

Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України

ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій Миколайович

УДК: 616.89 – 008.441.1 – 053.7

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ
У ПІДЛІТКОВОМУ ТА МОЛОДШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ - 2007

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Уманському педагогічному університеті імені Павла Тичини, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор психологічних наук,
професор, дійсний член АПН України
Максименко Сергій Дмитрович,
Інститут психології ім. Г.С. Костюка
АПН України, директор

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, доцент,
Болтівець Сергій Іванович,
Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України,
заступник директора з науково-експериментальної
та організаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент
Кочерга Олександр Васильович,
Інститут післядипломної педагогічної освіти
Київський міський педагогічний університет
ім. Б.Д. Грінченка МОН України,
завідувач кафедри методики та психології
дошкільної і початкової освіти

Захист відбудеться „ _____ ” січня 2008 року об _____ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.453.02 в Інституті психології ім. Г.С. Костюка АПН України за адресою: 01033, м. Київ-33, вул. Паньківська, 2.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.

Автореферат розіслано „ _____ ” _____ 2007 р.

Вчений секретар
Спеціалізованої вченої ради

В.В. Андрієвська

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Науково-технічний прогрес, який нині є реальністю життя населення України, не лише відкриває широкі можливості для нових досягнень в галузі науки і техніки, а й пред'являє певні вимоги до соціальної адаптації людини. Урбанізація, радикальні перетворення соціально-економічної та політичної сфер життя, загрозливі екологічні фактори викликають велике напруження, зокрема у підлітків та юнаків, порушують адаптаційні механізми їх психіки. Першим сигналом про це є почастищення у них станів, що характеризуються страхами та тривогою.

Завданням школи будь-якого рівня є уникнення стресових ситуацій, що спричиняють страх, підготовка соціально свідомої, всебічно розвиненої особистості, яка здатна до самовираження у різних видах діяльності. Однією з умов вирішення цього завдання є попередження виникнення страхів, які з'являються в процесі шкільного навчання. Це особливо важливо в підлітковому та юнацькому віці, коли формується особистість, зростають можливості емоційно-вольової регуляції діяльності. Тому проблема визначення психологічних причин виникнення та подолання страхів саме у підлітковому та молодшому юнацькому віці є на сьогодні надзвичайно актуальною та потребує докладного вивчення.

Процес попередження страхів в школі передбачає, зокрема, вирішення таких важливих завдань, як навчання підлітків та юнаків за програмами з подолання страхів, з одного боку, а з другого – налагодження життя без стресових ситуацій. Це можливо через створення відповідних умов як в школі, так і в сім'ї.

В контексті цієї проблеми особливого значення набуває визначення умов, у яких би найкраще розвивалась особистість підлітка та юнака у сучасному суспільстві.

Причини виникнення страхів різні, проте переважна більшість страхів пов'язана з навчанням у школі. Актуальним є страх смерті та страх перед шкідливими звичками. Крім того є безліч інших страхів підліткового та юнацького періоду життя, такі як страх темряви, самотності, страх помилитися з життєвим вибором, страх наркоманії, невизначеності, сварки з близькими і т. ін.

Проблема страхів не нова в науково-психологічній літературі, проте щодо підліткового та юнацького віку кількість досліджень незначна. У вітчизняній психології страх розглядають як сильне емоційне збудження (Н.В.Виноградова,

І.Ю.Кулагіна); стан страху пов'язується з фрустрацією соціальних потреб людини (Л.Л.Гозман, Л.А.Грищенко, Н.В.Жутикова, Н.Д.Левитов); з властивостями особистості (В.М.Астапов, Б.С.Братусь, Ф.Є.Василюк, Ю.М.Забродін, Б.В.Зейгарник, В.Д.Менделевич, А.В.Петровський). Неодноразово підіймалися питання стосовно чинників виникнення страхів у дітей, закономірностей їх перебігу та психологічних механізмів впливу страхів на підростаючу особистість в цілому. Визначенню психологічної природи та чинників страхів, тривоги, фрустрації у підлітковому та молодшому юнацькому віці присвячено роботи Р.Т.Байярд, В.А.Єренкова, І.С.Кона, Ю.М.Орлова, Р.А.Рассела, Д.Г.Скотта, Є.А.Тарасова, Т.М.Титаренко. Спеціальних досліджень щодо виникнення страхів, їх ролі в процесі соціалізації дітей підліткового та юнацького віку і впливу на генезис особистості цих вікових груп практично немає. Зустрічаються лише застереження загального типу стосовно перебігу страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці (П.С.Гуревич, Б.І.Додонов, А.І.Захаров, Л.І.Мнацаканян, К.Г.Уманський, К.Хорні). Висловлюються різні припущення щодо чинників, які зумовлюють страхи у підлітків і молодших юнаків, та надаються різноманітні психологічні та педагогічні рекомендації щодо роботи зі страхами (В.А.Андрусенко, М.І.Буянов, П.С.Гуревич, А.І.Захаров, В.Каппоні, С.Б.Кузікова, Р.А.Рассел, Ф.Риман, Є.І.Рогов, Д.Г.Скотт, Є.А.Тарасов, Т.М.Титаренко, Б.Ульрих, З.Фройд, Н.І.Шевардин, Г.С.Костюк).

Отже, соціальна значущість проблеми та недостатня її вивченість в психолого-педагогічній літературі зумовили вибір теми даного дисертаційного дослідження – „Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці”.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження входить до плану науково-дослідних робіт Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини й виконане в рамках наукової проблематики кафедри психології, затверджене вченою радою УДПУ імені Павла Тичини (протокол № 5 від 27 грудня 2005 року) та координаційною радою з психолого-педагогічних досліджень АПН України (протокол № 3 від 20 березня 2007 року).

Об'єкт дослідження – страхи як психологічний феномен .

Предмет дослідження – психологічні особливості і чинники страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці.

Мета дослідження – з'ясувати психологічні особливості, психологічні чинники виникнення та перебігу страхів в підлітковому і молодшому юнацькому віці, розробити засоби їх профілактики та психокорекції.

Гіпотези дослідження: 1) Провідними психологічними детермінантами страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці виступають як внутрішні (особистісні) (підвищена тривожність, неадекватна самооцінка та низька комунікабельність), так і зовнішні (соціально-психологічні) чинники, зокрема, соціальна ситуація розвитку. 2) Ефективними психолого-педагогічними засобами попередження та корекції страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці є індивідуальна та групова психокорекція.

Для перевірки висунутої гіпотези дослідження та досягнення її мети, було поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми страхів у психолого-педагогічній літературі.

2. Виявити провідні, внутрішні та зовнішні, чинники виникнення страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці.

3. Дослідити зміст та особливості страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці, їх якісні та кількісні характеристики.

4. Розробити та апробувати комплекс заходів щодо профілактики та подолання страхів у підлітків та юнаків.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення психологічної науки про взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх факторів у розвитку особистості (Л.С.Виготський, Г.С.Костюк, С.Д.Максименко); принцип єдності свідомості і діяльності (О.Н.Леонтьєв, С.Л.Рубінштейн,); положення про розвиток емоційної сфери у підлітковому та юнацькому віці (П.С.Гуревич, І.С.Кон, Р.А.Рассел, Є.І.Рогов); уявлення про психологічну природу страхів (О.І.Захаров, А.С.Співаковська).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань та перевірки гіпотези було розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу методів, таких як: теоретичний аналіз і узагальнення літератури з проблеми дослідження, психологічний експеримент, який включав констатуючу, формуючу та контрольну частини дослідження, спостереження, аналіз продуктів діяльності, тестові методики психодіагностики, самозвіти, активні методи навчання (тренінг), статистичні методи обробки отриманих даних.

База дослідження. Дослідження проводилося упродовж 2002 - 2006 років на базі загальноосвітніх шкіл № 1 та № 11 м. Умані Черкаської області. Дослідженням було охоплено 133 особи підліткового віку та 147 осіб молодшого юнацького віку, загалом 280 учнів.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягає у визначенні змісту і функції переживань страху в структурі особистості підлітків і

юнаків; обґрунтуванні перспективності використання психологічних засобів корекції „вікових” страхів; поглибленні уявлення про природу та психологічні чинники виникнення страху на цих етапах онтогенезу. У тому, що у ньому встановлено залежність процесу психологічного розвитку підлітків та старшокласників від специфіки переживань ними страху, з’ясовано вплив соціальної ситуації розвитку та особистісних чинників на процес перебігу та трансформацію переживань страху.

Практичне значення роботи полягає у тому, що в ній дібрано та адаптовано методики діагностики страхів, а також розроблено систему профілактичних і корекційних заходів, які можуть бути застосовані з метою діагностики та корекції страхів у підлітків та юнаків. Одержані у дослідженні результати можуть бути включені до навчальних курсів з психодіагностики і психокорекції, а також використані у процесі підготовки практичних психологів у ВНЗ.

Вірогідність та надійність одержаних результатів і висновків дослідження забезпечувалися методологічною обґрунтованістю його вихідних положень; репрезентативністю вибірки досліджуваних; використанням комплексу взаємопов’язаних методів дослідження, що адекватні меті, об’єкту, предмету та завданням дослідження, математичним опрацюванням кількісних та якісних даних отриманого експериментального матеріалу та апробацією його результатів.

Апробація і впровадження результатів дослідження. Матеріали дослідження доповідалися і отримали схвалення на Всеукраїнських науково-практичних конференціях: „Питання професійної підготовки майбутнього вчителя” (Кременець, 1999), „Сучасні проблеми організації навчально-виховного процесу національної школи” (Київ, 1999), “Науковий часопис: психологічні науки” (Київ, 2004); на Міжнародних науково-практичних конференціях: „Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість” (Київ, 1999), „Реалії сучасного життя в психологічному вимірі” (Київ, 2004), „Психологія сучасності: наука і практика” (Одеса, 2004); на засіданнях кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Основні результати впроваджено у програму навчально-виховного процесу у школах м. Умані: с/ш № 11 (довідка про впровадження № 56 від 14 жовтня 2006 р.), с/ш № 10 (довідка про впровадження № 38 від 30 травня 2002р.), с/ш № 1 (довідка про впровадження № 35 від 28 травня 2004 р.), с/ш № 9 (довідка про впровадження № 56 від 27 травня 2005 р.), с/ш № 5 (довідка про впровадження № 98 від 28 травня 2003).

Публікації. Основні положення дисертації та результати дослідження, відбито у 10 публікаціях, 5 з яких у фахових виданнях, затверджених ВАК України.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст дисертації викладено на 169 сторінках комп'ютерного набору. Список використаних джерел налічує 240 найменувань.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено об'єкт, предмет і мету дослідження, сформульовано гіпотези, завдання, розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну, теоретичну і практичну цінність роботи, розкрито форми її апробації та наведено відомості про структуру дисертації.

У **першому розділі** - „Проблема страхів як об'єкт психолого-педагогічного аналізу” – здійснено аналіз та узагальнення основних теоретичних підходів до осмислення феномену страху у психології, а також існуючих методичних прийомів його дослідження та корекції.

Показано взаємозв'язок між пізнавальними парадигмами, логічну послідовність їхнього виникнення та загальну дискурсивну взаємодоповнюваність. Акцентовано увагу на питанні об'єктивності їхнього використання, а також на моментах поняттєвого зумовлювання.

Визначено провідні напрями дослідження страхів та їх генезис на етапі підліткового та раннього юнацького віку. Зазначено, що хоча ці вікові групи вирізняються значною психічною мінливістю, пов'язаною із психофізіологічними та соціальними процесами, інтенсивне становлення особистості загалом і, зокрема, емоційної сфери генетично пов'язане з усім попереднім процесом розвитку цих психічних явищ. Однак факт генетичної послідовності не спростовує якісної специфіки переживань страху у підлітковому та ранньому юнацькому віці – це нова і дуже важлива стадія становлення, що відображає цілісність психічного розвитку та становлення особистості загалом. Виразність і багатовимірність проявів переживання страхів у підлітків та юнаків зумовила пильну увагу до цього феномену.

У розділі розглянуто основні підходи до тлумачення страху. Відзначається багатоаспектність поняття „страх” в науковій літературі (В.М.Блейхер,

Г.М.Бреслав, В.К.Вілюнас, В.І.Додонов, Г.Єберлейн, О.І.Захаров, К.Є.Ізард, І.С.Кон), зокрема розуміння страху як „умовно-рефлекторного, емоційно загостреного відображення людиною конкретної загрози для життя, самопочуття та власного благополуччя” (О.І.Захаров), як феномена, притаманного людському існуванню (Р.Мейлі, А.Кемпінські та ін.), як особливого переживання страху дії (П.Жане).

Встановлено, що страх досліджується здебільшого в контексті поняття тривожності. Диференціація вказаних понять відбувається за критерієм усвідомлюваності (тривога має місце поза зв'язком з певним стимулом („рухома тривога”), натомість страх співвідноситься з визначеним стимулом і об'єктом (Ф.Б.Березін, К.Є.Ізард, К.Хорні та ін.).

В розділі аналізуються наявні у літературі уявлення про зміст і обсяг поняття страху. Зокрема страх розглядається, з одного боку, як природне, адаптивне переживання (В.М.Астапов, С.В.Васьківська, В.К.Вілюнас, А.І.Захаров), з іншого – як утворення, виникле у процесі соціалізації (Р.Бернс, О.Кондаш, Ф.Риман, А.Ричардсон). Згідно із думкою О.Н.Прохорова, страх є „неврівноваженим” станом, що може породжувати специфічні новоутворення особистості. Значна увага надається питанню співвідношення деструктивної і конструктивної функцій страху.

Чимало авторів підкреслюють, що дослідження особливостей переживання страху має здійснюватися із урахуванням психологічних закономірностей розвитку особистості на певному віковому етапі, а також із урахуванням соціально-педагогічних та психофізіологічних чинників (Ф.Є.Василюк, О.А.Головко, І.В.Дубровіна, Б.І.Кочубей, С.Д.Максименко, Є.В.Новикова, О.В.Скрипченко, А.С.Співаковська).

В літературі констатується наявність специфічних „вікових страхів”, пов'язаних із процесом засвоєння особистістю нових видів діяльності. Підкреслюється нормальна (не патологічна) природа цих страхів (І.В.Дубровіна, О.І.Захаров, В.В.Лебединський, В.Оклендер, М.Ратгер). Водночас вказується, що підлітковий і ранній юнацький вік відзначаються дуже значними, бурхливими змінами, які зачіпають як психофізіологічні складові особистості (статеве дозрівання), так і „вершинні” процеси (зміст і структура Я-концепції). Відзначається також істотне напруження у сфері комунікації і загострення проблематики майбутнього самостійного життя (В.А.Аверін, Р.Т.Байард, Л.І.Божович, М.Й.Боришевський, І.Ю.Кулагіна, С.Д.Максименко). Саме значна кількість та суттєвість онтогенетичних змін у підлітковому та ранньому юнацькому віці визначає проблематику переживання страху як істотну і таку, що вимагає спеціальної уваги. Адже ці зрушення призводять до підвищення

загального рівня страху, що негативно впливає на розвиток школяра.

Здійснений аналіз літератури дозволив констатувати, що перебіг страхів у підлітковому та юнацькому віці має такі тенденції: перехідний вік, особливо 12-14 років, супроводжується значними змінами в змісті і структурі Я-концепції, що часто веде до виникнення страхів. Потреба в спілкуванні з однолітками виникає у дітей досить рано і з віком посилюється, а в разі, якщо спілкування з однолітками обмежене, підлітки переживають підвищену тривожність, страхи. Статеве дозрівання супроводжується появою страхів, пов'язаних із досягненням зрілості біологічних систем організму.

В цілому підлітковий вік, як завершення дитинства і початку “виростання” з нього, супроводжується бурхливими переживаннями, страхами щодо пошуку свого місця в суспільстві. Змінюються стосунки з дорослими і товаришами. Яскраво проявляється прагнення до самостійності та властивих дорослим форм поведінки, що супроводжується конфліктами, і на цій основі, можливими тривогою та страхами.

Період дорослішання, який триває у дівчат з 13 до 19 років, а в хлопців з 14 до 22 років, - це стадія духовного розвитку. Головні новоутворення цього віку – відкриття “Я”, розвиток рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності та її якостей, поява життєвих планів, настановлень на свідоме планування власного життя, поступове вrostання в різні сфери суспільного життя. Це може створювати умови для розвитку страху.

Процес виникнення тривожності і страху залежить від виховання підростаючого покоління в сім'ї, в соціумі, чинить вплив на специфіку перебігу цього утворення, як в підлітковому так і в юнацькому віці. Важливим фактором виникнення страхів у ці вікові періоди є нестабільна самооцінка.

Низька самооцінка пов'язана з високою тривожністю, страхами. Зростання страхів обумовлено також сферою міжособистісних взаємин. Різниця в самооцінках і оцінкою інших є джерелом страхів. Зростання незалежності, жадоба волі, прагнення позбавитися зовнішнього контролю створює умови для появи і підвищення тривожності, страху.

У підсумку окреслюється тактика і завдання даного дослідження, а саме:

- а) розкриття змісту переживання страху;
- б) дослідження взаємозв'язку даного переживання із соціально - педагогічними та психофізіологічними умовами розвитку особистості;
- в) вивчення впливу переживання страху на успішність діяльності та її мотивацію;
- г) розроблення засобів корекції переживань страху.

У другому розділі - “Організація та засоби емпіричного дослідження”- обґрунтовується доцільність дібраних методів діагностики, аналізуються отримані за їх допомогою результати.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі завдання:

1. Підібрати комплекс методик для дослідження психологічних особливостей та чинників страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці
2. Виявити групу досліджуваних, яким властиві високі рівні страху.
3. З'ясувати чинники виникнення страхів у дітей підліткового та молодшого юнацького віку.
4. На підставі отриманих результатів визначити шляхи їх корекції.
5. Розробити і впровадити програму корекції.

Експериментальною базою дослідження були Уманські середні школи №1 і № 11 Черкаської області. Дослідженням було охоплено 133 особи підліткового віку та 147 – молодшого юнацького віку, загалом 280 учнів, і тривало упродовж 2002 - 2006 років.

На підставі попереднього дослідження до основної частини дослідження було залучено такі методики: “Диференційна шкала емоцій” (за К.Є.Ізардом); “Неіснуюча тварина”; шкала ситуативної тривожності Ч.Спілбергера, адаптована А.М.Прихожан, шкала самооцінки особистісної тривожності Дж.Тейлора, адаптована А.М.Прихожан; методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса; патохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО) А.Є.Лічко; “Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості” (Д.Рассел, М.Фергюссон); “Методика діагностики мотивації уникнення невдач” Т.Елерса; методика діагностики міжособистісних взаємин Т. Лірі; методика “Незавершені речення” Сакса і Леві; методика діагностики комунікативного настановлення В.В. Бойка; тест оцінки рівня спілкування (В.Ф. Ряховського); тест Бурдона; методика “Виявлення стилю саморегуляції діяльності”; проективна методика “Намалюй свій страх”.

Експериментальне дослідження здійснювалось у три етапи.

На першому етапі відбувалось виявлення групи учнів із високим рівнем страхів.

На другому - встановлення чинників страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці. Ними виявились:

А) Особистісні чинники: тривожність (шкільна тривожність); акцентуації характеру; самотність; мотив уникання невдачі.

Б) Соціально-психологічні чинники: міжособистісні відносини; негативні комунікативні настановлення (учнів і вчителів); низький рівень спілкування.

В) Вікові чинники: психологічні особливості підліткового віку; новоутворення; вікові кризи.

На третьому етапі - простежувався вплив страхів на працездатність і стиль саморегуляції діяльності; особистісне самовираження (проективна методика “Намалюй свій страх” Т.С.Яценко, що виконує водночас і діагностичні, і терапевтичні функції).

На *першому етапі*, за допомогою методики К.Ізарда було досліджено 280 осіб, які, в результаті було поділено на дві основні групи – тих, у котрих фіксувалися виразні переживання страху, і тих, у котрих страхи були мало вираженими. В подальшому основна робота проводилася з першою групою досліджуваних. Аналіз отриманих результатів здійснювався окремо щодо кожної вікової групи.

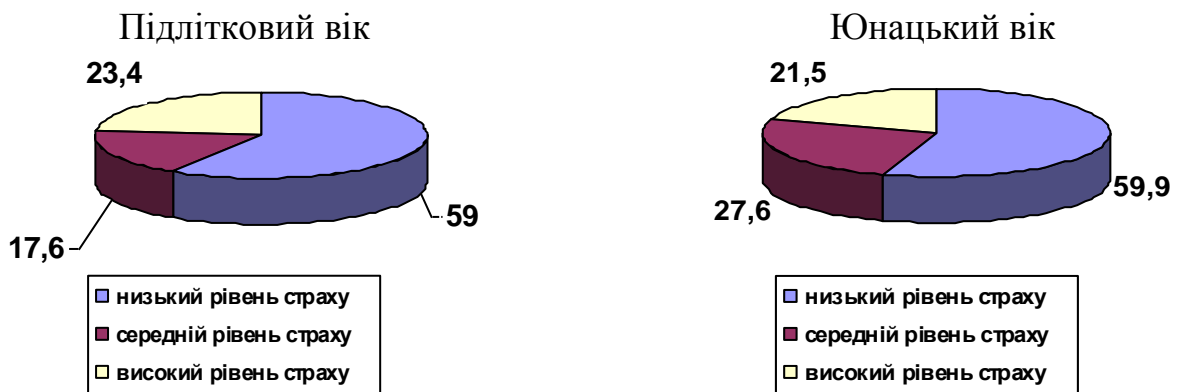


Рис. 1. Показники рівня страху у підлітків і молодших юнаків.

Отримані дані дали змогу виявити певну тенденцію проявів страхів у всіх експериментальних групах (див. Рис.1.). Так, найбільшим є відсоток низького рівня страху (близько 59%), який виконує, на наш погляд, захисну функцію. Середній рівень страху виявляється, як показують спостереження, переважно у ситуаціях невизначеності. В свою чергу, високий рівень пов'язаний з нестабільністю самооцінки і власного статусу.

Другий етап передбачав дослідити чинники страхів у підлітковому та юнацькому віці. Як зазначалося вище, психологічні чинники страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці можна поділити на особистісні, соціально-психологічні та вікові. Перша група детермінант страхів у підлітків та

молодших юнаків – особистісні чинники. Першим чинником страхів є, відповідно до наших констатацій, тривожність.

Дані, отримані за методиками реактивної і особистісної тривожності, порівнювалися з аналогічними даними, отриманими на першому етапі експериментального дослідження. Було встановлено, що на низькому та середньому рівні тривожності і страху коефіцієнт кореляції між ними виявився низьким, зокрема у підлітків він становив $r = +0,15$, у молодших юнаків $r = +0,22$; середній відповідно – $r = -0,35$; $r = -0,27$. В той же час високий рівень тривожності та страхів значуще корелюють між собою: у підлітків $r = +0,75$; у молодших юнаків $r = +0,93$. Це підтверджує наше припущення щодо необхідності профілактичної роботи по запобіганню страхів у дітей з високим рівнем тривожності.

Як відомо, методика Філіпса дозволяє отримувати 8 факторів шкільної тривожності (1) загальна тривожність в школі, 2) переживання соціального стресу, 3) фрустрація потреби в досягненні успіху, 4) страх самовираження, 5)страх ситуації перевірки знань, 6) страх не відповідати очікуванням оточуючих, 7) низький фізіологічний опір стресу, 8) проблеми і страхи у відносинах з учителями). Ми встановили, що у підлітків зв'язок між високим рівнем страху та переживанням соціального стресу сягає $+0,78$, між високим рівнем страху та страхом не відповідати очікуванням оточуючих – $r = +0,81$, високим рівнем страху та проблемами і страхами у взаєминах з вчителями – $r = +0,86$. В молодшому юнацькому віці відповідні зв'язки мають місце між високим рівнем страху та факторами фрустрації потреби в досягненні успіху ($r = +0,83$), страхом самовираження ($r = +0,77$), а також страхом ситуації перевірки знань ($r = +0,81$). Всі величини є значимими на рівні $r < 0,01$.

Встановлено також, що домінуючими для досліджуваних з високим рівнем страху є сенситивна та психастенічна акцентуації.

Кореляція між рівнем самотності та рівнем страху у підлітків становить $+0,83$, в молодшому юнацькому віці – $r = +0,89$. Отже, самотність є джерелом страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці. Переживаючи самотність, особистість потрапляє в ситуацію психологічної невизначеності, підвищеної емоційної вразливості. Це і слугує підґрунтям для виникнення страхів.

Коефіцієнти рангової кореляції вираховувались за формулою Ч. Спірмена

$$R = \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}, \text{ де } d - \text{квадрат різниці між рангами (рівнями) тривожності і страху, } n$$

– кількість учнів.

Результати, отримані за методикою „Незавершені речення”, показали наявність тісного зв'язку між рівнем страху у підлітків та юнаків і особливостями ставлення до себе. Задоволення собою (у підлітків - 36,9%, у мол. юнаків - 43,2%) позитивно корелює з низьким і середнім рівнем страху (у підлітків - 44,2%; у мол. юнаків - 42,1%). Незадоволення собою (у підлітків - 11,4%; у мол. юнаків - 11,7%) викликає високий рівень страху (у підлітків - 11,6%; у мол. юнаків - 12,3%). При безконфліктних взаєминах з вчителями (підлітки - 44%; мол. юнаки - 39,8%) рівень страху середній (у підлітків - 44,2%; у мол. юнаків - 42,1%), навпаки при конфліктних стосунках з вчителями (у підлітків - 8,4%; у мол. юнаків - 13,3%) високий рівень страху становить у підлітків - 11,6%, у мол. юнаків - 12,3%. У молодших юнаків, на відміну від підлітків, більш високий показник невпевненості у майбутньому (у підлітків - 2,9%; у юнаків - 9,7%)., що корелює з високим рівнем страху (у підлітків - 0,8%; у юнаків - 12,3%). Отже, страхи викликаються як суб'єктивними чинниками – ставленням до себе, так конфліктами з однолітками, вчителями, невизначеним майбутнім.

Що стосується мотивації на уникнення невдач, то у підлітковому, як і в молодшому юнацькому, віці спостерігається спільна тенденція: висока мотивація уникання невдач пов'язана з високим рівнем страху. Причому рівень мотивації уникання невдач дещо вищий порівняно з рівнем страху.

До соціально-психологічних чинників страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці належить неприйнятний стиль міжособистісних взаємин, низький рівень розвитку комунікативних вмінь досліджуваних та негативні комунікативні настановлення вчителів.

Ми діагностували певну проблемність щодо комунікативних настановлень вчителів. Найбільш вираженим у них є обґрунтований негативізм в судженнях про людей, який виражається в об'єктивно зумовлених негативних висновках про деякі типи людей та окремі сторони взаємодії. Це може опосередковано провокувати виникнення страхів у учнів, через що і врахування цього фактору є важливим для організації оптимального виховного середовища.

Остання група психологічних чинників появи страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці – вікові. Основна особливість підліткового періоду — різкі якісні зміни, що зачіпають всі сторони розвитку. Характерну для цього віку асинхронність розвитку, як інтеріндивідуальну (розбіжність у часі розвитку різних сторін психіки у підлітків, що належать до одного хронологічного віку),

так і інтраіндивідуальну (тобто таку, що характеризує різні сторони розвитку одного школяра), важливо мати на увазі і при вивченні даного періоду, і в ході практичної роботи.

Мета *третього етапу* полягала у з'ясуванні специфіки поведінкових проявів страхів. Дослідження допомогло у з'ясуванні впливу працездатності на стиль саморегуляції діяльності.

В роботі сформовано і впроваджено спеціальний психодіагностичний комплекс для вивчення психологічних особливостей, чинників та проявів страхів у школярів підліткового та юнацького віку.

Отримані у даному теоретико–експериментальному дослідженні дані в цілому підтвердили гіпотезу, актуальність і перспективність загальної стратегії дослідження чинників переживання страхів у підлітковому та ранньому юнацькому віці.

Страхи у підлітковому та молодшому юнацькому віці формуються в процесі набування життєвого досвіду і залежать від особливостей виховання. Надзвичайно важливою умовою розвитку страхів у цьому віці є нестабільна самооцінка як наслідок невпевненості в майбутньому. У дітей є страхи різної природи, інтенсивності (високий, середній, низький) та різних видів: вітальні (духовна рівновага), психосоматичні (рухова активність), гностичні (пізнавальна діяльність), соціальні, самоідентифікаційні. Серед них чільне місце посідають страхи, пов'язані з особливостями вікового розвитку.

Показано, що страх, як феномен емоційної сфери людини, має складну будову і може бути охарактеризований: а) кількісно - за інтенсивністю прояву (низький, середній, високий); б) якісно - за тим, які сторони внутрішнього життя підлітка або юнака фрустровані з боку соціального оточення; в) змістовно - за видами (ситуативні, особистісно зумовлені, навіювані) в залежності від того, які соціальні ситуації та стосунки з оточуючими людьми деформує впливають на особистість підлітка або юнака.

Використання як вербальних, так і проєктивних методик для діагностики страхів у підлітків та юнаків дозволяє своєчасно виявити і попередити дію негативних чинників як внутрішнього світу підлітка та юнака, так і зовнішніх впливів соціального середовища. Вже на етапі діагностики, виявляючи детермінанти конкретного страху у дитини ми зможемо виводити ці стани з несвідомої сфери психіки, знижуючи руйнівний ефект на формування особистості.

Аналізуючи причини виникнення страхів у підлітковому та юнацькому віці, можна стверджувати, що на їх появу і формування суттєвий вплив мають такі чинники, як: а) нестійкість психіки у дітей підліткового віку; б) невизначене

майбутнє у дітей юнацького віку; в) потяг до самостійності за невизначеного соціального статусу; г) недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції; д) намагання вести “доросле” життя, що приводить до руйнування психіки і виникнення великої кількості страхів; е) конфліктний клімат у сім’ї; є) конфліктні (напружені) взаємини з вчителями школи, ж) наявність тривожності, як ситуативної так і особистісної неминуче веде до виникнення страхів.

Встановлено, що у підлітковому та юнацькому віці простежується виразна тенденція: досліджувані, які гірше навчаються, мають нестабільну самооцінку, несформовану саморегуляцію, невпевненість у собі, низьку працездатність, що веде до появи страхів. І навпаки, впевненість у собі супроводжується стійкою працездатністю та відсутністю страхів.

Отримані результати заклали основу для розроблення програми корекційних заходів.

У третьому розділі - “Психологічна корекція страхів у підлітковому та ранньому юнацькому віці” – обґрунтовується загальна стратегія проведення формувального експерименту, подається програма і методи корекції страхів, розкривається їх зміст і порядок застосування, аналізуються результати формувального експерименту.

Процедура корекції рівня страхів передбачала два етапи - психокорекційний та психопрофілактичний. Психокорекція розглядається як система роботи з виправлення окремих негативних проявів у діяльності та поведінці дитини, вад емоційно-вольової сфери, проблем у спілкуванні дитини з оточуючими її людьми, відхилень у самооцінці, затримок у формуванні різних видів діяльності або в розвитку окремих психічних функцій, що в сукупності сприяло зниженню рівня переживання страхів.

Програма формувального експерименту мала на меті:

1. Сприяння усвідомленню учнями своїх страхів через їх об’єктивацію (в малюнках, текстах, інших виразних засобах);
2. Застосування методів релаксації, спрямованої уваги, заміни переживань страху на переживання успіху, переборення страху та знаходження задовольняючого виходу зі складних, „страшних” ситуацій з метою звільнення дитини від власних страхів;
3. Релаксаційна та терапевтична робота, спрямована на розвиток саморегуляції; формування вміння зосереджувати увагу на об’єктах та ситуаціях, що викликають страхи, переключення уваги на важливі та суттєві аспекти, переакцентування уваги, повернення уваги до себе, перехід від зовнішніх об’єктів до власних внутрішніх станів та трансформація цих станів в позитивному напрямі;

4. Підвищення ефективності взаємодії дітей з учителями, батьками, товаришами. Формування ефективної комунікації.

Основними засобами психокорекційної роботи були: вправи та ігри (когнітивні, емоційні, релаксаційні, вербальні, рухові), тренінг спілкування. Програма тренінгу будувалась на принципах когнітивно-поведінкової терапії.

Тренінг проводився із досліджуваними підліткового та раннього юнацького віку з високим рівнем страху (3 групи по 20 осіб). Програма складалася з 5 блоків по 5 занять і тривала шість місяців. Тривалість кожного заняття - в середньому три години.

Результатом формувальної частини дослідження можна вважати наступне: комплексний підхід до роботи із страхами у підлітковому та молодшому юнацькому віці набуває ефективності за умови дотримання принципів аналізу ролі страху в онтогенезі взагалі, його впливу на активність особистості, взаємозв'язку чинників страху зі шляхами його психокорекції та профілактики зокрема.

Програма заходів мала на меті розширення внутрішнього досвіду досліджуваних, формування у них рефлексивної позиції та розвиток здатності до саморегуляції. По завершенні формувальних заходів у контрольних та експериментальних групах проводилися повторні контрольні зрізи.

Результати констатуючого та формувального етапів дослідження подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка розподілу показників констатуючого та формуючого етапів експерименту (загалом по вибірці з 280 осіб)

Рівень переживання страху	Констатуючий експеримент (кількість осіб)	Після формуючого експерименту (кількість осіб)	Абсолютна різниця (кількість осіб)	Різниця (у%)
1. Високий рівень переживання страхів.	60	32	28	47%
Чинники виникнення страху				
2. Шкільна тривожність, страх.	58	24	34	59%
3. Самотність.	47	15	32	68%
4. Мотивація уникнення невдачі.	54	36	18	33%

У центрі формувального впливу перебували не лише власне емоційні переживання, але й особистісні якості досліджуваних, робота з якими мала на меті розширення їх внутрішнього досвіду, формування рефлексивної позиції та визначення стильових особливостей саморегуляції переживання страху. Залучення форм спільної діяльності зумовлювалось значущістю для підлітків колективу однолітків. По завершенню формуючих заходів у контрольних та експериментальних групах проводилися повторні контрольні зрізи, які мали виявити вплив залучених методик на рівень переживання страху підлітків і старшокласників.

Результати порівняльного аналізу показали, що значно зменшилася кількість учнів з високим та середнім рівнями страхів: в середньому на 47%. Зменшилася кількість страхів, пов'язаних зі шкільним навчанням та сімейними взаємодіями. Зафіксовано значне зниження шкільної тривожності (в середньому по виборці – 59%). Значно зменшилась кількість учнів з високими показниками самотності (зниження – 68%).

Розроблена в дисертації система роботи з психокорекції та профілактики страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці підтвердила свою ефективність за умови використання методів актуалізації творчого потенціалу досліджуваних, що вимагає широкого спектру власної активності особистості в малюванні, грі, творчих вербалізаціях, візуалізації страхів і пов'язана з інтенсивними переживаннями учасників, моделюванні страхів.

В цілому отримані дані довели ефективність запропонованої психокорекційної програми. Як показують спостереження, у досліджуваних зафіксовано підвищення упевненості в собі, оптимізм, до них повернулась бадьорість, зросла активізація самосвідомості та прагнення до самовдосконалення.

Після проведеної психокорекційної роботи суттєво підвищився рівень самооцінки як у підлітків, так і у молодших юнаків. Підвищився рівень комунікабельності в зв'язку з тим, що особистість вивільнилась від страху, а, як наслідок, покращились і взаємини з оточуючими.

Оскільки рівень страху знизився, підвищилось розуміння невербальних комунікацій, покращилось самоусвідомлення, покращились стосунки з батьками, вчителями, колегами, товаришами – тобто соціальна орієнтація як підлітків, так і молодших юнаків явно покращилась. Після проведеної групової психокорекції суттєво знизився рівень тривожності – передвісника страхів як у підлітків, так і у юнаків.

У висновках підводяться підсумки проведеного дослідження, формулюються основні положення, що впливають із аналізу його предмета, визначаються практичні рекомендації, накреслюються шляхи подальшого вивчення проблеми.

Результати дослідження дають підстави, зокрема, для таких висновків:

1. Встановлено, що страхи у підлітковому та ранньому юнацькому віці формуються в процесі набування життєвого досвіду і залежать від специфіки соціальної ситуації розвитку. Показано, що основною детермінантою страхів у даних вікових групах слугує нестабільна самооцінка (у підлітків) і невпевненість в майбутньому (у юнаків).

2. З'ясовано, що страх має складну різнопланову будову і може бути охарактеризований: а) кількісно – за інтенсивністю прояву (низький – адаптивний, середній – ситуативний, високий – особистісний); б) якісно – за його суто особистісними чинниками (високий рівень тривожності, неадекватна самооцінка, низька комунікабельність), і зовнішніми, соціально-психологічними (низька успішність в школі, конфлікти з батьками, вчителями, однолітками); в) змістовно – за видами (вітальні, психосоматичні, гностичні, соціальні, самоідентифікаційні), в залежності від сфери життя дитини, де вони з'являються і яку фруструють, що викликає деформації розвитку особистості.

3. Досліджувані, які гірше навчаються, мають нестабільну самооцінку, несформовану саморегуляцію, невпевненість у собі, низьку працездатність, страхи різного рівня. Навпаки, впевненість в собі супроводжується стійкою працездатністю.

4. Ефективність психокорекції страху досягається за умов використання методів актуалізації творчого потенціалу, власної активності школярів.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми страхів у підлітків та юнаків. Перспективу дослідження у цьому напрямку ми вбачаємо у вивчені проблеми страхів на ранніх етапах онтогенезу.

Основний зміст дисертації відображено в таких публікаціях:

1. Ольховецький С.М. Дослідження комунікативних вмінь учителя та їх вплив на успішність навчально-виховного процесу // Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість: Збірник матеріалів Міжнародної студентської науково-практичної конференції – К.: Європейський університет фінансів, інформаційних систем, менеджменту і бізнесу.-1999.- С. 97-101

2. Ольховецький С.М. Динаміка розвитку комунікативних вмінь майбутнього учителя в навчально-виховному процесі // Збірник

науково-практичних матеріалів всеукраїнської конференції.- Кременець, 1999: Частина 2.- С. 14-18

3. Ольховецький С.М. Комунікативні здібності майбутнього вчителя як успішність навчально-виховного процесу в сучасній школі // Збірник матеріалів всеукраїнської студентської науково-практичної конференції.- К.: Знання, 1999.- С. 71-72

4. Ольховецький С.М. Вплив страху на відношення до сексу та протилежної статі в підлітковому та юнацькому віці // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименко С.Д.- Рівне: Волинські обереги, 2000,- Т.2, ч.2.- С 200-202.

5. Ольховецький С.М. Вплив страху учня на навчання і на відносини з вчителем // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименко С.Д.- Рівне: Волинські обереги, 2000,- Т.2, ч.3.- С. 103-105.

6. Ольховецький С.М. Вплив страху на формування почуття провини і ставлення до себе у підлітковому та юнацькому віці // Наукові записки: збірник наукових статей Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова /Укл. П.В. Дмитренко, О.Л. Макаренко/.- К.:НПУ, 2000.-Ч.1.- С 110-116.

7. Ольховецький С.М. Вплив страху на стосунки з товаришами, колегами та підлеглими у підлітковому та юнацькому віці// Актуальні проблеми психології. Том І: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. – К.: Міленіум, 2003.-Ч.9. – С. 75-78.

8. Ольховецький С.М. Вплив страху на ставлення до матері, батька, сім'ї у підлітковому та юнацькому віці// Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – К.: 2003. Т.5, ч.3. – С. 238 – 242.

9. Ольховецький С.М. Шляхи подолання страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці // Міжнародна науково-практична конференція молодих науковців „Психологія сучасності: наука і практика”.-Одеса.: ПДПУ.- 2004.- Ч.2. - С.38-42.

10. Ольховецький С.М. Психологічні чинники страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці // Конференція молодих вчених “Науковий часопис: психологічні науки”.- Київ.: НПУ імені М.П. Драгоманова.- 2004.- Серія 12, II випуск.- С. 92-97.

АНОТАЦІЇ

Ольховецький С.М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці . – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, Київ, 2007.

Дисертацію присвячено дослідженню психологічних чинників та засобів подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці . Розглянуто особливості виникнення страхів у підлітковому та ранньому юнацькому віці; визначено чинники страхів у досліджуваних вікових категоріях; з'ясовано якісні та кількісні характеристики страхів; розкрито зв'язки між рівнем страхів та чинниками, які їх викликають; обґрунтовано та розроблено систему прийомів психокорекції страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці, що базується на використанні методів актуалізації творчого потенціалу психіки, творчих вербалізацій, візуалізації страхів і пов'язана з інтенсивними переживаннями учасників.

Обґрунтовано ефективність методів та засобів впливу, що сприяють зниженню та нейтралізації страхів у школярів. На основі отриманих висновків розроблено методичні рекомендації для педагогів та практичних психологів.

Ключові слова: страх, тривожність, психологічний вплив, ситуація, психокорекція, підлітковий вік, молодший юнацький вік.

Ольховецкий С.Н. Психологические причины и пути преодоления страхов в подростковом и младшем юношеском возрасте. – Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. Институт психологии им. Г.С. Костюка АПН Украины, Киев, 2007.

Диссертационная работа посвящена исследованию психологических причин страхов в подростковом и младшем юношеском возрасте и путей их преодоления.

В диссертации рассмотрены особенности страхов в подростковом и младшем юношеском возрасте. Представлено теоретическое обобщение и новое решение проблемы страхов у старших школьников, которое состоит в раскрытии сущности и содержания этого процесса, характеристике его проявлений в зависимости от степени активизации эмоциональной сферы, знания о сущности возникновения и различных проявлениях страха. Исходным в диссертации

является положение о том, что именно уровень страха выступает реальным фактором регуляции поведения субъекта. Формирование разумного отношения к различным проявлениям жизни обеспечивает снижение уровня страха и обеспечивает нормальную жизнедеятельность развивающейся личности.

В ходе экспериментальной работы были определены причины страхов, их уровни, влияние страхов на развитие личности.

Исследование показало, что страх не возникает сам по себе, а его возникновение тесно связано с социальным и общим психологическим развитием ребенка, и происходит в контексте становления целостной личности как в подростковом, так и в младшем юношеском возрасте.

В результате исследования установлено, что страхи в подростковом и младшем юношеском возрасте имеют как внутренние (личностные) причины (повышенная тревожность, неадекватная самооценка и низкий уровень коммуникабельности), так и внешние (социально-психологические), связанные с особенностями значимой среды и внешних влияний на личность ребенка (конфликтный стиль поведения родителей и авторитарный стиль поведения учителя).

Страх имеет сложное строение и может быть охарактеризован:

а) количественно (низкий, средний, высокий уровни); б) качественно – в зависимости от личностных причин (высокий уровень тревожности, неадекватная самооценка, низкая коммуникабельность), в) содержательно – по видам (витальный, психосоматический, социальный, гностический, самоидентификационный), в зависимости от того, какие сферы жизни и деятельности детей порождают страх и деформируют развитие личности.

Исследование показало, что наряду с работой по устранению страхов, необходимо создавать психолого-педагогические условия для превращения школьника в активную личность, чтобы не допустить возникновения различных страхов в дальнейшем. Все взаимоотношения школьников со взрослыми, сверстниками, товарищами по классу должны быть организованы таким образом, чтобы исключить возможность возникновения страхов. Показано, что процесс развития страха поддается целенаправленной коррекции. С этой целью были использованы такие формы работы, как установление контакта с участниками группы, выявление причины страхов у учеников, работа с воображаемым страхом, снятие воображаемого фильма ужасов, занятие по моделированию ситуативного страха, моделирование страха в быту. Проводился контроль результатов психокоррекции. После завершения программы психокоррекции психологическое состояние исследуемых значительно улучшилось: в большинстве случаев уровень страха уменьшился, а в некоторых случаях страх совсем исчез.

В целом показано, что указанные пути, методы и средства воздействия способствуют снижению и нейтрализации страхов у школьников. На основе полученных выводов разработаны методические рекомендации для педагогов и практических психологов.

Ключевые слова: страх, тревожность, психологическое влияние, ситуация, психокоррекция, подростковый возраст, младший юношеский возраст.

SUMMARY

Ol'khovetskiy, S.M. Psychological sources and ways of overcoming fears at the adolescent and junior youth age. – Manuscript.

Dissertation for the Candidate degree in psychology, specialty 19.00.07 – Pedagogical and Developmental Psychology. – G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kiev, 2007.

The thesis focuses on the problem of psychological prerequisites causing fears at the adolescent and young age and methods of dealing with them. Scrutinized are the specific features of fears' occurrence at the adolescent and youth age, and factors contributing to such fears were elicited in the target audience. Qualitative and quantitative characteristics of the aforementioned fears are described. Correlation between the level of fear and the source it originates from was elucidated. The author developed and justified the set of techniques that are intended for psycho-correction of such fears at the adolescent and young age. Underlying to such system of corrective techniques are the methods of actualization of the creative potential of individual's psychics, creative verbalization, and visualization of fears. The approach involves strong feelings of the subject.

The evidence was obtained that the developed methods are effective in terms of relieving fears in school students. The experiential data and the inference made allowed the author to develop technical recommendations for educators and practical psychologists.

Key words: fear; anxiety; psychological influence; situation; psycho-correction; adolescent age; junior youth age.