

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.1>**О. М. Амплєєва**кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлено результати емпіричного дослідження наявних страхів у студентської молоді. Розкрито особливості вияву страху в юнацькому віці. Проаналізовано особливості та сутність страхів, актуальних для сучасних студентів, на прикладі майбутніх психологів. Досліджено, що актуальні страхи сучасних студентів пов'язані з життям у соціумі та здебільшого є суб'єктивними. Представлено результати емпіричного дослідження наявних страхів студентської молоді. Ключовими моментами дослідження зокрема, є такі. Актуальність дослідження обумовлена тим, що зараз важко знайти людину, яка б ніколи не відчувала страху. Сьогодні майже кожен студент, ймовірно, має страхи. Особливо небажаним страх є в юному віці, адже юність – це чутливий, сенситивний період для формування та закріплення ціннісних орієнтацій як стійкої структури особистості, яка певною мірою характеризує відносини людини з навколишнім світом у подальшому дорослому віці. Психологічно молодь вирішує завдання остаточного, ефективного самовизначення та інтеграції у доросле суспільство, тому молода людина може відчувати особливі страхи, які є соціально опосередкованими та виражають більш психологічно тонкий спектр морально-етичних почуттів та переживань. Цей період характеризується досвідом різних страхів, пов'язаних з відповідальністю за прийняття рішень, можливими проблемами в особистому житті та освіті. Страх впливає на всі сфери життя людини й знижує ефективність будь-якої діяльності. Страх також впливає на ефективність та успішність навчально-пізнавальної діяльності. Навчання в університеті – це дуже відповідальний період у житті молодих людей. Від того, наскільки сильно вони здатні налагодити відносини в цей період, багато в чому залежить їх майбутня професійна діяльність. Студенти в цей період навчання повинні мати можливість організувати власну освітню діяльність. Їх незалежність виявляється у свідомій саморегуляції, здатності досягати своїх цілей, будувати програму дій, спрямованих на їх досягнення. Однак страх часто заважає студентам здійснювати свою незалежність.

Ключові слова: студенти, юнацький вік, форми та вияв страху, особливості страхів, ієрархія страхів.

Постановка проблеми. Тема дослідження страхів вважається актуальною завжди. Страх та тривожність були визнані суттєвими аспектами людської поведінки ще у Старому Заповіті, давньогрецькій та римській літературі [7, с. 78]. Перші спроби вдосконалити уявлення людини про свої страхи здійснювали такі давньогрецькі та римські мислителі, як Діоген, Сенека, Епікур, Лукрецій, Платон, Аристотель, Цицерон. Вони досліджували причини виникнення й прояв страху.

Актуальною темою дослідження є прояви страхів у студентської молоді. Навчання у вищому навчальному закладі – це дуже відповідальний період у житті молодих людей. Від того, як вони будуть його будувати, багато в чому залежить їхня майбутня професійна діяльність. Студенти в цей період навчання повинні вміти самостійно організувати свою навчальну діяльність. Самостійність у них проявляється в усвідомленій

саморегуляції як можливості та вмінні суб'єкта усвідомлювати свої цілі, вибудовувати програму дій, спрямованих на їх досягнення [7, с. 79]. Однак саме страх найчастіше заважає студентам проявляти свою самостійність.

Проблему страху аналізували сучасні українські та зарубіжні вчені. Дослідженням страхів у студентів займалися А.І. Дурсунова та К.А. Холуєва. Дослідниці виявили, що у 13,4% студентів почуття страху виникає часто, іноді відчують це почуття 76,1% опитуваних молодих людей, а 10,5% студентів взагалі не відчують страху. Найбільш поширеними страхами виявляються соціальні страхи. Вони виникають у 79,1% опитуваних студентів і проявляються в страху перед іспитами, викладачами, публічними виступами [5, с. 205].

Вагомий внесок у дослідження соціального страху в юнацькому віці зробив англійський вчений Дж. Боулбі. Він вважав, що найсильнішим

страхом для особистості є страх самотності, дослідник стверджував, що за ним стоять біологічні причини. Спираючись на це, можемо сказати, що людина завжди боролася з кризовими ситуаціями найбільш ефективно завдяки допомозі близьких людей, тому соціальні стосунки – це основа людської природи, особистість не може їх уникнути на жодному етапі свого життя, і юнацький вік не є винятком [9, с. 106].

В.А. Гузенко, вивчаючи соціальні страхи у юнацькому віці, виділяла вияв найбільш характерних, якими є страх самостійності, втрати близької людини, страх перед обмеженнями, незадоволеністю, позбавленням. Нею наводилися дані, що у 88% респондентів діагностувалися ситуативні соціальні страхи. Науковець виявила, що найбільш характерними були страх перед незадоволеністю, відчуттям слабкості, невпевненості (48%); страх перед обмеженнями й примушеннями (41%); страх перед залежністю та внутрішньою самотністю (28%). Зазначено, що для осіб юнацького віку провідною є захисна поведінка, яка характеризується відчуженістю, дистанцією в емоційних відносинах, внутрішньою заборону широго емоційного ставлення. Причинами такої поведінки є соціальний страх перед пустотою (перед відсутністю переживань) та страх опинитися у стані фрустрації, який був виявлений у 19% досліджуваних [3, с. 15].

Як вважає С. К'еркегор, страх існує протягом життя людини, виступає в ролі основоположної енергетичної складової поведінки, а також визначає зміст особистості та її життєвого шляху [4, с. 108]. Однак ця проблема залишається маловивченою.

Мета статті полягає у психологічному аналізі результатів дослідження особливостей страху у студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Страх діє на всі сфери життя людини та знижує ефективність будь-якої діяльності. Страх є небажаним в юнацькому віці, тому що юність – це сензитивний період для становлення та закріплення ціннісних орієнтацій як стійкої структури особистості, що певною мірою характеризує стосунки людини з оточуючим світом у подальшому дорослому житті, а також страх впливає на ефективність та успішність навчально-пізнавальної діяльності [17, с. 59].

Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету ім. Петра Могили. В експерименті взяли участь 40 студентів 2–3 курсів, здебільшого дівчата (32), віком від 18 до 21 року. Експериментальна частина складалася з двох етапів. На першому етапі експерименту було проведено діагностику за допомогою опитувальника «С-тест» В.Л. Леві, який розробле-

ний для діагностики загального рівня страхів [8, с. 85]. Цей тест складається із 60 тверджень, для відповідей на які респондентам пропонується 10-бальна шкала. Загальний рівень страхів може коливатися від 0 до 600 балів. За загальною сумою отриманих балів виявляється приналежність респондента до певного рівня. Відповідно до цього опитувальника виділяють 7 рівнів:

- Гіпер Альфа (від 0 до 3 балів);
- Альфа Сміливий (від 4 до 40 балів);
- Бета Впевнений (від 41 до 120 балів);
- Гамма Коливний (від 121 до 220 балів);
- Тета Тривожний (від 221 до 350 балів);
- Омега Тремтливий (від 350 до 550 балів);
- Гіпер Омега (від 551 балу).

Також автором опитувальника виділено певні зони страху, або поля впевненості. До них належать танатофобія (страх смерті, болю, хворіб; страхи відкритих та закритих просторів); соціофобія (соціально-оціночні страхи; страх виступів, іспитів, зустрічей); агресофобія (страх перед агресією); залежні страхи; панфобія (загальнопобутові страхи); езофобія (містичні страхи); фортунофобія (страхи перед вдачею).

Загалом можемо констатувати, що за результатами діагностики відповіді респондентів розподілилися на три групи за рівнем страху, такі як Бета (низький), Гамма (середній), Тета (високий). Так, до групи Бета із загальної вибірки ми віднесли 4 респондентів (10%), до групи Гамма – 9 респондентів (22,5%), а до групи Тета – 27 респондентів (67,5%), тобто ми бачимо, що за результатами діагностики за опитувальником «С-тест» найбільший високі показники мають респонденти за рівнем Тета (рис. 1).

Таким чином, до респондентів рівня Бета належать люди, які досить впевнені в собі, мають середній рівень тривожності та сильну психіку, але не дуже стійку. Найчастіше страх виникає у них лише тоді, коли виникає реальна загроза. Також прихована невпевненість може перешкоджати досягненню мети. Респонденти рівня Гамма здаються на перший погляд досить впевненими, але насправді так лише здається. Рівень тривожності в нормі, але в деяких ситуаціях виходить за межі. Вони можуть майстерно приховати своє занепокоєння, але коли хочуть приховати страх самі від себе, то стають агресивними. Підсвідомі страхи обмежують досягнення в тих областях, у яких респонденти мають гарні здібності.

Респонденти рівня Тета справляють враження врівноваженої людини, але насправді схильні до страхів. Рівень тривожності вище норми. В разі реальної загрози вони можуть проявити шаленство, можливі неадекватні панічні реакції, а також зриви.

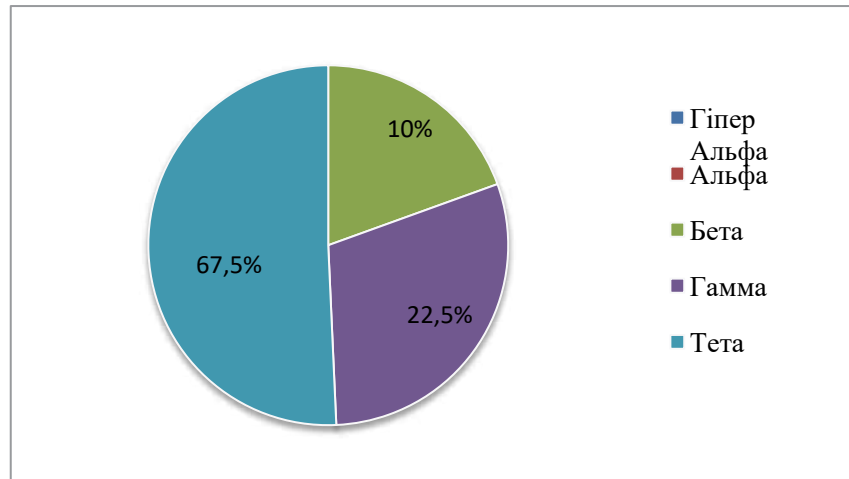


Рис. 1. Середнє значення рівнів страху

Щодо переважання зон страху, то на рис. 2 ми бачимо домінування зони соціофобії, далі йдуть агресофобія, танатофобія тощо. Домінування соціофобії можна пояснити тим, що в цей віковий період формуються ідентичність, самостійність, змінюється соціальне оточення, для юнаків в цей період вкрай важлива позитивна оцінка оточуючих. Друге місце посідає агресофобія, адже в цей період важливим є соціум, але його вороже ставлення у вигляді агресії може стати причиною страху. Третє місце посідає танатофобія, причинами якої є хвороби та смерті, які також не менше хвилюють молодь у цей період, адже їхня стресостійкість ще не занадто добре сформована.

На другому етапі проведено діагностику за допомогою опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ICAS) Ю.В. Щербатих та Е.М. Івлєва [18, с. 130]. Він допомагає визначити інтенсивність страхів, а також наявність чи відсутність фобій. Цей тест складається з 24 тверджень, для відповідей на які респондентам пропонується 10-бальна шкала. У табл. 1 відображено середні значення видів страху, які були отримані в результаті проходження методики студентами.

Рис. 3 більш наочно демонструє результати діагностики. На ньому ми бачимо страхи, які переважають найбільше. Так, перше місце посідає страх хвороби близьких (8,6), друге – страх перед негативними наслідками хвороби близьких (7,8), а третє – страх перед іспитами (7,55). Отже, ми можемо стверджувати, що ці страхи хвилюють молодь найбільше. Можливо, страх перед хворобою близьких з'являється в студентів через те, що вони бояться стати самостійними. Страх перед іспитами пов'язаний з домінуванням провідної діяльності, якою є навчання, що із суб'єктивної точки зору кожен студент сприймає по-різному.

Висновки. Отже, отримані нами результати дають змогу зробити висновок про те, що більшість студентів занадто схильна до проявів страхів. У студентів виділяються дві найпоширеніші фобії, а саме соціофобія, яка спричинена різними соціальними чинниками, наприклад іспитами, новим оточенням, переїздом до іншого міста, й танатофобія, адже студенти бояться своїх хворіб, захворювань близьких, а також смерті, на що, можливо, впливає зміна сприйняття часу, оскільки юнаки розуміють, що час швидкоплинний та немає нічого вічного.

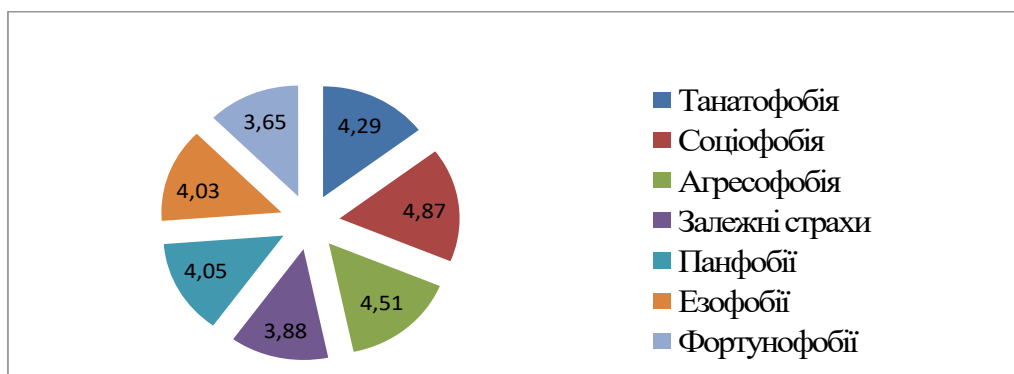


Рис. 2. Середнє значення зон страху

Середні значення видів страху у студентів

№	Вид страху	Середнє значення
1	Страх павуків і змій	7,25
2	Страх темряви	5,55
3	Страх божевілля	5,9
4	Страх хвороби близьких	8,6
5	Страх злочинності	7,1
6	Страх керівництва	6,05
7	Страх змін в особистому житті	7,3
8	Страх відповідальності	6,85
9	Страх старості	5,1
10	Страх за серце	5,65
11	Страх бідності	6,35
12	Страх перед майбутнім	7,2
13	Страх перед іспитами	7,55
14	Страх війни	7,05
15	Страх смерті	4,15
16	Страх закритих просторів	4,85
17	Страх висоти	6,35
18	Страх глибини	5,9
19	Страх перед негативними наслідками хвороби близьких	7,8
20	Страх захворіти якоюсь хворобою	6,15
21	Страхи, пов'язані зі статевою функцією	4,9
22	Страх самогубства	1,65
23	Страх перед публічними виступами	7
24	Страх агресії через ставлення до близьких	3,8

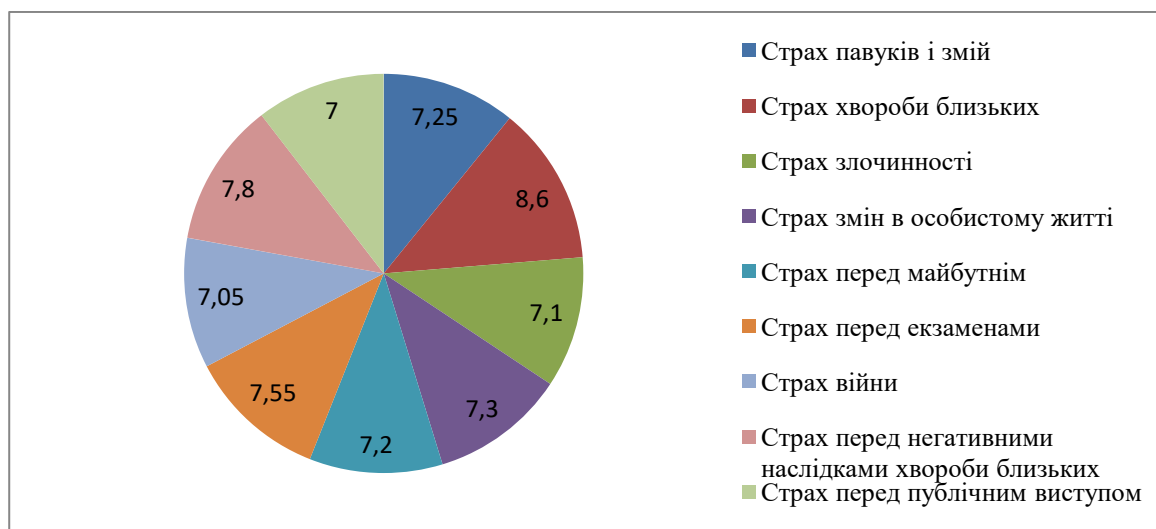


Рис. 3. Середні показники видів страху у студентів

Можливо, причинами цього є навчання, новий колектив, перехід до самостійного життя. Крім того, нервова система ще не дуже стійка, тому студентам важко справлятися зі стресовими ситуаціями та своїми тривожними станами. Зараз існує безліч методів, які допомагають позбутися страху, аби він не руйнував подальше життя людини.

Важливу роль у подоланні страху має стороння допомога, тобто підтримка в тяжкі хвилини життя з боку іншої людини, особливо якщо така людина є авторитетом для індивіда, що переживає страх. Ефективним методом у боротьбі зі страхом і

тривоги є психологічний захист. Для боротьби зі страхом використовуються також спеціальні методики (аутогенне тренування, нейролінгвістичне програмування (НЛП)). Аутотренінг особливо ефективний за наявності легких страхів, а практичні методи НЛП (розроблені Р. Бендлером, Дж. Гріндером та іншими спеціалістами) «працюють» досить успішно під час подолання не лише страху, але й тривоги та хвилювання [16]. Дієвим засобом допомоги студентам у подоланні їх страхів є проведення психологічних тренінгів та індивідуальних консультацій за актуальними темами.

Література:

1. Баррет Л.Ф. Как рождаются эмоции: революция в понимании мозга и управлении эмоциями. Москва, 2018. 472 с.
2. Бригадир М.Б. Особливості появи та відчуття емоції страху в сучасному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2012. Вип. 2. С. 20–24.
3. Гузенко В.А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці. Одеса, 2009. 20 с.
4. Дорофеева Г.А. Страхі: определение, виды, причины. *Известия ЮФУ. Технические науки*. 2002. № 5. С. 177–184.
5. Дурсунова А.И., Холуева К.А. Изучение особенностей проявления страхов у студентов. *Современные наукоемкие технологии*. 2013. № 7. С. 205.
6. Живанова В.А. Дослідження страху як психологічного феномена в історичній ретроспективі. *Вісник НТУУ «КПІ». Серія «Психологія»*. 2010. Вип. 3. С. 121–125.
7. Крутых Е.В. Субъектность в профессиональном становлении студентов. *Вестник Адыгейского государственного университета. Серія «Педагогика и психология»*. 2010. Вып. 4. С. 74–79.
8. Леві В.Л. Приручение страха. Москва : Метафора, 2006. 192 с.
9. Мичко М.В., Ямницкий В.М. Вплив соціального страху на формування особистості юнацького віку. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. 2014. Вип. 3. С. 105–108.
10. Могила А.С. Соціальний страх: психологічне дослідження феномена. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2012. Вип. 2. С. 52–59.
11. Остапук О.В. Теоретичні аспекти вивчення страху. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. Вип. 19. С. 109–117.
12. Райс Ф. Психологія підліткового і юнацького віку. Санкт-Петербург, 2000. 510 с.
13. Рима́н Ф. Основные формы. Москва, 1998. 336 с.
14. Рябовол Т.А., Комарицька К.Д. Дослідження особливостей актуальних страхів сучасних підлітків. *Вісник актуальні проблеми психології*. 2016. С. 141–152.
15. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. Страх. Тотем и табу. Минск, 2003. 496 с.
16. Чернавский А.Ф. Системное исследование : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. «Общая психология». Екатеринбург, 2008. 27 с.
17. Шаповалова В.С. Профілактика страхів студентів, які пов'язані з навчально-пізнавальною діяльністю. *Психологія особистості*. 2014. № 1. С. 57–69.
18. Щербатых Ю.В. Психологія страху: популярная энциклопедия. Москва, 2007. 512 с.
19. Щетинін В.О. Феномен страху: аналіз науково-психологічних підходів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 1. С. 5–12.
20. Spielberger C.D., Vagg P.R. Test Anxiety: A Transactional Process Test Anxiety: Theoretical Assessment. *Taylor and Francis*. 1995. P. 3–4.

Amplieieva O. M. Analysis of the study of fear features in student youth

The article presents the results of an empirical study of existing fears in student youth. The relevance of the study is due to the fact that it is now difficult to find a person who would never feel a sense of dread. The peculiarities of expressing fear at a young age are revealed. Psychologically, youth solves the task of definitive, effective self-determination and integration into the adult society, and therefore the young person may experience special fears that are socially mediated and express a more psychologically subtle spectrum of moral and ethical feelings and experiences.

This period is characterized by the experience of different fears related to the responsibility of decision-making, with possible problems in personal life and education. Fear affects all spheres of human life and reduces the effectiveness of any activity. Fear is undesirable in adolescence, because adolescence is a sensitive period for the formation and consolidation of value orientations as a stable personality structure, which characterizes to some extent the relations of the person with the surrounding world in later adulthood. Fear also affects the effectiveness and success of educational and cognitive activity.

Studying at a university is a very responsible period in young people's lives. The extent to which they are able to build it depends largely on their future professional activity. Students in this period of study should be able to organize their own educational activities. Their independence is manifested in conscious self-regulation. It is the ability and ability of the subject to realize their goals, to build a program of actions aimed at achieving these goals. However, fear often prevents students from exercising their independence. The peculiarities and essence of the fears that are relevant for the modern students on the example of future psychologists are analyzed. Today, almost every student is likely to have fears. It is researched that actual fears of modern students are connected with life in the society and in the majority are subjective.

Key words: students, adolescence, forms and manifestation of fear, features of fears, fear hierarchy.