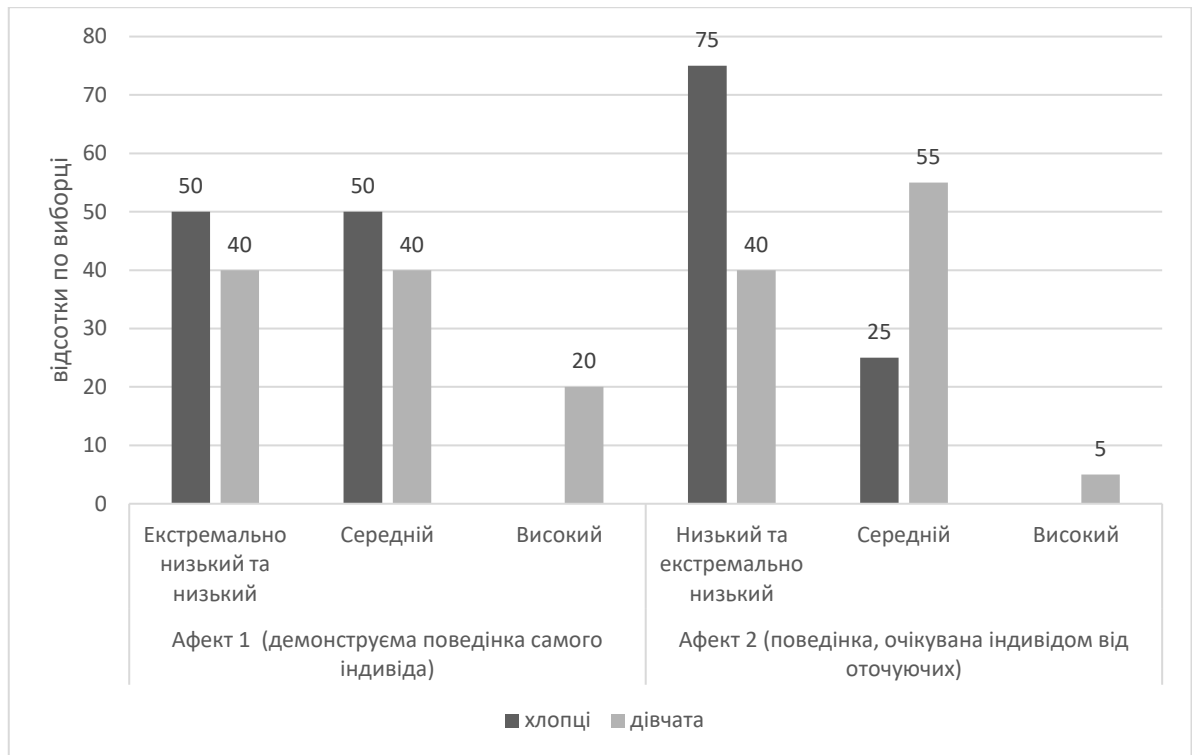


Рис. 2.5. Афект у міжособистісних відносинах за статтю (відсотки в групі)

Аналіз впливу статі на потребу створювати і утримувати задовільні стосунки показав, що низький і середній рівень по вибірці визначає група хлопців – 50% з них виявляють тенденцію захищати себе від спілкування з іншими, 75% з них дуже обережні коли мова йде про глибокі емоційні відносини, тому що батьки вже не в змозі задовольнити цю потребу, а потреба в інших ще не оформилася в певну форму.

Дівчата в силу виховання, середовища, сімейних ситуацій, а також за своєю природною суттю скоріше схильні встановлювати свої відносини з іншими, тягнуться до таких відносин і чекають таких відносин від інших. У нашій вибірці таких 65%.

Оскільки розподіл даних підпорядковується нормальному розподілу, ми використовували коефіцієнт Стюдента для визначення достовірних відмінностей в групах хлопців і дівчат.

В таблиці 2.6. представлені достовірність відмінностей хлопчиків та дівчат

Таблиця 2.6.

Хлопці і дівчата (достовірність відмінностей)

Показники	Хлопці		Дівчата	
	М	m	М	m
Шкала доброзичливості Кемпбелла	5,35	0,33	5,15	0,36
Цинізм (тест ворожості Кука – Медлей)	55,80	1,29	54,90	1,58
Агресивність (тест ворожості Кука – Медлей)	33,75	1,23	37,2*	1,28
Ворожість (тест ворожості Кука – Медлей)	20,65	0,87	21,70	0,89
Включення 1 (демонструєма поведінка самого індивіда)	4,55	0,31	5,35	0,30
Включення 2 (поведінка, очікувана індивідом від оточуючих)	4,50	0,53	5,55*	0,57
Контроль 1 (демонструєма поведінка самого індивіда)	6,20	0,51	5,30	0,53
Контроль 2 (поведінка, очікувана індивідом від оточуючих)	2,95	0,37	3,60	0,49
Афект 1 (демонструєма поведінка самого індивіда)	3,40	0,28	4,15*	0,30
Афект 2 (поведінка, очікувана індивідом від оточуючих)	2,75	0,25	3,75**	0,26

*-достовірність різниці на рівні $p < 0,05$

Статистичний аналіз показав, що є значні відмінності рівнів вираженості певних ознак. Встановлено достовірні відмінності за рівнем ворожості в комунікації – у дівчат середній показник статистично вище.

Дівчата більш схильні відчувати негативні емоції по відношенню до оточуючих, які можуть проявлятися в почутті розчарування, роздратування, ворожості, агресивності, негативних оцінках їх особистісних якостей.

Виключність в міжособистісні відносини так само статистично значимо відрізняється у хлопців і дівчат ($p < 0,05$). Дівчата більш відчують потребу створювати і підтримувати задовільні відносини з іншими людьми, на основі яких виникають взаємодія і співробітництва. Дівчата віддають перевагу спілкуванню з іншими людьми, вони як правило комфортніше себе почувають серед однолітків, навіть збираються в групи і компанії, знаходять собі друзів за інтересами. Спілкування з іншими людьми не представляє для них

проблеми.

Хлопці не завжди комфортно себе почувають серед інших людей, так як в цьому віці вони більш закомплексовані і мимоволі порівнюють себе за значимими параметрами з іншими людьми. Оскільки така самооцінка часто складається не в їхній бік вони схильні уникати таких людей і відповідно не мають бажаного спілкування.

Значні відмінності зафіксовані так само за афективними компонентами поведінки, як вже говорилося вище, якщо хлопці не мають наміру встановлювати близьких відносин з іншими, вони швидше нададуть перевагу відштовхуванню людей, які намагаються встановити з ними емоційний контакт. Дівчата, навпаки, мають потребу у встановленні близьких емоційних відносин і дуже відгукуються на емоційне ставлення інших ($p < 0,01$).

За опитувальником «Види страху», що розроблений І.П. Шкуратовою, в нашому дослідженні ми припустили що за допомогою опитувальника ми зможемо визначити природу виникнення страхів у підлітків та юнаків та прояву їх як захисних механізмів. Опитувальник містить твердження, які описують явища, наявність яких може вказати на присутність переживання різних видів страхів: фобії, навчальні страхи, соціальні страхи, кримінальні страхи, містичні страхи. Підлітки та молодь у юнацькому віці через їхню емоційну сприйнятливості більш гостро переживають страхи, які, поєднуючись із традиційними дитячими фобіями, можуть призвести до серйозних порушень їхньої емоційної сфери та вплинути на виникнення проблем ідентифікації себе у соціумі, розвиток замкнутості та відстороненості від суспільства. Постійний страх свідчить про нездатність захистити себе, нерозуміння і відсутність підтримки дорослих, позбавлення почуття безпеки. У майбутньому це може обернутися упередженістю у стосунках, конфліктами або втечею від реальності, наприклад, надмірне захоплення комп'ютерними іграми, алкоголем і наркотиками, приналежність до релігійних чи окультних секти. Страхи часто виявляються у сферах особистого життя та навчання юнаків. Вони можуть проявлятися у вигляді самовідторгнення та несприйняття

образу тіла, складнощах спілкування з однолітками та призводять до появи відчуття самотності.

Сьогодні страхи молодих людей обумовлені важкою політичною та соціальною обстановкою в країні. Крім вікових особливостей проявів страхів, властивих даному віку, юнаки відчують страхи втрати близьких людей, втрати матеріального майна, страхи еміграції, страхи невизначеності та небезпеки майбутнього. Але, основна функція страху це – збереження виживання і адаптація до умов, що змінюються. Тому захисна функція страху допомагає уникати небезпечних ситуацій та інших потенційних загроз.

Сумарні значення по групах молодих людей і дівчат за методикою «Види страху» представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Сумарні значення вираженості страхів по групах молодих людей і дівчат

№	Види страхів	юнаки	дівчата
1	2	3	4
ФОБІЇ			
1	Страх темряви	60	106
6	Страх висоти	98	108
11	Страх тварин	66	136
16	Страх закритих приміщень	34	74
17	Страх потрапити в транспортну аварію	88	110
21	Страх польоту на літаках	22	24
24	Страх атракціонів	42	68
26	Страх хвороби	102	136
28	Страх медичних процедур	116	156
30	Страх смерті близьких людей	156	180
УЧБОВІ СТРАХИ			
2	Страх перед викликом відповідати на уроці	118	138
7	Страх бути осміяним класом	46	76
12	Страх отримати погану оцінку	124	134
18	Страх перед викликом до директора	56	62
22	Страх бути не таким, як інші учні	32	48
27	Страх бути вигнаним з класу	22	16
33	Страх перед викликом батьків до школи	118	106
34	Страх покарання батьками за неуспішність	84	98
СОЦІАЛЬНІ СТРАХИ			
3	Страх втрати любові з боку близьких	52	66
8	Страх зради з боку друзів	96	126
9	Страх не виправдати довіри з боку близьких людей	88	104

1	2	3	4
13	Страх бути висміяним друзями або ріднею	70	64
19	Страх виглядати смішним або жалюгідним	68	92
23	Страх бути викритим у брехні	102	92
29	Страх критики з боку близьких	94	100
31	Страх самотності	56	122
КРИМІНАЛЬНІ СТРАХИ			
4	Страх фізичного насильства	92	84
5	Страх опинитися заручником в руках бандитів	32	52
14	Страх опинитися в натовпі в момент паніки	52	84
25	Страх бути пограбованим на вулиці	80	68
35	Страх сексуального насильства	18	124
36	Страх терористичного вибуху	78	112
МІСТИЧНІ СТРАХИ			
10	Страх перед потойбічними силами	46	90
15	Страх пристріту або псування	70	90
20	Страх перед Богом	72	78
32	Страх за власну смерть	64	118

Як видно з таблиці і рисунка, найбільш вираженим у випробовуваних виявився страх смерті близьких людей (156 балів у хлопців і 180 балів у дівчат). Дивним є той факт, що можливість власної смерті лякає їх значно менше (64 бали у хлопців і 118 у дівчат). Очевидно, це можна пояснити тим, що юнаки вважають це малоімовірним для себе подією, а також дією захисних механізмів.

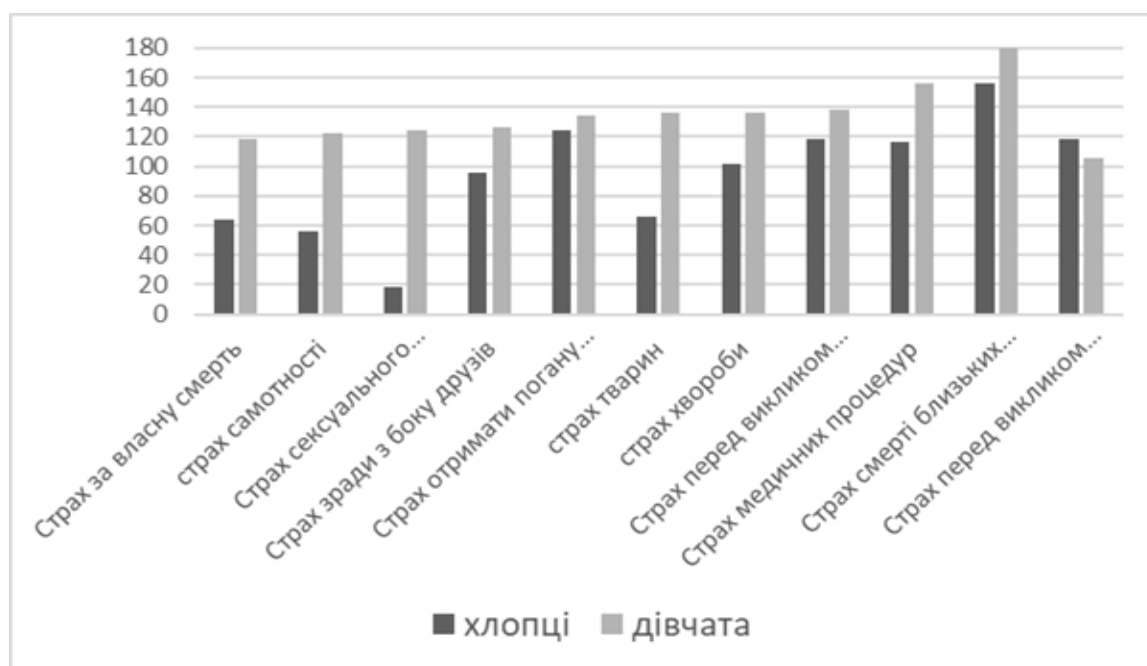


Рисунок 2.6. Види страхів

Страх смерті – це є абсолютно нормальною частиною людського стану. Однак у деяких людей думка про власну смерть або процес вмирання може викликати сильну тривогу та страх. Людина може відчувати надзвичайну тривогу та страх, коли вважає, що смерть неминуча. Також можуть відчуватися страх перед розлукою, страх втратити близьких. Теорія управління страхом смерті стверджує, що «існування у людини базового психологічного конфлікту, зумовленого усвідомленням неминучості смерті, веде до постійного пошуку способів подолання цього невідкладного страху». У цьому контексті людина прагне створити та підтримувати системи культурних, релігійних чи соціальних цінностей, які допомагають їй знайти сенс буття та забезпечити ілюзію або символічне безсмертя.

Таким чином, спроба зміцнення власної ідентичності через ці системи виступає як захисний механізм, що дозволяє зменшити внутрішню тривогу та підтримувати стабільність самооцінки попри усвідомлення неминучості кінцевості життя.

Наступним по вираженості у хлопців страхів йде група навчальних страхів: страх отримати погану оцінку (124 бали); страх перед викликом відповідати біля дошки (118 балів), страх виклику батьків у школу (118 балів).

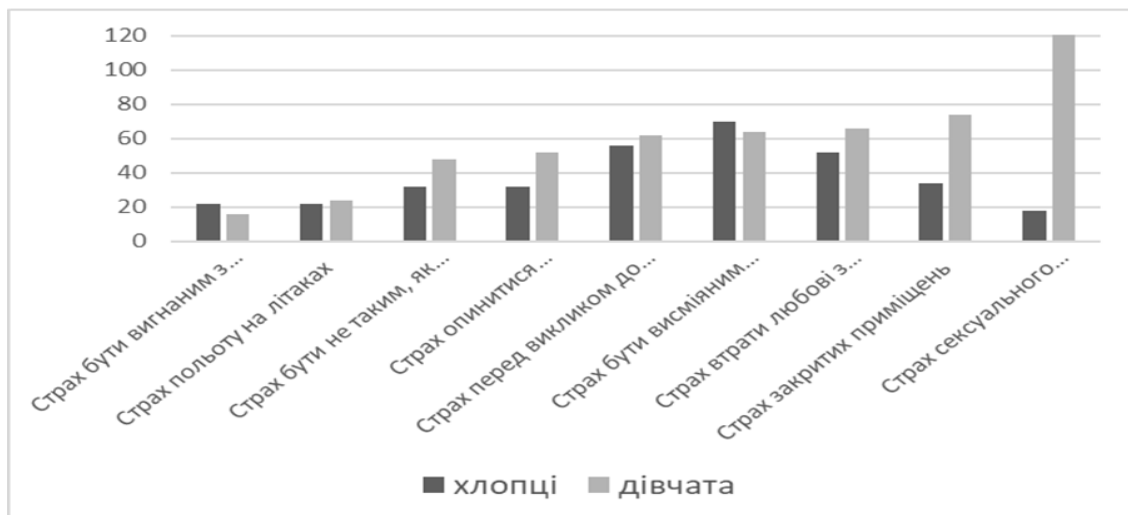


Рисунок 2.7. Види страхів хлопчиків та дівчат

Найменш виражені страхи у дівчат в першу п'ятірку входять: страх медичних процедур (156 балів), страх хвороби (136 балів), страх тварин (136 балів), страх відповідати біля дошки (138 балів) страх отримати погану оцінку (134 балів).

Оскільки величина страху визначається величиною негативних наслідків страхітливої події для особистості і його ймовірністю, то можна припустити, що ці страхи є у випробовуваних хронічними і яскраво вираженими. Судячи з даних, випробовуваних не дуже лякає можливість бути пограбованим на вулиці, піддатися фізичному насильству, опинитися заручником в руках бандитів. Для хлопців страх сексуального насильства в нашому дослідженні виявився найменш характерний (всього 18 балів), але для дівчат він дуже актуальний (124 бали). Це ще раз свідчить про ймовірнісну природу пережитих страхів.

Дані свідчать про те, що дівчата більш схильні до переживання всіх видів страху. Ці відмінності є результатом відмінностей у вихованні дівчат і хлопців. Традиційно молодих людей з дитинства привчають до того, що вони не повинні боятися всіляких об'єктів і явищ, або, принаймні, не зізнаватися у власних страхах. У той же час дівчатам дозволено проявляти слабкість і шукати захисту у представників чоловічої статі.

Друге місце ділять навчальні та соціальні страхи. Однак відмінності між хлопцями і дівчатами не досягнули рівня значущості. Навчальні страхи найбільш актуальні в даний час, що цілком зрозуміло. Соціальні страхи, пов'язані із взаємовідносинами з оточуючими людьми, мають тенденцію до наростання, причому юнаки вважають, що в майбутньому ці страхи вийдуть на перший план.

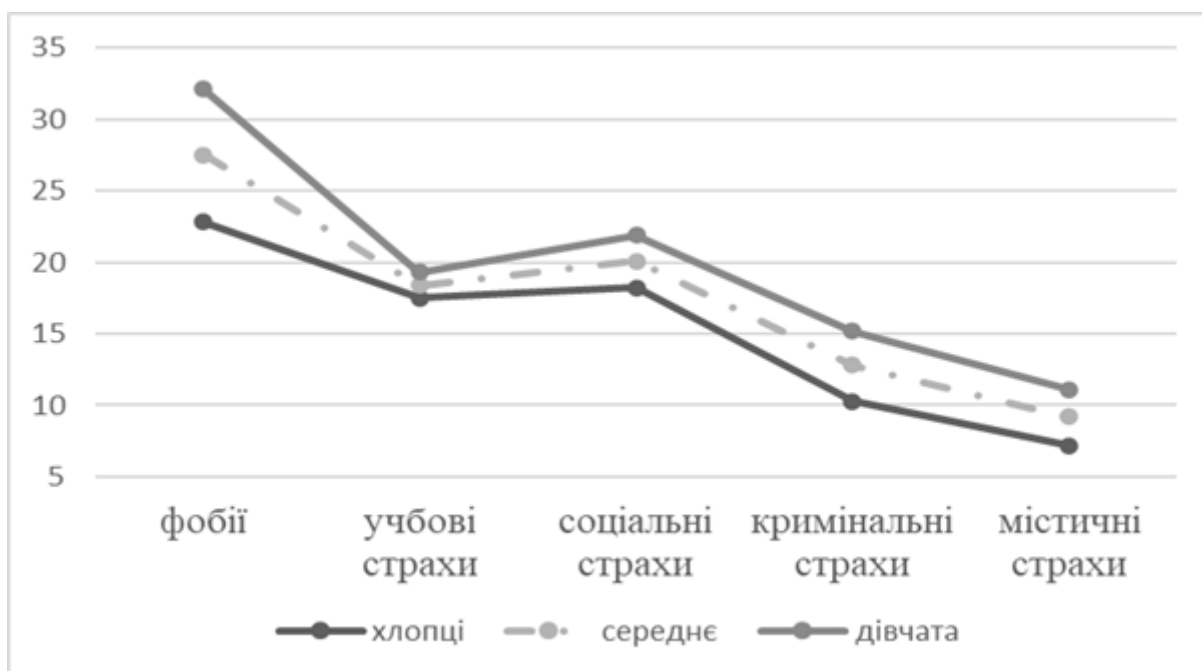


Рис. 2. 8. Ступінь вираженості страхів юнаків і дівчат

На третьому місці знаходяться кримінальні, і замикають ряд містичні страхи. Саме по вираженості цих страхів є достовірні відмінності.

Випробовувані явно недооцінюють кримінальну обстановку в країні, не виказуючи ніяких хвилювань з приводу можливості стати жертвою кримінальної поведінки інших людей (виняток становить страх зґвалтування у дівчат). Набагато більш часто (особливо дівчата) вони відзначають наявність у себе містичних страхів, пов'язаних з потойбічними силами.

Наявність кримінальних та містичних видів страху може бути пов'язана з соціальною обстановкою в країні. Також, ці страхи можуть бути пов'язані з відносинами у сім'ї. Якщо між членами сім'ї відношення гармонійні, наповнені любов'ю та розумінням, даним видам страху немає ґрунту для розвитку. Кримінальні страхи виникають у молодих людей юнацького віку через почуття незахищеності, перебування в нестабільній або асоціальній ситуації між членами сім'ї. Такі ситуації пов'язані з особливостями виховання дітей у проблемних сім'ях, де стосунки між батьками носять конфліктний характер.

Оскільки групи страхів включали різну кількість пунктів, для їх зіставлення були вираховані середні значення по групах.

Таблиця 2.7.

Ступень вираженості страхів у юнаків і дівчат

шкала	хлопці	дівчата	середнє	Достовірність відмінностей (t -критерій)
Фобії (70)	22,8 $\pm$ 1,9	32,1 $\pm$ 3,9	27,5 $\pm$ 2,4	2,78*
Навчальні (56)	17,5 $\pm$ 1,4	19,3 $\pm$ 1,8	18,4 $\pm$ 1,9	0,78
Соціальні (56)	18,2 $\pm$ 3,1	21,9 $\pm$ 1,9	20,1 $\pm$ 1,8	2,01
Кримінальні (42)	10,3 $\pm$ 0,9	15,2 $\pm$ 2,1	12,8 $\pm$ 1,2	2,32*
Містичні (28)	7,2 $\pm$ 1,1	11,1 $\pm$ 1,5	9,2 $\pm$ 1,5	2,27*

Найбільшу вираженість у юнаків мають фобії, особливо у дівчат. Статистичний аналіз визначив достовірність відмінностей в фобічних страхах.

Надалі ми обговорюємо отримані результати нашого дослідження, відповідно аналізу наукових джерел та звіту практикуючих психологів, опублікованих в інтернет ресурсах.

2.3. Обговорення результатів дослідження прояву страхів у юнацькому віці

Як було нами раніше визначено – коли страх є надто сильним або суперечить уявленням людини про саму себе, він не завжди може бути відкрито усвідомлений чи безпосередньо пережитий. У таких випадках психіка активує психологічні захисні механізми – автоматичні процеси, що допомагають знизити внутрішню напругу та зберегти цілісність особистості. Ці механізми не вирішують проблему, але тимчасово обмежують її свідоме переживання. Це психологічна захисна стратегія, яка дозволяє людині «перевести» свою вразливість у контроль та силу. Наприклад, коли людина боїться втратити життя, або втратити близьких, або щось значуще вона витісняє страх та захищається через агресію, тобто, стає ворожою до інших,

для того щоб уникнути власного болю. Тобто, якщо ж страх не може бути конструктивне опрацьований або інтегрований у свідомість, він часто трансформується у ворожість, цинізм або контрольну поведінку як форму психологічного захисту: таким чином людина «переводить» власну вразливість, безпорадність і страх у враження сили та домінування. Агресія в такому випадку стає не лише формою захисту, а й способом відновлення суб'єктивного контролю над ситуацією. Тимчасом як – ворожість виступає поведінковою формою прояву дії захисних механізмів, коли внутрішня тривога або страх не можуть бути усвідомлені напряду. Вона слугує своєрідним прикриттям вразливості, дозволяючи людині відчувати себе більш захищеною, сильною чи навіть домінантною в ситуації, що викликає психологічний дискомфорт. Такий механізм захисту часто не усвідомлюється і може виявлятися через іронію, сарказм, холодність, контроль чи агресивну поведінку – хоча в основі всього цього часто лежить не злість, а пригнічений страх. Тобто, ворожість є поведінковим проявом роботи захисних механізмів. Відомо, що ворожість часто виникає як реакція на загрозу соціальному «Я». З точки зору етологічного підходу в процесі еволюції ворожість існувала як превентивна атака в умовах небезпеки (страху) з метою виживання. Тобто, страх вмикає захисні механізми психіки які можуть проявлятися у ворожості: це своєрідна ланцюгова реакція, де ворожість – поведінковий прояв прихованого страху та спосіб контролю над реальністю. Тому, ворожість юнаків під час війни можливо розглядати як сигнал, за яким часто ховається потреба у підтримці, стабільності й безпеці. Один з видів страху які властиві юнацькому віку – це страх соціального відхилення. Ці страхи можуть теж виявлятися як ворожість у міжособистісних відносинах чи, навпаки, як надмірна доброзичливість до навколишнього суспільства. Подібні прояви відображають бажання та потребу молоді відповідати соціальним нормам, прийнятим у даному суспільстві.

Тобто, поведінковим проявом роботи захисних механізмів є ворожість – у міжособистісних відносинах чи, навпаки, надмірна доброзичливість.

За результатами нашого дослідження доброзичливість виявила середній рівень у 65% вибірки. Ми припускаємо що це можна пояснити тим що юнаки готови проявляти розуміння, повагу, готові допомагати, підтримувати, радіти перемозі. Юнаки проявляють доброзичливість до людей які потрапили у важку ситуацію. Але, доброзичливість як захисний механізм може функціонувати й як реактивне утворення – один із психологічних захисних процесів, коли людина демонструє поведінку, протилежну до своїх справжніх, але неприйнятних або тривожних почуттів. У цьому випадку надмірна доброзичливість може маскувати внутрішню агресію, страх, неприйняття чи тривогу.

27% вибірки відрізняються низьким рівнем доброзичливості, ми припускаємо, що такі юнаки не готові до прояву уваги, турботи і добра до оточуючих людей, можливо, це теж пов'язано з психологічним захистом. Низький рівень доброзичливості як захисний механізм часто виступає формою психологічної оборони, яка допомагає людині захистити себе від емоційного болю, відторгнення або втрати контролю. У такому випадку стриманість у взаємодії, холодність, недовіра, критичність до інших можуть бути несвідомими стратегіями самозахисту.

Схильність до ворожої та агресивної поведінки виявила високий відсоток юнаків які демонструють «цинізм» – тенденцію пояснювати причини поведінки оточуючих наявністю у них негативних рис характеру або корисливих намірів. Це означає, що вони схильні все піддавати сумніву, включаючи культурні та моральні цінності суспільства. Ми припускаємо що це пов'язано з складною ситуацією в Україні, небезпекою, невизначеністю та безліччю проблем пов'язаних з війною. Молоді люди відчувають страх і невпевненість у завтрашньому дні. І це виявляється у цинічному ставленні до життя та оточуючих людей, недовіри до здатності людей здійснювати високо моральні і альтруїстичні вчинки. Цинізм розглядається психологами як –

захисна реакція психіки, спрямована на ігнорування та знецінення загальноприйнятих норм і травмуючих елементів у вигляді подій, що викликають сильні емоції та почуття. Іншими словами, це заперечення сформованих суспільством моделей поведінки і відмова від стандартних дій у тій чи іншій ситуації. Цинізм виникає як компенсація прояву страху, коли ми зазнаємо сильних емоційних ударів: зради, розчарування, несправедливості. І робить нас невразливими для них. Це спосіб захистити себе від нових розчарувань, передбачити їх і таким чином уникнути ще більшого болю. Ці прояви захисних механізмів роблять юнаків небезпечними для інших і руйнує близькість.

В нашому експериментальному дослідженні переважний рівень вираженості – агресивності та ворожості. Агресивність – це захисний засіб прояву страхів, за допомогою якого юнаки намагаються відвоювати їхньою долю ресурсів. Агресивність визначається в деструктивних тенденцій, в основному в області міжособистісних взаємовідносин. Ворожість – А. Басс визначає: як вузькоспрямований стан, який завжди має певний об'єкт. К. Ізард визначає ворожість як складну афективно-когнітивну рису або спрямованість особистості. В нашому дослідженні ворожість виступає як захисний механізм прояву страхів [30].

За допомогою опитувальника міжособистісних відносин Шутца в нашому дослідженні було виявлено особливості спілкування юнаків: бажання бути прийнятими в суспільстві. За результатами опитування яскраво виділяється різниця між дівчатками та хлопчиками у міжособистісних відносинах. Демонструєма прихильність поведінка у хлопчиків більш ніж у дівчат. А поведінка, очікування прихильності від оточуючих більш у дівчат. Це можна пояснити тим що дівчата у взаємодії між собою розглядають цю взаємодію як обмін ресурсами. Юнаки демонструють нігілістичні тенденції. Вони ставлять під підозрою загальноприйняті цінності, ідеали, моральні норми, культуру, всі форми суспільного і державного життя. Більш покладаються на себе, ніж на інших. Високі показники у хлопчиків за шкалою

«контроль» тут ми пояснюємо цім, що юнаки в цьому віці більш свого часу хочуть проводити у зовнішньому середовищі, що обумовлено віковими особливостями. У хлопців виявилася тенденція контролю над іншими. Тут ми можемо припускати, що працюють захисні механізми прояву страхів через показники високого контролю над зовнішнім середовищем.

Далі показники у міжособистісних відносинах є характеристикою афекту. В нашому дослідженні виявилася потреба створювати і утримувати задовільні стосунки з протилежною статтю. У виборі наші хлопчики та дівчата перебірливі. Низький і середній рівень по вибірці у хлопчиків – 50% визначає з них виявляють тенденцію захищати себе від спілкування з іншими, 75% з них дуже обережні коли мова йде про глибокі емоційні відносини. Разом з тими дівчата у нашій вибірці – 65% – схильні встановлювати свої відносини з іншими. Вони легше встановлюють контакти з іншими людьми, ніж хлопці. У дівчат відстежується тенденція до більшої потреби у таких відносинах.

Страх активує захисні механізми організму, сприяючи швидкому реагуванню на потенційну небезпеку, допомагаючи вижити, адаптуватися до довкілля в умовах загрози. Механізми психологічного захисту починають проявлятися, коли молоді люди потрапляють у ситуації, які становлять серйозний виклик і значно перевищують їхні внутрішні ресурси.

Поведінкові прояви роботи захисних механізмів в нашому дослідженні це – цинізм, агресивність, ворожість, доброзичливість, демонструє поведінка самого індивіда, поведінка, очікувана індивідом від оточуючих, афективні прояви.

В нашому дослідженні ми звертаємо увагу на основні види страхів які проявляються у юнацькому віці у хлопчиків та дівчат. Особливості проявів страху такі як ворожість, доброзичливість, цинізм та агресивність підтверджує наше припущення про роботу захисних механізмів психіки.

Цікавим видається які види страхів активують захисні механізми організму хлопців та дівчат. За результатами нашого дослідження найбільш вираженим виявився страх смерті близьких людей. Це можна пояснити тим що

в умовах війни, з великою кількістю інформації про загиблих українців та за загрозливих для життя обставин почуття страху смерті посилюється. Саме незбагненність смерті, неможливість інтегрувати її в образ власного «я», намагаючись зберегти й увічнити себе, породжує страх.

Людина завжди боїться невідомого і намагається його уникнути. Ми пов'язані з нашими близькими тісними та міцними емоційними зв'язками, і сама можливість їх втрати загрожує нашому внутрішньому благополуччю.

На рисунку 2.8. відображені особливості прояву страхів у юнацькому віці за результатами нашого дослідження.

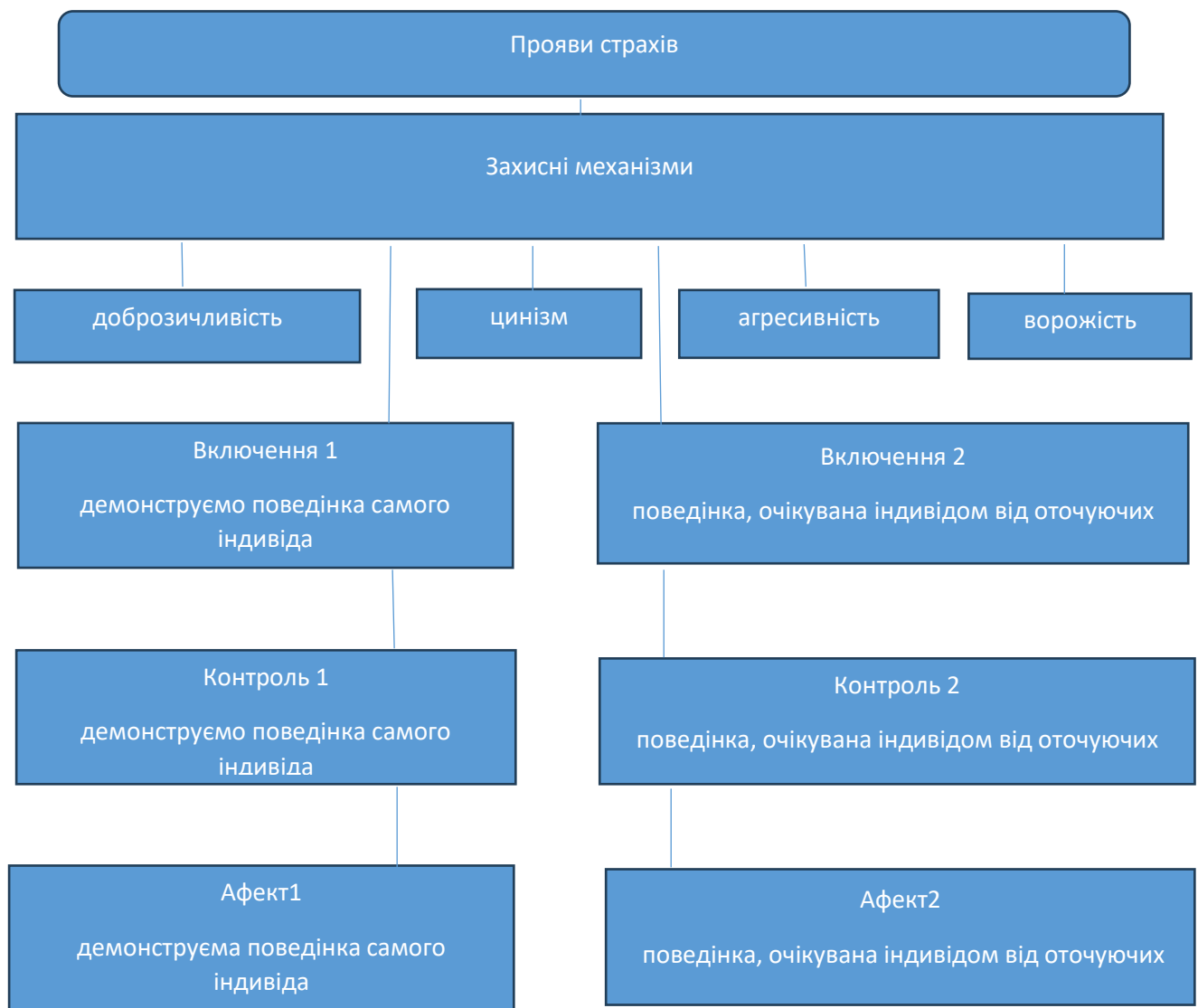


Рис. 2.8. Особливості прояву страхів у юнацькому віці

Далі по вираженості страхів у хлопців в нашому дослідженні виступає страх отримати погану оцінку. Цей страх можна пояснювати тим що у хлопці які були учасниками нашого дослідження відчували тривогу з приводу оцінок інших, було розчарування з приводу оцінки («підтвердження» негативних прогнозів), очікування, що інші оцінять негативно. Далі страх які відчують хлопці це страх перед викликом відповідати публічно. Цей страх говорить про тривогу оцінки інших, про занижену самооцінку. Наступний страх це страх – в нашому випадку, виклику батьків в коледж. У юнацькому віці емоційних зв'язків із батьками немає. Це обумовлено віковими особливостями розвитку. Особливо це стосується хлопців. У дівчат більше виражені страхи медичних процедур, страх хвороби, страх тварин, відповідати біля дошки, страх отримати погану оцінку.

Статистичний аналіз обробки результатів визначив достовірність відмінностей в фобічних страхах. За результатами нашого дослідження особливо виражені фобічні страхи у дівчат.

Через це за результатами опитувальника І.П. Шкуратової ми зробили кілька важливих висновків про природу страху. Одна з них полягає в тому, що багато страхів мають соціальне походження і зміцнюються на рівні культурних норм і очікувань. Другий висновок полягає в тому, що певні види страху можуть виконувати захисну функцію, попереджаючи людину про потенційну небезпеку та полегшуючи її адаптацію до зовнішніх умов. Однак надмірне вираження цих страхів може призвести до дезадаптованих наслідків, таких як різні види фобій і тривожні розлади. Захисні механізми людина не усвідомлює, вони активізуються та діють автоматично незалежно від свідомих бажань та намірів особистості.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження допомогло нам виконати мету та завдання дослідження. За допомогою психодіагностичних тестових методик ми виявили психологічні особливості прояву страхів у юнацькому віці, та зробили висновки. Страх може бути захисним механізмом

який допомагає юнакам адаптуватися до складних умов сьогодення, уникати потенційно небезпечних ситуацій та виживати у них.

В юнацькому віці прояви страху знаходять своє вираження через захисні механізми психіки, які виявляються у вигляді ворожості, агресивності, цинізму у міжособистісних відносинах, поведінки людини в трьох основних областях міжособистісних потреб: «включення», «контролю» і «афекту».

Висновки до другого розділу

На підставі проведеного емпірико-діагностичного дослідження прояву страхів серед молоді юнацького віку ми зробили наступні висновки: наші піддослідні 40 юнаків, 20 дівчат та 20 хлопчиків. Студенти різних коледжів міста Одеси. Було обрано юнацький вік (17-19 років). Все це дозволяло виділити крім особливостей прояву основних страхів, ще і гендерні особливості прояву страхів у молоді.

Дослідження ми проводили поділивши його на три етапи: на першому етапі проведено теоретико-методологічний аналіз феномена «страху» та розглянуто основні підходи та теорії страхів за допомогою аналізу літературних джерел. На другому етапі було сформовано комплекс психодіагностичних методик адекватних меті та завданням дослідження та проведено емпірико-діагностичне дослідження прояву страхів серед молоді юнацького віку. На третьому етапі були опрацьовані результати дослідження та зроблені відповідні висновки.

Було використано комплекс психодіагностичних методів та отримані наступні результати: за методикою «Діагностика доброзичливості» (за шкалою Кемпбелл) визначили показники доброзичливого ставлення до інших. За результатами нашого дослідження доброзичливість в виявила середній рівень у 65% вибірки. Юнаки готові проявляти розуміння, повагу, готові допомагати, підтримувати, радіти перемозі. 27% вибірки відрізняються

низьким рівнем доброзичливості, останні юнаки отримали низький показник доброзичливості.

«Діагностика ворожості» (за шкалою Кука-Медлей) схильність до ворожої і агресивної поведінки виявила що високий відсоток юнаків демонструють «цинізм». Юнаки відчують недовіру до здатності інших людей здійснювати високо моральні і альтруїстичні вчинки. Сумніваються у високому рівні компетенції оточуючих їх людей в будь-яких сферах їх діяльності. Переважний рівень вираженості таких станів як агресивність і ворожість. Що стосується окремо груп хлопців і дівчат, то можна сказати наступне: дівчата менш схильні до цинізму, дівчатам більш властива ворожість.

«Опитувальник міжособистісних відносин» (У. Шутца) різні особливості міжособистісних відносин. Проаналізували поведінку юнаків в трьох основних областях міжособистісних потреб: «включення», «контролю» і «афекту». Більшість юнаків демонструє бажання перебувати в суспільстві інших людей, де їм буде добре і де їх будуть приймати. Прагнення бути серед людей, властиво більше дівчатами. Аналіз проявів контролю за групами (хлопці і дівчата) показав, що демонстративна поведінка індивіда і заперечення контролю, не бажання щоб хтось контролював їх – це характеристика швидше хлопців ніж дівчат. Особистісні характеристики афекту у міжособистісних відносинах, характеризується як досить обережна у встановленні близьких відносин, перебірливістю у виборі осіб, яким вони можуть довіряти і яких можуть приймати. Аналіз впливу статі на потребу створювати і утримувати задовільні стосунки показав, що низький і середній рівень по вибірці визначає група хлопців. Дівчата схильні встановлювати свої відносини з іншими, тягнуться до таких відносин і чекають таких відносин від інших.

Статистичний аналіз показав, що є значні відмінності рівнів вираженості певних ознак. Встановлено достовірні відмінності за рівнем ворожості в комунікації – у дівчат середній показник статистично вище. Виключність в

міжособистісні відносини так само статистично значимо відрізняється у хлопців і дівчат. Дівчата більш відчують потребу створювати і підтримувати задовільні відносини з іншими людьми, на основі яких виникають взаємодія і співробітництва. Значні відмінності зафіксовані так само за афективними компонентами поведінки.

Опитувальник «Види страхів» за І.П. Шкуратовой допомог виявити структуру та зміст страхів у молодих людей, які досягли віку ранньої юності.

Найбільш вираженим у випробовуваних виявився страх смерті близьких людей. Дивним є той факт, що можливість власної смерті лякає їх значно менше. Очевидно, це можна пояснити тим, що юнаки вважають це малоімовірним для себе подією, а також дією захисних механізмів. Наступним по вираженості у хлопців за методикою йде: страх отримати погану оцінку, страх перед викликом відповідати біля дошки. У дівчат найменш виражені страхи: страх медичних процедур, страх хвороби, страх тварин, страх відповідати біля дошки, страх отримати погану оцінку. У хлопчиків найменш характерним виявився страх сексуального насильства. Тим часом для дівчат він актуальний. Друге місце ділять навчальні та соціальні страхи. Однак відмінності між хлопцями і дівчатами не досягнули рівня значущості. На третьому місці знаходяться кримінальні, і замикають ряд містичні страхи. Саме по вираженості цих страхів є достовірні відмінності. Найбільшу вираженість у юнаків мають фобії, особливо у дівчат. Статистичний аналіз визначив достовірність відмінностей в фобічних страхах.

Опрацюванні результати далі змогу зробити відповідні висновки. Тобто, поведінковим проявом роботи захисних механізмів у наших юнаків є: ворожість – у міжособистісних відносинах чи, навпаки, надмірна доброзичливості, цинізм, агресивність, демонструєма поведінка самого індивіда, поведінка, очікувана індивідом від оточуючих, афективні прояви.

Цинізм виникає як компенсація прояву страху, коли ми зазнаємо сильних емоційних ударів: зради, розчарування, несправедливості, і тому робить нас невразливими для них. Агресивність – це захисний засіб прояву

страхів, за допомогою якого юнаки намагаються відвоювати їхньою долю ресурсів. Страх активує захисні механізми організму, сприяючи швидкому реагуванню на потенційну небезпеку, допомагаючи вижити, адаптуватися до довкілля в умовах загрози. Механізми психологічного захисту починають проявлятися, коли молоді люди потрапляють у ситуації, які становлять серйозний виклик і значно перевищують їхні внутрішні ресурси. Страхі які активують захисні механізми організму хлопців та дівчат – за результатами нашого дослідження найбільш вираженим виявився страх смерті близьких людей. Це можна пояснити тим що в умовах війни, з великою кількістю інформації про загиблих українців та за загрозливих для життя обставин почуття страху смерті посилюється.

Таким чином, підбиваючи підсумки ми стверджуємо що багато страхів мають соціальне походження і зміцнюються на рівні культурних норм і очікувань. Певні види страху можуть виконувати захисну функцію, попереджаючи людину про потенційну небезпеку та полегшуючи її адаптацію до зовнішніх умов. Надмірне вираження цих страхів може призвести до дезадаптованих наслідків, таких як різні види фобій і тривожні розлади.

В юнацькому віці прояви страху знаходять своє вираження через захисні механізми психіки, які виявляються у вигляді ворожості, агресивності, цинізму у міжособистісних відносинах, поведінки людини в трьох основних областях міжособистісних потреб: «включення», «контролю» і «афекту».

ВИСНОВКИ

1. Аналізуючи теоретико-методологічні погляди вчених психологів з феномену «страху» ми прийшли к висновку що поняття «страх» розглядають по різному. В нашому дослідженні ми підтримуємо правило, що страх – це одна з базових емоцій людини, яка виникає як реакція на зовнішні або внутрішні подразники, які сприймаються як потенційно шкідливі або загрожують життю, здоров'ю, благополуччя чи цінностям особистості. Страх – це сигнал перед небезпекою, що загрожує організмові, і сам він не залежить від людської волі. Страх являє собою певні фізіологічні симптоми, які в людей з дужою нервовою системою або зовсім не з'являються, приглушуються, або ж швидко зникають.

З точки зору психології, страх – це негативно забарвлений емоційний процес. У страху це пояснюється базовими емоціями, тобто вродженим емоційним процесом, з генетично заданим фізіологічним процесом, суворо певним проявом та специфічним суб'єктивним досвідом. Аналіз наукової психологічної літератури доводить, що у сучасному світі вирізняють 10 найпоширеніших страхів: страх смерті, страх старості, страх самотності, страх божевілля, страх публічних виступів і відкритих просторів, страх проявити себе боягузливою людиною, страх інтимної близькості, страх отруєння, дивні страхи: змій, літаків, павуків, тарганів, дзеркал, чудовиськ, вермінофобію тощо.

Страх – це природна емоційна реакція досвіду загрози чи небезпеки. Причини страху – правдива або уявлювана небезпека. Страх може бути захисним механізмом що сприяє адаптації, допомагаючи чоловікам та жінкам уникати потенційно небезпечних ситуацій та виживати у них.

2. Проаналізувавши основні наукові теорії та підходи до феномену страхів та їх проявів ми виділили: біхевіористський, психодинамічний, екзистенціальний підходи. Представники біхевіористського підходу вважають що страх є однією з базових вроджених емоцій та в процесі онтогенезу

характер страху зазнає зміни – він починає з'являтися на основі умовних рефлексів.

У психодинамічному підході розглядають страх як результат конфлікту між різними частинами особистості: «Ід», «Его», «Супер-его».

У екзистенціальному підході страх описується як найважливіша характеристика існування, яка має пряме значення для життєдіяльності людини. У юнаків найбільш частіше є соціальний страх невдачі в міжособистісних стосунках. У юнацькому віці «страх» може діяти як захисний механізм. Це можливо відобразити у ланцюгу: страх → захисний механізм (проекція, витіснення, реактивне утворення чи інші) → ворожість, як форма прояву агресії – тобто, ворожість є поведінковим проявом роботи захисних механізмів. В юнацькому віці страхи обумовлені особливостями психологічного зростання особистості, особливостями міжособистісних взаємин та актуальними обставинами.

3. На підставі проведеного емпірико-діагностичного дослідження прояву страхів серед молоді юнацького віку ми зробили наступні висновки: наші піддослідні 40 юнаків, 20 дівчат та 20 хлопчиків. Студенти різних коледжів міста Одеси. Було обрано юнацький вік (17-19 років). Все це дозволяло виділити крім особливостей прояву основних страхів, ще і гендерні особливості прояву страхів у молоді.

Дослідження ми проводили поділивши його на три етапи: на першому етапі проведено теоретико-методологічний аналіз феномена «страху» та розглянуто основні підходи та теорії страхів за допомогою аналізу літературних джерел. На другому етапі було сформовано комплекс психодіагностичних методик адекватних меті та завданням дослідження та проведено емпірико-діагностичне дослідження прояву страхів серед молоді юнацького віку. На третьому етапі були опрацьовані результати дослідження та зроблені відповідні висновки.

Було використано комплекс психодіагностичних методів та отримані наступні результати: за методикою «Діагностика доброзичливості» (за

шкалою Кемпбелл) визначили показники доброзичливого ставлення до інших. За результатами нашого дослідження доброзичливість в виявила середній рівень у 65% вибірки. Юнаки готові проявляти розуміння, повагу, готові допомагати, підтримувати, радіти перемозі. 27% вибірки відрізняються низьким рівнем доброзичливості, останні юнаки отримали низький показник доброзичливості.

«Діагностика ворожості» (за шкалою Кука-Медлей) схильність до ворожої і агресивної поведінки виявила, що високий відсоток юнаків демонструють «цинізм». Юнаки відчують недовіру до здатності інших людей здійснювати високо моральні і альтруїстичні вчинки. Сумніваються у високому рівні компетенції оточуючих їх людей в будь-яких сферах їх діяльності. Переважний рівень вираженості таких станів як агресивність і ворожість. Що стосується окремо груп хлопців і дівчат, то можна сказати наступне: дівчата менш схильні до цинізму, дівчатам більш властива ворожість.

«Опитувальник міжособистісних відносин» (У. Шутца) різни особливості міжособистісних відносин. Проаналізували поведінку юнаків в трьох основних областях міжособистісних потреб: «включення», «контролю» і «афекту». Більшість юнаків демонструє бажання перебувати в суспільстві інших людей, де їм буде добре і де їх будуть приймати. Прагнення бути серед людей, властиво більше дівчатами. Аналіз проявів контролю за групами (хлопці і дівчата) показав, що демонстративна поведінка індивіда і заперечення контролю, не бажання щоб хтось контролював їх - це характеристика швидше хлопців ніж дівчат. Особистісні характеристики афекту у міжособистісних відносинах, характеризується як досить обережна у встановленні близьких відносин, перебірливістю у виборі осіб, яким вони можуть довіряти і яких можуть приймати. Аналіз впливу статі на потребу створювати і утримувати задовільні стосунки показав, що низький і середній рівень по вибірці визначає група хлопців. Дівчата схильні встановлювати свої

відносини з іншими, тягнуться до таких відносин і чекають таких відносин від інших.

Статистичний аналіз показав, що є значні відмінності рівнів вираженості певних ознак. Встановлено достовірні відмінності за рівнем ворожості в комунікації – у дівчат середній показник статистично вище. Виключність в міжособистісні відносини так само статистично значимо відрізняється у хлопців і дівчат. Дівчата більш відчують потребу створювати і підтримувати задовільні відносини з іншими людьми, на основі яких виникають взаємодія і співробітництва. Значні відмінності зафіксовані так само за афективними компонентами поведінки.

Опитувальник «Види страхів» за І.П. Шкуратовой допомог виявити структуру та зміст страхів у молодих людей, які досягли віку ранньої юності.

Найбільш вираженим у випробовуваних виявився страх смерті близьких людей. Дивним є той факт, що можливість власної смерті лякає їх значно менше. Юнаки вважають це малоімовірним для себе подією, а також дією захисних механізмів. Наступним по вираженості у хлопців за методикою йде: страх отримати погану оцінку, страх перед викликом відповідати біля дошки. У дівчат найменш виражені страхи: страх медичних процедур, страх хвороби, страх тварин, страх відповідати біля дошки, страх отримати погану оцінку. У хлопчиків найменш характерним виявився страх сексуального насильства. Тим часом для дівчат він актуальний. Друге місце ділять навчальні та соціальні страхи. Однак відмінності між хлопцями і дівчатами не досягнули рівня значущості. На третьому місці знаходяться кримінальні, і замикають ряд містичні страхи. Саме по вираженості цих страхів є достовірні відмінності. Найбільшу вираженість у юнаків мають фобії, особливо у дівчат. Статистичний аналіз визначив достовірність відмінностей в фобічних страхах.

4. Опрацюванні результати далі змогу зробити відповідні висновки.

Тобто, поведінковим проявом роботи захисних механізмів у наших юнаків є: ворожість у міжособистісних відносинах чи, навпаки, надмірна

доброзичливості, цинізм, агресивність, демонструєма поведінка самого індивіда, поведінка, очікувана індивідом від оточуючих, афективні прояви.

Цинізм виникає як компенсація прояву страху, коли ми зазнаємо сильних емоційних ударів: зради, розчарування, несправедливості, і тому робить нас невразливими для них. Агресивність – це захисний засіб прояву страхів, за допомогою якого юнаки намагаються відвоювати їхньою долю ресурсів. Страх активує захисні механізми організму, сприяючи швидкому реагуванню на потенційну небезпеку, допомагаючи вижити, адаптуватися до довкілля в умовах загрози. Механізми психологічного захисту починають проявлятися, коли молоді люди потрапляють у ситуації, які становлять серйозний виклик і значно перевищують їхні внутрішні ресурси. Страхі які активують захисні механізми організму хлопців та дівчат – за результатами нашого дослідження найбільш вираженим виявився страх смерті близьких людей. Це можна пояснити тим що в умовах війни, з великою кількістю інформації про загиблих українців та за загрозливих для життя обставин почуття страху смерті посилюється.

Таким чином, підбиваючи підсумки ми дійшли висновку, що багато страхів мають соціальне походження і зміцнюються на рівні культурних норм і очікувань. Певні види страху можуть виконувати захисну функцію, попереджаючи людину про потенційну небезпеку та полегшуючи її адаптацію до зовнішніх умов. Надмірне вираження цих страхів може призвести до дезадаптованих наслідків, таких як різні види фобій і тривожні розлади.

В юнацькому віці прояви страху знаходять своє вираження через захисні механізми психіки, які виявляються у вигляді ворожості, агресивності, цинізму у міжособистісних відносинах, поведінки людини в трьох основних областях міжособистісних потреб: «включення», «контролю» і «афекту».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О., Пашенцева К. О., Виявлення гендерних особливостей прояву страхів у підлітковому віці. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (Одеса, 20 травня 2022 року.). Одеса, 2022. С. 100-104
2. Амплєєва О. М. Аналіз дослідження особливостей страху у студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя. Класичний приватний університет. 2019. №. 5. С. 5-9.
3. Академічний тлумачний словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/>
4. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 3-11.
5. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Джиліан Батлер. Львів: Вид-во Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 96 с.
6. Білоус О.В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
7. Войцехівська О., Міхеєва Л. Особливості соціальних страхів осіб юнацького віку. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XIII Всеукр. наук. практ. конф. здобувачів вищої освіти та молодих науковців., м. Хмельницький, 30 листопада. 2023 р. Хмельницький: ХНУ, 2023.
8. Войцехівська О. С. Психологічні особливості прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни. 2023.
9. Варій М. Й. Загальна психологія. К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
10. Гагалан Ю. Ресурси для подолання стресу. Стреси в професійній діяльності викладача. *Психолог*. 2012. № 4. С. 34 – 40.

11. Гузенко В. А. Соціальні страхи в процесі соціалізації особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2015. Випуск 1 (46). С. 96-103.
12. Гузенко В. А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці: дис. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського», 2009.
13. Горохова Л. В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини. Вісник Житомирського державного університету. 2010. Вип. 53. С. 33-36.
14. Гринечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. Український науковий журнал «Освіта регіону». Серія Політологія, Психологія, Комунікації. 2011. №2. С. 282.
15. Дубравська Д.М. Основи психології: Навчальний посібник. Львів: Світ, 2021. 280 с.
16. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33. №. 72. С. 59-64.
17. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді. 2003. URL: http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/517/1/disser_Drozdov.pdf
18. Долгополова Е. В. Соціальна тривожність у підлітковому віці. Е. В. Долгополова. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 937. Випуск № 45. С. 69-72.
19. Савенкова І. І., Сташевська М. Співвідношення страху з емоційністю. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки, 2021. № 2 (21). С. 48-52.
20. Савчин М. В. Вікова психологія: Навчальний посібник Київ: Академвидав, 2012. 360 с.

21. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
22. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. №. 11 (111). С. 18-22.
23. Стуліка О., Неделько П. Емоційна стійкість як важливий аспект розвитку особистісної зрілості в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2024. №. 4 (128). С. 120-124.
24. Сивогракова З.А., Алексєєнко Н.В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій. Практикум з дисципліни «психологія» Харків. 2017. 42 с.
25. Могила А. С. Соціальний страх: психологічне дослідження феномену. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки: 36. наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. № 38 (62). С. 52-59.
26. Міхеєва Л., Войцехівська О. Результати дослідження психологічних особливостей прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни. *Психологічні травелоги. Науковий журнал. Хмельницький*, 2023, № 4 (5). С. 115-123.
27. Мойсієнко Я. В. Ставлення до смерті як предмет психологічного дослідження. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 57-63
28. Панкова Г.Ш. Абрамян Н.Д. Психологічні особливості формування міжособистісних відносин в умовах тривалої розлуки через війну. «*Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації*». Збірник наукових праць з матеріалами VI міжнародної наукової конференції. Вінниця. Україна, 2024. С.200 – 203.
29. Резніченко О. О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку. *Теорія і практика сучасної психології*. Збірник наукових праць. Запоріжжя, 2017. С. 104-110.
30. Рибалка В.В. Психологія: Підручник. Київ: Либідь, 2001. 560 с.
31. Ренкін Л. Зцілення від страху. Львів: Брама, 2021. 336 с.

32. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.

33. Товт В. В. Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці. 2021. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42487/1/15-.pdf>

34. Остапук О. В. Теоретичні аспекти вивчення проблеми страху. Вісник Дніпропетровського університету. *Серія: Педагогіка і психологія*. 2013. №. 21, Вип. 19. С. 109-117.

35. Кузнєцов М.А., Шаповалова В.С. Студентські страхи: Види, структура, динаміка та шляхи корекції. Х.: Вид-во «Діса плюс», 2016. 342 с.

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

37. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Молодий вчений*. 2016. №. 7. С. 317-321.

38. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивне - поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю. 2018. <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Kots-YE.M.-dysertatsiya.pdf>

39. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. Науковий вісник Херсонського державного університету. *Серія: Психологічні науки*. Вип. 6. Т. 1. 2017. С. 92-96.

40. Коць Є. М. Психологічний аналіз феномену соціальної тривожності. *Актуальні проблеми соціалізації особистості: Матеріали IV науково-практичного семінару (16 травня 2017 року)*. За заг. ред. Л. В. Засекіної. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2017. С. 49-52.

41. Коць Є. М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. № 29. С. 27-35.

42. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Молодий вчений*. 2016. №. 7. С. 317-321.
43. Климчук В., Горбунова Я., Мойсієнко Я. Ставлення до смерті та проблема розвитку его-ідентичності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота : науково-практичний освітньо-методичний журнал*. 2021. № 5. С. 13-17.
44. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2021. 256 с.
45. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків (ч.1). *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 44-52.
46. Міхеєва Л., Кулешова О. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2023. №. 3. С. 28-39. URL: <https://pt.khmnpu.edu.ua/index.php/pt/article/view/103/90>
47. Мойсієнко Я. Ставлення до смерті як предмет психологічного дослідження. *Наука і освіта*. 2018. № 5. С. 57-63.
48. Шаповаленко І.В. Вікова психологія. Психологія розвитку та вікова психологія. Київ: Каравела, 2005. 349 с.
49. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник ДДУВС. *Спеціальний випуск* 2022. № 2.С. 554-560.
50. Заброцький М. М. Вікова психологія. К: МАУП, 1998. 89 с.
51. Засєкіна Л.В., Коць Є. М. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон)*. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017.168 с. С. 46-48.
52. Занюк С. Психологія мотивації та емоцій. С. Занюк. Луцьк, 2020. 228 с.
53. Френкель Я. Психологія страху. Київ: Академвидат, 2020. 271 с.

54. Ющенко І. М. Зміни у ієрархічній структурі актуальних страхів молоді у контексті викликів сучасного світу. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, 2021. С. 14-18.

55. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. *Педагогічні науки*. 2014. №1. С. 173-180

56. Berne, Eric. What Do You Say After You Say Helloy: Gain control of your conversations and relationships. Transworld Publishers Ltd. London, United Kingdom. 2018. 512 p.

57. Yuliia Asieieva Characteristics of the manifestation of fear in adolescents in peacetime and in the conditions OF WAR. Simpozionul Național cu participare internațională. Kreatikon: creativitate – formare – performanță. Ediția a XVIII-a *Creativitate și inovare – premise ale excelenței în educație*. (30 martie - 1 aprilie 2023) Iași. S.8-14 URL: <https://www.upa.ro/wp-content/uploads/2023/06/Volum-lucrari-in-extenso-Kreatikon31.03.1.04.2023.pdf>

58. Freyd Z. Myi i smert. Po tu storonu naslazhdeniya / Z.Freyd. Tanatologiya – nauka o smerti. S. Ryazantsev. Sankt-Peterburg: Vostochno-Evropeyskiy Institut Psihoanaliza, 1994. 380 s.

59. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla. Per. s angl. I nem. L.: Progress. 1990. 368 p.

60. Elkind D. Erik Erikson i vosem stadiy chelovecheskoy zhizni. L.: Kogito-tsentr, 1996. 105 p.

61. Young J. E. Klosko J. S., Weishaar M. E., Schematherapy. A practitioner's guide. New York : The Guilford Press, 2003. 236 p.

62. Yalom I. Ekzistentsialnaya psihoterapiya. Nezavisimaya firma «Klass», 1999. 658 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика доброзичливості (за шкалою Кемпбелла)

ІНСТРУКЦІЯ

Уважно прочитайте пари суджень опитувальника. Якщо ви вважаєте, що яке-небудь судження з пари вірно і відповідає вашому уявленню про себе та інших людей, то в бланку відповідей навпроти номера судження відзначте ступінь вашої згоди з ним, використовуючи запропоновану шкалу. Якщо у вас виникли які-небудь питання, задайте їх, перш ніж почнете виконувати тест.

Тестовий матеріал

1. а) Людина частіше всього може бути впевнений в інших людях.
б) Довіряти іншому небезпечно, так як він може використовувати це в своїх цілях.
2. а) Люди скоріше будуть допомагати один одному, ніж ображати один одного.
б) У наш час навряд чи знайдеться така людина, якій можна було б повністю довіритися.
3. а) Ситуація, коли людина працює для інших, сповнена небезпеки,
б) Друзі і співробітники виступають найкращим гарантом безпеки.
4. а) Віра в інших є основою виживання в наш час,
б) Довіряти іншим рівнозначно пошуку неприємностей.
5. а) Якщо знайомий просить у борг, краще знайти спосіб відмовити йому.
б) Здатність допомогти іншому становить одну з кращих сторін нашого життя.
6. а) Договір дорожче грошей – все ще краще правило в наш час.
б) У наш час необхідно прагнути догоджати всім незалежно від власних принципів.

7. а) Неможливо перестрибнути через себе,

б) Там, де є воля, є і результат.

8. а) У ділових відносинах пет місця дружбі.

б) Основна функція ділових відносин полягає в можливості допомогти іншому.

КЛЮЧ

Вибори, що відображають доброзичливе ставлення до інших людей: 1а, 2а, 3б, 4а, 5б, 6а, 7б, 8б.

Обробка та інтерпретація результатів

При збігу відповіді випробуваного з ключем нараховується 1 бал. Набрані бали підсумовуються, і таким чином визначається показник доброзичливого ставлення до інших:

- 4 бали і менше – низький показник;
- 4-8 балів – середній показник;
- 8 балів і вище – високий показник.

Додаток Б

Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей)

Інструкція.

Уважно прочитайте (вислухайте) судження опитувальника. Варіанти відповідей на всі судження дані на спеціальному бланку. Якщо ви вважаєте, що судження правильно і відповідає вашій уяві про себе і інших людей, то в шкалі відповідей навпроти номера судження відмітьте ступінь вашої згоди з ним, використовуючи дану шкалу:

6-зазвичай,	3-випадково,
5-часто,	2-рідко,
4-інколи,	1-ніколи.

Бланк відповідей

П.І.П. _____ стаття _____

Вік _____

Варіанти відповідей:

№	Зазвичай	Часто	Інколи	Випадково	Рідко	Ніколи
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						

24.						
25.						
26.						
27.						

Опитувальник

1. Я часто зустрічаю людей, які називають себе експертами, хоч вони такими не є.
2. Мені часто приходится виконувати накази людей, які знали менше ніж я.
3. Багатьох людей можна звинуватити в аморальній поведінці.
4. Багато людей перебільшують важкість своїх невдач, щоб отримати співчуття та допомогу.
5. Час від часу мені приходилось хамити людям, які поводитись не ввічливо по відношенню до мене і діяли мені на нерви.
6. Більшість людей шукають собі друзів, тому що друзі можуть бути корисними.
7. Часто слід затратити багато зусиль, щоб переконати інших в своїй правоті.
8. Люди часто розчаровували мене.
9. Часто люди вимагають більше поваги своїх прав, ніж намагаються поважати права інших.
10. Більшість людей не порушують закон, бо бояться бути спійманими.
11. Зазвичай люди приходять до нечесних способів, щоб не втратити можливої вигоди.
12. Я вважаю, що багато людей використовують брехню, для того щоб йти далі.
13. Існують люди, які настільки мені неприємні, що я підсвідомо радію коли в них стаються невдачі.
14. Я часто можу незважати на свої принципи щоб перевершити свого противника.
15. Якщо люди поступають зі мною погано, я обов'язково відповідаю їм тим самим, а хоч би з принципу.
16. Як правило, я відчайдушно відстоюю свою точку зору.
17. Деякі члени моєї сім'ї мають звички які мене дратують.
18. Я не завжди легко погоджуюсь з іншими.
19. Ніколи, нікого не хвилює те, що діється з тобою.
20. Більш безпечніше нікому не вірити.
21. Я можу поводитись дружньо з людьми, які на мою думку, діють неправильно.
22. Багато людей уникають ситуацій, в яких вони повинні допомагати іншим.
23. Я не осуджую людей за те, що вони намагаються привласнити собі все, що тільки можливо.
24. Я не звинувачую за те, що вона в власних цілях використовує інших людей, які дозволяють їй з собою це робити.
25. Мене дратує коли інші відволікають мене від справи.

26. Мені б дуже сподобалось, як би злочинця карали за його злочини.
 27. Я не намагаюся приховати погане враження про інших людей.
 28.

Опрацювання та інтерпретація результатів

Ключ

Шкала цинізму: 1 2 3 4 6 7 9 10 11 12 19 20 22

Шкала агресивності: 5 14 15 16 21 23 24 26 27

Шкала ворожості: 8 13 17 18 25

Варіанти відповідей:	Бали:
1- зазвичай	6
2- часто	5
3- інколи	4
4- випадково	3
5- рідко	2
6- ніколи	1

65 балів і більше-високий показник;

40-45 балів – середній показник з тенденцією до високого;

25-40 балів – середній показник з тенденцією до низького;

25 балів і менше – низький показник;

Інтерпретація результатів для шкали агресивності:

45 балів і більше – високий показник;

30-45 балів – середній показник з тенденцією до високого;

15-30 балів – середній показник з тенденцією до низького;

15 балів і менше-низький показник.

Інтерпретація результатів для шкали ворожості:

25 балів і більше – високий показник;

18-25 балів – середній показник з тенденцією до високого;

10-18 балів – середній показник з тенденцією до низького;

10 балів і менше-низький показник.

Додаток В**Опитувальник міжособистісних відносин Шутца**

Інструкція: Опитувальник призначений для оцінки типових способів вашого відношення до людей. По суті, тут немає правильних і неправильних відповідей, правильний кожен правдиву відповідь.

Іноді люди прагнуть відповідати на питання так, як, на їхню думку, вони повинні були б поводитися. Однак в цьому випадку нас цікавить, як ви поведетеся в дійсності.

Деякі питання дуже схожі один на одного. Але все-таки вони мають на увазі різні речі. Відповідайте, будь ласка, на кожне питання окремо, без оглядки на інші питання. Час відповіді на питання не обмежена, але не міркуйте занадто довго над будь-яким питанням.

Опитувальний лист ОМО

Прізвище І. О. _____

Пол _____

Вік _____

Дата обстеження _____

Додаткові відомості _____

Для кожного твердження виберіть відповідь, який найбільше вам підходить. Номер відповіді напишіть зліва від кожного рядка. Будь ласка, будьте якомога більш уважні.

(1) Зазвичай

(2) Часто

(3) Іноді

(4) З нагоди

(5) Рідко

(6) Ніколи

1. Прагну бути разом з усіма.

2. Надаю іншим вирішувати питання про те, що необхідно буде зробити.

3. Стаю членом різних груп.
4. Прагну мати близькі стосунки з іншими членами груп.
5. Коли випадає нагода, я схильний стати членом цікавих організацій.
6. Припускаю, щоб інші впливали на мою діяльність.
7. Прагну влитися в неформальну суспільне життя.
8. Прагну мати близькі й душевні відносини з іншими.
9. Прагну задіяти інших у своїх планах.
10. Дозволю іншим судити про те, що я роблю.
11. Намагаюся бути серед людей.
12. Прагну встановлювати з іншими близькі й душевні відносини.
13. Маю схильність приєднуватися до інших щораз, коли робиться щось спільно.
14. Легко підкоряюся іншим.
15. Намагаюся уникати самотності.
16. Прагну брати участь у спільних заходах.

Для кожного з подальших тверджень виберіть один з відповідей, що позначає кількість людей, які можуть впливати на вас або на яких ваша поведінка може поширюватися.

Ставитися до:

- (1) Більшості людей
- (4) Кільком людям
- (2) Багатьом
- (5) Одному двом людям
- (3) Деяким людям
- (6) Нікому
17. Прагну ставитися до інших дружньому.
18. Надаю іншим вирішувати питання про те, що необхідно буде зробити.
19. Моє особисте ставлення до оточуючих – холодне і байдуже.
20. Надаю іншим, щоб керували ходом події.

- 21. Прагну мати близькі стосунки з іншими.
- 22. Припускаю, щоб інші впливали на мою діяльність.
- 23. Прагну придбати близькі й душевні відносини з іншими.
- 24. Дозволяю іншим судити про те, що я роблю.
- 25. З іншими поводжуся холодно й байдуже.
- 26. Легко підкоряюся іншим.
- 27. Прагну мати близькі й душевні відносини з іншими.

Для кожного з подальших тверджень виберіть один з відповідей, що позначає кількість людей, які можуть впливати на вас, або на яких ваша поведінка поширюється.

Ставитися до:

- (1) Більшості людей
- (4) Кільком людям
- (2) Багатьом
- (5) Одному двом людям
- (3) Деяким людям
- (6) Нікому

28. Люблю, коли інші запрошують мене брати участь у чому-небудь.

29. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене безпосередньо й сердечно.

30. Прагну робити сильний вплив на діяльність інших.

31. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у своїй діяльності.

32. Мені подобається, коли інші ставляться до мене безпосередньо.

33. У суспільстві інших прагну керувати ходом подій.

34. Мені подобається, коли інші підключають мене до своєї діяльності.

35. Я люблю, коли інші поводяться зі мною холодно і стримано.

36. Прагну, щоб інші поступали так, як я хочу.

37. Мені подобається, коли інші запрошують мене взяти участь в їх дебатах (дискусіях).

38. Я люблю, коли інші ставляться до мене по-дружньому.

39. Мені подобається, коли інші запрошують мене взяти участь в їх діяльності.

40. Мені подобається, коли навколишні ставляться до мене стримано.

Для кожного з подальших тверджень виберіть один з наступних відповідей.

(1) Зазвичай (2) Часто

(3) Іноді (4) Випадково

(5) Рідко (6) Ніколи

41. У суспільстві намагаюся відігравати чільну роль.

42. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у чому-небудь.

43. Мені подобається, коли інші ставляться до мене безпосередньо.

44. Прагну, щоб інші робили те, що я хочу.

45. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у своїй діяльності.

46. Мені подобається, коли інші ставляться до мене холодно і стримано.

47. Прагну сильно впливати на діяльність інших.

48. Мені подобається, коли інші підключають мене до своєї діяльності.

49. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене безпосередньо й сердечно.

50. У суспільстві намагаюся керувати ходом подій.

51. Мені подобається, коли інші запрошують взяти участь в їх діяльності.

52. Мені подобається, коли до мене ставляться стримано.

53. Намагаюся, щоб інші робили те, що я хочу.

54. У суспільстві керую ходом подій.

Ключі для обробки шкал опитувальника міжособистісних відносин
(ОМО)

Iw	Cw	Aw
1. 1, 2, 3, 4	2. 1, 2, 3, 4, 5	4. 1, 2
3. 1, 2, 3, 4, 5	6. 1, 2, 3	8. 1, 2
5. 1, 2, 3, 4, 5	10. 1, 2, 3,	12. 1
7. 1, 2, 3	14. 1, 2, 3	17. 1, 2, 3
9. 1, 2, 3	18. 1, 2, 3, 4	19. 3, 4, 5, 6
11. 1, 2	20. 1, 2, 3, 4	21. 1
13. 1	22. 1, 2, 3, 4	23. 1
15. 1	24. 2	25. 3, 4, 5, 6
16. 1	26. 2	27. 1
Iw	Cw	Aw
28. 2	30. 2, 3, 4	29. 1
31. 2	33. 2, 3, 4, 5	32. 1, 2
34. 2	36. 2, 3	35. 5, 6
37. 1	41. 2, 3, 4, 5	38. 1, 2, 3
39. 1	44. 2, 3, 4	40. 5, 6
42. 2, 3	47. 2, 3, 4, 5	43. 1
45. 2, 3	50. 2	46. 4, 5, 6
48. 2,3,4	53. 1, 2, 3, 4	49. 1
51. 1, 2, 3	54. 1, 2, 3	52. 5, 6

Зліва наводяться пункти шкал, праворуч – номери правильних відповідей. При збігу відповіді випробуваного з ключем - він оцінюється в 1 бал, при розбіжності - 0 балів.

Бали коливаються від 0 до 9. Чим більше вони наближаються до екстремальних оцінками, тим більше застосування має наступне загальний опис поведінки:

а) включення.

Ie – низька – означає, що індивід не відчуває себе добре серед людей і буде мати схильність їх уникати;

Ie – високе – припускає, що індивід відчуває себе добре серед людей і буде мати тенденцію їх шукати;

Iw – низька – припускає, що індивід має тенденцію спілкуватися з малою кількістю людей;

Iw – високе – припускає, що індивід має сильну потребу бути прийнятим іншими і належати до них;

б) контроль.

Се – низька – означає, що індивід уникає прийняття рішень та взяття на себе відповідальності;

Се – високе – означає, що індивід намагається брати на себе відповідальність, з'єднану з провідною роллю;

Cw – низька – припускає, що індивід не приймає контроль над собою;

Cw – високе – відображає потребу в залежності й коливання при прийнятті рішень;

в) афект.

Ae – низька – означає, що індивід дуже обережний при встановленні близьких інтимних відносин;

Ae – високе – припускає, що індивід має схильність встановлювати близькі емоційні стосунки;

Aw – низька – означає, що індивід дуже обережний при виборі осіб, з якими створює більш глибокі емоційні відносини;

Aw – високе – типово для осіб, які вимагають, щоб інші без розбору встановлювали з ним близькі емоційні стосунки.

Від величини балів залежить ступінь застосовності наведених вище описів: 0-1 і 8-9 екстремально низькі і екстремально високі бали, і поведінка матиме компульсивний характер. 2-3 і 6-7 - низькі і високі бали, і поведінку осіб буде описуватися у відповідному напрямку. 4-5 - прикордонні бали, і особи можуть мати тенденцію поведінки, описаного як для низького, так і для високого сирого рахунку. Ці оцінки зручно інтерпретувати з урахуванням середніх і стандартних відхилень відповідної популяції.

Додток Г

Опитувальник «Види страху», розроблений І.П. Шкуратової.

Містить тридцять шість факторів, що спричиняють переживання страху.

Всі ці фактори згруповані у п'ять груп:

- а) фобії,
- б) навчальні страхи,
- в) соціальні страхи,
- г) кримінальні страхи,
- д) містичні страхи.

Випробуваний повинен оцінити, наскільки даний фактор провокує у нього почуття страху, користуючись шкалою від 0 до 4 балів:

- 0 – такого страху в мене ніколи не було;
- 1 – такий страх у мене був одного разу;
- 2 – такий страх у мене був кілька разів;
- 3 – такий страх у мене буває дуже рідко;
- 4 – такий страх періодично у мене виникає;
- 5 – такий страх мене непокоїть;
- 6 – такий страх у мене буває досить часто;
- 7 – цей страх мене переслідує постійно.

№	Види страхів	0	1	2	3	4
1	Види страхів					
2	Страх темряви					
3	Страх перед викликом відповідати на уроці					
4	Страх втрати любові з боку близьких					
5	Страх фізичного насильства					
6	Страх виявитися заручником у руках бандитів					
7	Страх висоти					
8	Страх бути осміяним класом					
9	Страх зради з боку друзів					
10	Страх не виправдати довіри з боку близьких людей					

11	Страх тварин					
12	Страх отримати погану оцінку					
13	Страх бути висміяним друзями чи ріднею					
14	Страх опинитись у натовпі в момент паніки					
15	Страх пристріту чи псування					
16	Страх закритих приміщень					
17	Страх потрапити у транспортну аварію					
18	Страх перед викликом до директора					
19	Страх виглядати смішним чи жалюгідним					
20	Страх перед Богом					
21	Страх польоту літаками					
22	Страх бути не таким, як решта учнів					
23	Страх бути викритим у брехні					
24	Страх атракціонів					
25	Страх бути пограбованим на вулиці					
26	Страх хвороби					
27	Страх бути вигнаним із класу					
28	Страх медичних процедур					
29	Страх критики з боку близьких					
30	Страх смерті близьких людей					
31	Страх самотності					
32	Страх власної смерті					
33	Страх перед викликом батьків до школи					
34	Страх покарання батьками за неуспішність					
35	Страх сексуального насильства					
36	Страх терористичного вибуху					