

## ДО ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ПІДЛІТКІВ

УДК 159.942

**Найчук Вікторія Віталіївна,**

*кандидат психологічних наук,*

*декан соціально-економічного факультету*

*Вінницького інституту Університету «Україна»*

**Гордзієвський Ярослав Вікторович,**

*студент спеціальності 053 «Психологія»,*

*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

*Лікар загальної практики, пульмонолог*

*Член Faculty of Homeopathy (London)*

*Дипломований лікар-гомеопат*

*International Academy of Classical Homeopathy George Vithoulkas*

*(Alonissos, Greece)*

**Анотація:** *В статті приводиться теоретичний аналіз проблеми страхів, а також узагальнено інформацію щодо особливостей їх дослідження в підлітковому віці.*

**Ключові слова:** *страхи, психосоматичні захворювання, генеза страхів, страхи у підлітків, методики дослідження страхів.*

**Актуальність дослідження** підліткових страхів полягає в практичній складовій означеної проблеми. Більш насичене інформаційним фоном життя, підвищення стресового напруження на підлітка веде до постійного росту страхів, які, в свою чергу, викликають підвищений рівень збудливості та тривожності у підлітків. Підлітковий вік – ще й вік гормональної перебудови організму, що має вагомий вплив на нервові процеси в організмі людини. Саме тому виявлення та своєчасна корекція страхів в підлітковому віці є важливим завданням сучасної науки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Феномен страхів вивчали такі видатні американські психологи, як К. Ізард, К. Хорні та Ф. Зімбардо, важливий вклад в дослідження згаданої проблеми внесли З. Фрейд та А. Фрейд, відомі роботи вітчизняних вчених Г. С. Костюка та І. О. Синиці.

Останнім часом все більше наукових досліджень присвячені вивченню вікових особливостей страхів. Відомі наукові праці М. М. Мовчана, Т. Балєвої, Н. В. Хамітова, О. О. Хаустової, О. О. Бабенко, М. І. Таран та інших.

**Метою нашого дослідження** є висвітлення особливостей генези підліткових страхів та методів їх дослідження.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичну розвідку дослідження особливостей страхів, зокрема - у підлітків.
2. Підібрати та обґрунтувати батарею методик визначення страхів у підлітків.

**Методики дослідження:** проведення теоретичного пошуку, аналіз отриманих даних, синтез та узагальнення.

**Основний виклад матеріалу.** На наш погляд найбільш структурованою є класифікація страхів, запропонованих М. М. Мовчаном (М.М. Мовчан, 2015, с.119). Під страхом автор вважає «стан, який виражає невпевненість у пошуках надійності, що зумовлений дійсною чи уявною загрозою біологічному чи соціальному існуванню і благополуччю людини, забезпечуючи при цьому самозбереження».

Всі страхи поділяються на три великих групи: 1. біологічні (природні); 2. соціальні; 3. екзистенціальні.

Біологічні (природні) страхи – страхи атмосферних і астрономічних явищ, вулканів і землетрусів, тварин тощо. Це страх грому та блискавки, сонячних затемнень, землетрусів, зустріч з тваринами (наприклад, павуки, криси, змії, тощо).

Соціальні страхи є результатом взаємодії особистості і соціуму, наприклад, страх відповідальності, страх випробування (екзамену), страх обмеженості спілкування (наприклад, обмеження користування інтернетом чи гаджетами). Останній приклад є досить цікавим, тому що деякі автори відносять до третього типу страхів – екзистенціальних.

Екзистенціальні страхи – це страхи, які пов’язані з самою психо-біологічною сутністю людини. Це страх самотності, страх смерті, страх старості.

Дуже важливим є оцінка інтенсивності форм страху. Вони відображають поступове ускладнення оцінки людиною страхогенної ситуації.

1. Тривога – емоційний стан, що має безпредметний характер.
2. Переляк – це короткочасне емоційне переживання поведінкового характеру, що виражає миттєву, негативну оцінку ситуації. Цей стан виникає у ситуації раптової, несподіваної небезпеки.

3. Боязнь вважають початковою формою прояву страху, що виражається в нерішучому оцінюванні ситуації, яка може викликати страх.

4. Страх – це реакція на фактично наявні несприятливі обставини (О. О. Бабенко, М. І. Таран, 2016, с.13).

5. Жах, як зазначає Н. Хамітов (Н. Хамітов, 2019), є страхом, який виходить за межі матеріального предмета. Це страх перед безоднею, що лежить за межами будь-якої матеріальної небезпеки.

6. Паніка (панічний страх) – це страх, сум’яття, яке раптово охоплює людину чи масу людей, блокуючи здатність раціонально оцінювати обстановку, мобілізувати волю й організувати спільну протидію» (Н. Хамітов, 2009, с. 312).

Необхідно відмітити, що страхи супроводжують людину з самого початку її життя та до самої смерті. Страх – це природній психологічний феномен, який дозволяє особистості скоректувати поведінкову реакцію під час загрозованої ситуації (наявної чи уявної). В той же час страх, якщо людина концентрується на ньому може призводити до негативних наслідків не тільки психологічного, а й соматичного плану. Психосоматичні захворювання мають тенденцію до постійного зростання, що викликає потребу до більш детального вивчення їх причин і зв’язків станів страху з появою таких захворювань (О. О. Хаустова, 2019, с. 53).

Дослідники стверджують, що страхи у підлітковому та молодшому юнацькому віці формуються в процесі набування життєвого досвіду і залежать від виховання підростаючого покоління в сім'ї, в соціумі. Надзвичайно важливою умовою розвитку страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці є нестабільна самооцінка як наслідок невпевненості в завтрашньому дні. У підлітковому віці першість надається шкільним страхам та страхам на такому певному міжособистісному рівні, адже провідною діяльністю підлітків є інтимно-особистісне спілкування, тому для них дуже важлива думка однолітків та ставлення до себе. Підлітки більш болісно переживають зраду близьких друзів і надають їй більшого значення, адже їхній вік характеризується юнацьким максималізмом, вірою в єдину мету, мрію (Т. Балєва, 2022).

Враховуючи, що стан тривоги є певним маркером наявності страхів, в тому числі підсвідомих, ми вважали за доцільне першим в групу методик дослідження страхів в підлітковому віці включити методику діагностики рівня тривожності, а саме опитувальник Дж. Тейлора. Він складається з 40 питань, на які є можливість відповісти лише так «+» чи ні «-». З цих питань 6 є шкалою надійності (неправди), інші – інформативні. Кількість балів за цією шкалою не повинна бути більше 3. В такому випадку, ми підраховуємо коефіцієнт тривожності, якщо він  $> 0,225$ , то це говорить про високий рівень тривожності. Чим він більше, тим сильніше виражена тривожність.

До недоліку цієї методики можна віднести той факт, що він дає визначити саме рівень тривожності, хоча й досить точно. Однак структуру тривожності, чим вона спровокована, опитувальник Дж. Тейлора не встановлює.

Враховуючи важливість в житті підлітків саме школи як найбільш стресогенного фактору, ми вважали доцільним включити в групу методик тест шкільної тривожності Філіпса. Він призначений для вивчення рівня і характеру тривожності, що пов'язана зі шкільним життям підлітка. Ця

методика дозволяє діагностувати не лише загальну тривожність дитини в стінах школи, а й певну низку супутніх психологічних феноменів:

- переживання соціального стресу;
- фрустрація потреби у досягненні успіху;
- страх самовиразу;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх не відповідати очікуванням оточуючих;
- низький фізіологічний опір стресу;
- проблеми і страхи у відносинах із учителями.

Ефективною є методика виявлення страхів у підлітків «Страхи», запропонована В. Панком та Л. Батищевою. В основу методики автори заклали власну класифікацію страхів, які були поділені на вісім категорій: 1) страхи, пов'язані із загрозою для життя і здоров'я: страх смерті, страх за здоров'я, страх наслідків аварії чи катастрофи; 2) соціальні страхи: страх самотності, хвилювання за майбутнє, страх війни; 3) економічні страхи: страх голоду, нестача грошей, підвищення цін, тощо; 4) страхи приниження: моральне приниження, страхи, пов'язані зі школою, інші страхи приниження; 5) страх перед тваринами; 6) тривоги дітей: страх темряви, страх залишитися в замкненому просторі; 7) містичні (релігійні, фантастичні) страхи; 8) страх перед явищами природи: страх перед стихійними лихами, страх перед громом, блискавкою, градом тощо. Досліджувані пишуть в довільній формі про власні турботи, страхи, невпевненість, тощо. Ця методика є, на наш погляд, більш придатною для тестування підлітків, маючи переваги перед занадто дитячими проєктивними методиками («Намалой будиночок» та їй подібні) через те, що підлітки такі методики приймають несерйозно, вважаючи себе більш дорослими, такими, що вийшли з віку «дитячих іграшок».

Наступний опитувальник, включений нами в групу методик, є опитувальник «Види страху», розроблений І. П. Шкуратовою. Він містить тридцять шість факторів, що викликають переживання страху. Всі ці фактори згруповані у п'ять груп: а) фобії, б) навчальні страхи, в) соціальні страхи,

г) кримінальні страхи, д) містичні страхи. Випробовуваний повинен оцінити, наскільки цей фактор провокує у нього почуття страху, користуючись шкалою від 0 до 4 балів.

Дана методика дає можливість не тільки виявити наявність того чи іншого страху, а й статистично оцінити його прояви, те, наскільки тісно він пов'язані з особистісними проблемами підлітка.

Одним з найбільш важливих і в той же час найбільш складних напрямків професійної діяльності практичного психолога є психолого-педагогічна робота з підлітками, яких вважають важкими, важковиховуваними, педагогічно запущеними, проблемними, дезадаптованими, тобто підлітками групи ризику.

Слово «ризик» означає можливість, велику ймовірність чого-небудь, як правило, негативного, небажаного, що може відбутися або не відбутися. Тобто, мається на увазі, що під впливом знаходяться під впливом деяких небажаних факторів, які можуть спрацювати або не спрацювати. Це може бути як ризик для суспільства, який створюють підлітки даної категорії. А також той ризик, якому самі підлітки постійно піддаються в суспільстві: ризик втрати життя, здоров'я, нормальних умов для повноцінного розвитку.

Критерії визначення учня «групи ризику»:

Неуспішність з навчальних дисциплін.

1. Систематичний пропуск уроків.
2. Відсутність поведінкових паттернів, що стосуються моральних, соціо-культурних норм.
3. Створення дисгармонійної поведінкової атмосфери в учнівському колективі.
4. Вербальні й невербальні вияви агресії.
5. Наявність проблем у психічному контексті:
  - відсутність конструктивних комунікативних навичок;
  - відсутність мотивації до навчання й особистісного росту;

- відсутність навичок самостійного вирішення конфліктних ситуацій;
- акцентуації;
- неврози;
- неврастенії;
- «важковиховуваність як індикатор внутрісімейних проблем;
- відмовляється від допомоги фахівців за наявності проблемної ситуації.

6. Уживання алкоголю, тютюну, наркотиків.
7. Схильність до бродяжництва, вимагання.
8. Зв'язок із злочинними угрупованнями.
9. Участь у розповсюдженні наркотичних речовин.
10. Помічений у насильстві.

Враховуючи вищезазначене, ми вважали за доцільне застосувати Методику первинної діагностики та виявлення дітей «групи ризику» (М. І. Рожков, М. А. Ковальчук), яка адаптована саме на підлітковий вік. Нас цікавить, які з факторів груп ризику мають зв'язок із страхами підлітків.

Означена методика дає можливість виявити такі особливості:

1. Взаємини в сім'ї. Високі бали свідчать про порушення внутрішньо-сімейних відносин, яке може бути зумовлене: напруженою ситуацією в сім'ї; батьківською неприязню; необґрунтованими обмеженнями і вимогами щод дисципліни без відчуття батьківської любові; страхом перед батьками і т.д.

2. Агресивність. Високі бали свідчать про підвищену ворожість, грубість.

3. Недовіра до людей. Високі бали свідчать про сильно виражену недовіру до оточуючих людей, підозріливість і ворожість.

4. Невпевненість у собі. Високі бали свідчать про високу тривожність, непевненість особистості в собі.

5. Акцентуація характеру. До групи ризику відносять такі типи акцентуації характеру:

Гіпертимний тип. Відрізняється майже завжди гарним настроєм, енергійний, активний, не любить дисципліни, дратівливий.

Істероїдний тип. Проявляє підвищену любов до самого себе, жадає сторонньої уваги, ненадійний у стосунках.

Шизоїдний тип. Характеризується замкненістю невмінням розуміти стан інших людей, часто замикається в собі.

Емоційно-лабільний тип. Характеризується непередбачуваною мінливістю настрою.

**Висновки.** Страх – це негативний емоційний стан, що виникає за умови присутності чи передчутті загрозового чи небажаного стимулу. В його основі – передбачення людиною негативних наслідків певної ситуації. При цьому є високий ризик перебільшення шкідливого наслідку цієї ситуації, втрата адекватної психологічної оцінки. Особливо актуальним, на наш погляд, є дослідження вікового аспекту страхів, зокрема у підлітків.

В результаті теоретичної розвідки нами було підібрано батарею методик, які буде доцільно використовувати для дослідження страхів в підлітковому віці.

**Перспективи дослідження** ми вбачаємо у вивченні структури страхів та їх наявності особливостей у підлітків групи ризику, що дозволить запропонувати більш ефективну систему психологічної допомоги підліткам з актуальними страхами різного генезу.

#### **Список використаної літератури.**

1. Мовчан, М. М. (2015) Рівні страху і фобія: філософський аналіз. *Філософські обрії*. 33 (13). 118-125. [українською мовою].

2. Бабенко, О. О., Таран, М. І. (2016) Теоретичний аналіз вивчення страху як психологічної проблеми у формуванні самооцінки підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2(2). 12-15. [українською мовою].



3. Хамітов, Н. В. (2019). *Філософська антропологія: актуальні проблеми*. Від теоретичного до практичного повороту. 3-тє вид., випр. і допов. Київ: КНТ. [українською мовою].

4. Хаустова О. О. (2019) *Психосоматичні маски*. Український медичний часопис. 4(1). 53-60. [українською мовою].

5. Балева, Т. (2022). *Особливості страхів в підлітковому та ранньому юнацькому віці*. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 6, 27–31. [українською мовою].

## **КРИЗА АВТЕНТИЧНОСТІ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

**УДК:159.9**

**Ніколаєва Алла Олексіївна,**  
*студентка, спеціальність 053 «Психологія»,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** *Стаття актуалізує тему психологічних особливостей прояву кризи автентичності особистості. Розкриває психологічні аспекти перебігу кризи середнього віку як чинника особистісного зростання.*

**Ключові слова:** *криза автентичності, криза середнього віку, ідентичність, особистісне зростання.*

**Актуальність дослідження.** Сучасні темпи прогресу висувують підвищені вимоги до адаптаційних можливостей особистості, додаткові напруги адаптаційних механізмів загрожують особистості переважною, погіршенням функціонального стану, нервовими зривами та спробами піти від реальності будь-яким способом.

В умовах динамічного розвитку нашої держави існує потреба фахівців різних галузей у контексті аналізу їх життєвого шляху, особистісного розвитку, ідентичності та автентичності. При цьому в більшість науково-психологічних підходів відмічається нестача досліджень даної наукової проблеми. Оскільки від суб'єктивної оцінки людини свого життя залежить