

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології**

Косецька Катерина Сергіївна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

спеціальність 053 *«Психологія»*

РЕФЕРАТ

магістерської роботи
за освітньо-професійною програмою (освітньо-науковою програмою)
«Психологія»

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК: *кандидат
психологічних наук, доцент,
Ольховецький Сергій Миколайович*

Умань – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРАХІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ОЧИМА ВЧЕНИХ ПСИХОЛОГІВ	11
1.1. Поняття стресу та причини його виникнення	11
1.2. Психофізіологічні особливості юнацького віку	28
1.3. Вікові особливості страхів в юнацькому віці	38
РОЗДІЛ 2 ДІАГНОСТИКА СТРАХІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	44
2.1. Діагностика страхів у юнацькому віці	44
2.2. Методичний апарат дослідження	48
2.3. Результати дослідження та їх обговорення	50
2.4. Результати та аналіз формувального експерименту	55
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	57
3.1. Поняття та аналіз формувального експерименту	57
3.2. Використання психотерапевтичних методів у корекції страхів та методологічне забезпечення	58
3.3. Профілактика та консультування	67
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	87

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Проте сучасне розуміння теорії стресу відійшло від суто біологічного і носить міждисциплінарний характер. Для сучасної психології проблема стресу та вивчення його специфіки, ролі та наслідків для різних сфер життя людини є актуальною. Особливої уваги в цьому контексті потребує як сфера середньої освіти загалом, так і сучасна учнівська молодь зокрема. Дана категорія, об'єднуючи різний контингент людей, яких можна диференціювати за рівнем інтелектуальних здібностей, особистісними особливостями, соціальним становищем, віковим критерієм, є такою, що найбільше піддається різноманітним видам стресу (емоційним, інтелектуальним, фізіологічним).

Однією з особливостей юнацького віку є надмірна вразливість і динамічність у судженнях і висновках. Загалом це нормальне психологічне явище, однак воно може перерости у негативну лінію поведінки за умови, якщо переконання і погляди молодої людини не відповідають суспільним вимогам та моралі. Багатьом молодим людям бракує критичного ставлення до себе, до своїх вчинків, думок, оцінок, прагнень. І водночас їм властиве надто критичне ставлення до дій інших, особливо дорослих, батьків, викладачів/учителів.

Тема страхів, осіб юнацького віку не є новою для психолого-педагогічних досліджень. У психології страх у різних його формах і виявах розглядає велика кількість вітчизняних психологів Г.М.Андреєвої, Л.І.Божович, М.Й.Боришевського, І.С.Булах, Л.С.Виготського, Є.І.Головахи, І.В.Дубровіної, Д.Б.Ельконіна, І.С.Кона, О.О.Кроніка, Б.С.Круглова, О.М.Леонтьєва, С.Д.Максименка, В.С.Мерліна, О.М.Прихожан, А.А.Реана, С.Л.Рубінштейна, О.В.Скрипченка, Д.І.Фельдштейна і зарубіжних науковців Е.Еріксона, К.Левіна, Ж.П'яже.

Відтак, одним із пріоритетних напрямів посилення уваги до феномену інтраперсональних конфліктів пояснюється як зростанням розуміння їх ролі в життєдіяльності особистості на сучасному етапі розвитку суспільства, так і внаслідок збільшення кількості та інтенсивності конфліктогенних чинників, особливо в період становлення особистості - в юнацькому віці. Крім того, стратегії самоздійснення особистості на життєвому шляху її розвитку значною мірою пов'язані з умінням й навичками компетентісно орієнтуватися в основних сферах життєдіяльності. Саме тому вивчення проблеми інтраперсональних конфліктів набуває особливого значення в контексті формування соціальної компетентності особистості в юнацькому віці.

Об'єкт дослідження: страхи в юнацькому віці.

Предмет дослідження: психологічні чинники страхів в юнацькому віці та засоби їх подолання.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу проблеми дослідження, обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні чинники страхів в юнацькому віці та означити засоби їх подолання..

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання:**

1. Проаналізувати сучасний стан розробки проблеми страхів в юнацькому віці у науково-методичній літературі та сформулювати на цій основі вихідні теоретичні основи дослідження;
2. Визначити психологічні чинники страхів в юнацькому віці.
3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити шляхи та засоби подолання страхів в юнацькому віці.

У роботі застосовувалися такі **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, тестування, методи якісного аналізу даних, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Експериментальною базою дослідження була Уманська середня школа I –III ступенів № 5 ім. В.І.Чуйкова Черкаської області. Дослідженням було охоплено 35 осіб юнацького віку.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що знання психологічних чинників страхів в юнацькому віці дасть можливість ефективно проводити засоби подолання цих страхів.

Практична значимість результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані в діяльності фахівців, що працюють в середніх загальноосвітніх школах, вищих навчальних закладах, психологічних центрах. Дослідження чинників, означення шляхів та засобів подолання страхів осіб юнацького віку.

Структура роботи складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи проведене нами теоретико-емпіричне дослідження, можна зробити наступні висновки:

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

Зважаючи на те, що в ситуації іспитів, як тих чи інших життєвих випробувань, де людина має доводити свою соціальну значущість, страхи супроводжують особистість все життя і відіграють особливу роль у процесі її становлення. Можна сказати, що постійний негативний супровід цих ситуацій страхом, може трансформуватися у відповідні риси та структури особистості, які визначатимуть її характер.

У вітчизняній психології проблема психологічних чинників страхів не може вважатися остаточно вирішеною. Зокрема варто також відзначити, що зміни соціальних умов життя, трансформація суспільної системи цінностей значною мірою впливає на орієнтацію особистості в навколишньому середовищі, а, отже, і на пов'язані з цим емоційні реакції, серед яких страх займає особливе місце.

2. З'ясовано, що страх має складну різнопланову будову.

В даний час існують різні класифікації страхів. Згідно з однією з них, все різноманіття даних емоційних станів можна розділити на природні, соціальні та екзистенційні страхи. До першої групи належать страхи, які безпосередньо пов'язані із загрозою життя чи здоров'я людини, друга представляє острах і побоювання за зміну свого соціального статусу, третя група страхів пов'язана з глибинною сутністю людини і характерна для всіх людей незалежно від конкретних ситуацій.

3. В юнацькому віці соціальна ситуація розвитку особистості є особливо важливою, адже відбувається процес прийняття та освоєння нової соціальної позиції – дорослої людини, самостійного члена суспільства, активного суб'єкту соціального процесу. Тому в цей період найвища ймовірність виникнення та розвитку безлічі соціальних страхів, які здатні нанести велику шкоду як самим юнакам, так і їх майбутньому.

Емпіричне дослідження показало, що юнацький вік не є однорідним за показником частоти та інтенсивності переживання почуття страху. Найбільша гострота переживання страху притаманна особам раннього юнацького віку, які характеризуються недостатньою підготовленістю до змін соціальної ситуації розвитку та пов'язаними з нею проблемами адаптації. Поступово рівень переживання почуття страху знижується й у юнацькому віці досягає середньостатистичних показників, характерних для дорослого віку. Емпірично доведена статистично достовірна залежність між рівнем переживання почуття страху та статтю. Дівчата характеризуються високим рівнем емоційної насиченості переживань і їх зовнішнім вираженням, вразливістю емоційної сфери та переживають частіше та гостріше, ніж юнаки. Раціоналізм юнаків деякою мірою захищає їх від інтенсивних негативних переживань, в тому числі й почуття страху. У дослідженні не виявлено статистично достовірних зв'язків між рівнем переживання почуття самотності та соціальною приналежністю особи.

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

Програма психологічної допомоги особам юнацького віку, які страждають від частого та інтенсивного переживання почуття страху, має впроваджуватись послідовно і включати в себе корекцію негативних наслідків, спричинених частим та гострим переживанням почуття страху особами юнацького віку; роботу, спрямовану на усвідомлення, прийняття цього переживання та трансформацію негативного ставлення до нього в позитивне; подолання тих особистісних обмежень, які спричиняють виникнення почуття самотності в юнацькому віці. Групова форма роботи може стати найбільш ефективною при вирішенні задачі надання психологічної допомоги особам юнацького віку.

Результати апробації запропонованої тренінгової програми психологічної допомоги особам юнацького віку, які знаходяться в стані переживання почуття страху, засвідчили її ефективність. Таким чином, доведено доцільність використання розробленої програми для подолання переживання почуття страху.