

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.2>

О. М. Амплєєва

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

А. В. Бокій

студентка кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ВИПУСКНИКАМИ ШКІЛ ПЕРЕД СКЛАДАННЯМ ЗНО

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей переживання страху випускниками шкіл перед складанням зовнішнього незалежного оцінювання (далі – ЗНО). Розкрито психологічні особливості переживання страху перед власним майбутнім в юнацькому віці. Визначено, що вирішення цієї проблематики є необхідним як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Проаналізовано психологічні особливості становлення особистості в юнацькому віці. Досліджено, що актуальні страхи сучасних випускників шкіл пов'язані з переживаннями страху перед майбутнім. Яскравим прикладом страху перед майбутнім одинадцятикласників є зовнішнє незалежне оцінювання. Адже результати зовнішнього незалежного оцінювання зараховуються як результати державної підсумкової атестації і як результати вступних іспитів до вищих навчальних закладів, що створює величезні переживання за власне майбутнє.

Встановлено, що майбутнє усвідомлюється старшокласниками як найгостріша проблема. Це відбувається внаслідок виникнення протиріччя між суб'єктивно бажаним (наміром побудувати своє життя певним чином) і об'єктивно можливим (умови і можливості, що надаються суспільством, державою). Усвідомлення юнаками і дівчатами перепон, які можуть виникнути при реалізації ними значущих подій у майбутньому (вступ до ВНЗ, працевлаштування тощо), відображається на їхньому ставленні до свого майбутнього, тобто майбутнє переживається старшокласниками як проблема.

Актуальність дослідження обумовлена ще й тим, що відповідальність за зроблений вибір, реальні досягнення в цей час – вже значний вантаж. Сюди ще додаються страхи перед новим життям, можливістю помилки, перед невдачею під час вступу до ВНЗ, у хлопців – перед армією. Висока тривожність і виражений страх можуть призвести до виникнення невротичних та психосоматичних реакцій (загостренню гастриту, нейродерміту, головних болів, тиску) та інших хронічних захворювань. Якщо навіть випускник малотривожний, і все складається вдало, різка зміна способу життя, включення в нові види діяльності, спілкування з іншими людьми викликають значну напруженість. Нова життєва ситуація вимагає адаптації до неї.

Ключові слова: випускники шкіл, юнацький вік, особливості страхів, страх перед майбутнім, зовнішнє незалежне оцінювання, страх перед зовнішнім незалежним оцінюванням.

Постановка проблеми. Етап раннього юнацького віку має виняткове значення, адже в цей період відбувається глибокі внутрішньоособистісні трансформації, формуються психологічні новоутворення, які визначають подальший зміст і напрям розвитку особистості. Проблема ставлення юнаків до майбутнього життєвого шляху, образу бажаного майбутнього посідає особливе місце, оскільки прямо і безпосередньо пов'язується з найактуальнішою потребою сьогодення – потребою виховання особистості як суб'єкта власної життєдіяльності. Багаточисельні дослідження свідчать про те, що майбутнє часто переживається молоддю в категоріях «невпевненість», «аморфність», «фрустраційність», «психоемоційна нестабільність» тощо.

Актуальність обраної теми полягає в тому, що емоційні порушення, що виникають у цей період,

мають далекосяжні наслідки. Страхи та побоювання, які виникають у випускників шкіл щодо подальшого вибору професії, життєвого шляху взагалі можуть негативно вплинути на подальше життя, призвести до погіршення здоров'я, депресивних станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку відомого німецького дослідника, мислителя, психолога і психоаналітика Ф. Рімана, вся історія людства складається зі спроб подолати, зменшити або хоча б приборкати страх. Досліджуючи феномен страху впродовж усієї своєї наукової діяльності, Ф. Ріман доходить висновку про нездоланність страху, який у різноманітних формах постійно пронизує життя людини: «Страх є неминучою приналежністю нашого життя. Постійно змінюючись, він супроводжує нас від народження до

смерті». Однак той факт, що переживання страху є частиною самого існування людини, аж ніяк не заперечує необхідності його «приборкання» через усвідомлення об'єкта та аналізу можливих загроз. Лише усвідомлення страху дає можливість подальшого вивільнення від залежності та активності суб'єкта, яка попередньо була закута у страх [8, с. 21].

За своєю суттю людині властиво відчувати біологічні страхи (внаслідок своєї фізіології та рефлекторних властивостей психіки) та соціальні страхи (специфіка життя у соціумі). Соціальні страхи можуть походити від страхів біологічних, але завжди мають свій специфічний соціальний компонент, який у них виходить на перше місце, відтісняючи більш примітивні фактори виживання. Сучасний вчений Ю.В. Щербатих зазначає, що конкретні форми прояву соціальних страхів залежать від особливостей історичної епохи і типу суспільства [10, с. 43].

В.А. Гузенко, вивчаючи соціальні страхи в юнацькому віці, виокремила вияв найбільш характерних: страх самостійності, втрати близької людини, страх перед обмеженнями, незадоволеністю, перед 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% респондентів); страх перед обмеженнями і примушеннями (41%); страх перед залежністю і 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. Причиною такої поведінки є соціальний страх перед порожнечою (перед відсутністю переживань) та страх опинитися у стані фрустрації, який був виявлений у 19% досліджуваних [2, с. 15].

Питаннями вивчення проблеми соціального страху в юнацькому віці займався англійський вчений Дж. Боулбі. Він вважав, що найсильнішим страхом для особистості є страх самотності. Дослідник стверджував, що за ним стоять біологічні причини. Можна 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 з етапів свого життя, і юнацький вік не є винятком [3, с. 106].

Проблемою страху перед майбутнім займалися вітчизняні та зарубіжні вчені. Науковці В.Г. Асеев, Л.І. Божович, І.С. Кон та Н.С. Лейтес визначали спрямованість у майбутнє як характерну рису саме юнацького віку. Вітчизняні вчені О.М. Дубовська, Є.І. Головаха, О.П. Белінська

та Н.В. Скотна розглядали образ майбутнього, що відображає потенційні можливості особистості і його сформованість як один із показників успішної соціалізації старшокласників. Вони зазначають, що в юності на передній план висувуються мотиви, пов'язані з далекою перспективою, побудовою життєвих планів. Це визначається ситуацією розвитку в цьому віці – закінченням школи і необхідністю життєвого самовизначення.

Хлопці та дівчата, які входять у доросле життя, відчують на собі неоднозначний вплив зовнішньої ситуації: змінилися вимоги, які ставить суспільство перед молоддю, а умови сучасного життя кардинально відрізняються від умов життя 20–30 років тому. Група авторів описує соціально-економічну ситуацію в суспільстві як несприятливу, «психогенно-напружену». Суспільна криза відображається в масовій психології як «руйнування надій», незадоволеність життям, зниження віри у завтрашній день, безвихідь [6, с. 73]. Що ж стосується проблеми страху перед ЗНО, то ця тема є мало дослідженою на сучасному етапі, тому є досить актуальною і потребує подальшого опрацювання.

Мета статті полягає у психологічному аналізі результатів дослідження особливостей переживання страху перед ЗНО як страху перед власним майбутнім в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Майбутнє – це своєрідне психологічне утворення, результат внутрішньої роботи особистості, спрямованої на створення безперервної особистої історії, цілісності «Я», перспективи життєвого шляху. Страх перед майбутнім – це один із проявів базового, фундаментального переживання тривоги, від якого не вільна ні одна людина, що володіє свідомістю. Ця базова (або «екзистенціальна») тривога пов'язана з невизначеністю і невідомістю. Ніхто не може дати стовідсотковий прогноз подій навіть на завтрашній день, не кажучи вже про те, що буде через місяць чи рік. Майбутнє володіє обома «тривожними» характеристиками: воно невизначене і невідоме. Його неможливо передбачити або гарантувати. Людина може тільки планувати майбутнє (тобто мати якісь очікування, що все складеться саме так, а не інакше), але не визначати [11, с. 56].

Яскравим прикладом страху перед майбутнім одинадцятикласників є зовнішнє незалежне оцінювання. Зовнішнє незалежне оцінювання – комплекс організаційних процедур (передусім – тестування), спрямований на визначення рівня навчальних досягнень випускників середніх навчальних закладів при їхньому вступі до вищих навчальних закладів. Результати зовнішнього незалежного оцінювання зараховуються як результати державної підсумкової атестації і як результати вступних іспитів до вищих навчальних закладів.

Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Миколаївської гімназії № 3. В експерименті взяли участь 42 учні 11-х класів, вік 16–17 років, вибірка з переважанням жіночої статі.

Під час теоретичного аналізу було звернено увагу на проблему ставлення юнаків до майбутнього життєвого шляху, образу бажаного майбутнього, а також на страхи та побоювання, які виникають у випускників шкіл щодо подальшого вибору професії. Визначено, що страх помилок вбиває бажання і позбавляє сил, заводячи в депресивну апатію.

Так, у програму дослідження входили наступні етапи:

1. Спілкування з випускниками гімназії, спостереження за їхньою

1. поведінкою перед екзаменами (бесіда).

2. Анкетування за створеною анкетною з метою визначення

переживання емоцій перед, під час і після ЗНО.

У процесі діагностики автори дотримувалися наступної послідовності дій:

– визначення основних мотивів переживання страху перед ЗНО у випускників 11-х класів;

– дослідження рівня самоконтролю перед та під час ЗНО;

– аналіз змін емоційного стану дітей у певний час і за різних обставин.

На першому етапі з випускниками 11-х класів було проведено бесіду. Учні було поділено на дві групи по 21 учню в кожній. Під час зустрічі була проведена робота з роз'яснення правил вступу до вищих навчальних закладів України та продемонстровано тематичні фільми про освітній процес. Учні ділилися своїми переживаннями щодо іспитів та активно обговорювали плани на майбутнє. Отже, бесіда та спостереження дали змогу прослідкувати нервовий стан учнів, невпевненість деяких у власних силах, пригнічений стан під час розмови про майбутнє.

В результаті було сформульовано такі поради для подолання стресу:

1. Визначте для себе головні життєві цілі й зосередьте зусилля на їх досягненні.

2. Не нехуйте спілкуванням.

3. Використовуйте короткі паузи для розслаблення.

4. Подбайте про психотерапевтичний вплив середовища, що вас оточує (кольорова гама): червоний колір сприяє роботі залоз внутрішньої секреції, виробленню адреналіну; жовтий використовують для лікування меланхолії; зелений допомагає розсіювати негативні емоції, має снодійний вплив; синій сприяє відновленню нервової системи, знижує артеріальний тиск; коричневий колір підтримує під час тривоги, хвилювань; білий управляє функціями ендокринної та зорової сис-

тем; сірий дає силу тому, хто слабкий і вразливий; фіолетовий колір знижує пульс; жовтогарячий регулює обмінні процеси.

5. Обговорюйте з близькими людьми свої проблеми.

6. Навчіться слухати, щоб розуміти співрозмовника.

7. Знайдіть резерви часу.

8. Відпочиньте разом із сім'єю.

9. Знайдіть місце для гумору і сміху у житті.

10. Музика – це теж психотерапія.

11. Фізичні вправи знімають психічну напругу.

12. Використовуйте зміну діяльності.

На другому етапі дослідження відбувалося анкетування. Так, зміни емоційного стану визначалися за допомогою анкети, яка була запропонована учням. Особливість анкети полягала у тому, що випускники не могли її одразу заповнити, а тільки поступово, позаяк цього вимагав зміст анкети. До анкети входило чотири блоки питань із варіантами відповіді:

1. Мої емоції перед ЗНО.

2. Вранці перед ЗНО я почувався(-лась).

3. Під час виконання завдань ЗНО мене сповнювали почуття.

4. Після виконання завдання ЗНО я відчував(-ла).

У табл. 1. представлено рейтинг почуттів перед, під час та після складання ЗНО.

Так, випускникам також було запропоновано наступний перелік емоційних станів:

1. **Відчай** – почуття сильного душевного болю, безвихідності; розпач.

2. **Напруга** – стан крайнього збудження, хвилювання.

3. **Байдужість** – це нейтральне, але по суті негативне почуття, коли людина не звертає уваги на те, що відбувається навколо загалом або ж лише на певні речі.

4. **Щастя** – психоемоційний стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення та безмежної радості.

5. **Самовпевненість** – надмірна впевненість у собі, своїх силах і прагненнях.

6. **Зацікавленість** – стан, пов'язаний з інтересом до чогось, з виявом уваги до чогось.

Проаналізувавши всі анкети одинадцятикласників, було виявлено, що найпоширенішим було переживання напруги (78%) особливо перед ЗНО та вранці перед ЗНО, декілька осіб відчували байдужість (22%), що може свідчити про захисну реакцію. Третина всіх опитаних у вищезазначений час відчувала самовпевненість або зацікавленість. Частина учнів (22%) відчувала щастя і зацікавленість вранці перед ЗНО, можливо, діти були задоволені, що нарешті складуть іспит і зможуть відкинути потім усі переживання та побоювання.

Під час виконання завдань ЗНО 67% опитаних відчували зацікавленість, напругу та відчай. Після

Таблиця 1

Рейтинг почуттів перед, під час та після складання ЗНО

1. Перед ЗНО	2. Вранці перед ЗНО	3. Під час ЗНО	4. Після ЗНО
1. Напруга	1. Напруга	1. Зацікавленість	1. Полегшення
2. Самовпевненість зацікавленість	2. Самовпевненість	2. Напруга	2. Щастя, байдужість, зацікавленість
3. Байдужість, полегшення	3. Безвихідь, байдужість, зацікавленість	3. Байдужість	3. Напруга, безвихідь, самовпевненість
		4. Відчай, самовпевненість	

Таблиця 2

Емоційний стан учнів під час складання ЗНО

Почуття Період	Відчай	Безвихідність	Напруга	Байдужість	Полегшення	Щастя	Самовпевненість	Зацікавленість
	1. Мої емоції перед ЗНО	0%	0%	78%	22%	22%	0%	33%
2. Вранці перед ЗНО я почувався(-лась)	0%	11%	67%	11%	11%	11%	33%	11%
3. Під час виконання завдань ЗНО мене сповнювали почуття	11%	0%	33%	22%	11%	0%	11%	56%
4. Після ЗНО я відчував(-ла)	0%	11%	11%	22%	78%	22%	11%	22%

виконання завдань ЗНО майже всі учні (78%) відчували полегшення, щастя (22%) та самовпевненість (22%), але серед усіх знайшлися й такі, в яких була присутня напруга (11%) та безвихідь (11%). Деякі (22%) відчували байдужість. Частина досліджуваних (11%) розповіли, що після виконання вони не могли повністю розслабитись, поки не дізнаються про результати ЗНО і як ці результати вплинуть на їх подальше життя.

Результати дослідження представлені у табл. 2., яка демонструє емоційний стан учнів.

Висновки. Отримані авторами результати дозволяють зробити висновок про те, що одним із проявів страху перед майбутнім дійсно є страх перед складанням ЗНО, адже від його результатів залежить подальший вступ до вищих навчальних закладів, на спеціальність, що була обрана.

Частіше за все напередодні ЗНО та вранці перед ЗНО випускники переживають напругу. Фізіологічними особливостями переживання страху перед ЗНО були нервовість, тремтіння кінцівок, підвищення температури тіла, запаморочення, втрата апетиту. Третина всіх опитаних відчувала самовпевненість або зацікавленість. Серед досліджуваних були й такі, що сприймали ситуацію досить легко, були впевненими та рішучими.

Під час виконання завдань ЗНО учні відчували зацікавленість, напругу та відчай. Випускників часто лякає обмежений час іспиту, через що вони

впадають у ступор або відчувають безвихідь чи приреченість. Після складання завдань ЗНО більшість досліджуваних відчували полегшення, щастя, самовпевненість. Однак частина досліджуваних розповіли, що навіть після виконання вони не могли повністю розслабитись, поки не дізнаються про результати.

Це дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми переживання страху перед ЗНО як страху перед власним майбутнім в юнацькому віці. В контексті дослідження автори пропонують практичним психологам використовувати в роботі з учнями, вчителями та батьками тренінги, ділові ігри, поширювати пам'ятки, буклети з порадами та вправами щодо якісної психологічної підготовки до ЗНО, а також проводити індивідуальні та групові консультації з цієї проблематики.

Література:

1. Амплєєва О.М. Аналіз дослідження особливостей страху у студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя. Класичний приватний університет, 2019. № 5.
2. Гузенко В.А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці. Одеса, 2009. 20 с.
3. Мичко М.В., Ямницький В.М. Вплив соціального страху на формування особисто-

- сті юнацького віку. Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи. 2014. Вип. 3. С. 105–108.
4. Могила А.С. Соціальний страх: психологічне дослідження феномену. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2012. Вип. 2. С. 52–59.
 5. Осадько О.О. Страх як прояв особистісних самообмежень, Київ, 2004. 235 с.
 6. Остапук О.В. Теоретичні аспекти вивчення страху. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія». 2013. Вип. 19. С. 109–117.
 7. Райс Ф. Психологія підліткового і юнацького віку. Санкт-Петербург, 2000. 510 с.
 8. Рима́н Ф. Основные формы страха. Москва, 1998. 336 с.
 9. Рябовол Т.А., Комарицька К.Д. Дослідження особливостей актуальних страхів сучасних підлітків. Вісник про актуальні проблеми психології. 2016. С. 141–152.
 10. Щербатых Ю.В. Психология страха : популярная энциклопедия. Москва, 2002. 515 с.
 11. Щербатых Ю.В. Проблемы классификации экзистенциальных страхов личности. Национальные проекты как фактор созидания современности. Воронеж, 2006. 178 с.
-

Amplieieva O. M., Bokii A. V. Research of features of fear in school graduates before construction of external independent evaluation

The article presents the results of an empirical study of the characteristics of fear of school graduates before making an external independent evaluation. The psychological peculiarities of the fear of external independent evaluation as a fear of one's future in adolescence are revealed. It is determined that the solution of this problem is necessary both in theory and in practical terms. Psychological peculiarities of personality formation in adolescence are analyzed. It is researched that the actual fears of modern school graduates are related to the fears of the future. A striking example of the fear of future eleventh-graders is external independent assessment. After all, the results of external independent evaluation are counted as the results of the state final certification and as the results of entrance examinations to higher education institutions, which creates a great experience for their own future.

It is established that the future is perceived by high school students as the most acute problem. This is due to the contradiction between the subjectively desirable (the intention to build one's life in a certain way) and the objectively possible (the conditions and opportunities provided by society, the state). Awareness of the obstacles that young people and girls may encounter when implementing significant events in the future (entry into higher education, employment, etc.) reflects on their attitude to their future, that is, the future is experienced by high school students as a problem.

The relevance of the study is also due to the fact that the responsibility for the choice made, the real achievements at this time – already a huge burden. Fear of a new life, of the possibility of a mistake, of a failure during admission to university, and of boys – in front of the army are still added here. High anxiety and expressed fear can lead to neurotic and psychosomatic reactions (exacerbation of gastritis, neurodermatitis, headaches, pressure) and other chronic diseases. But if even the graduate is unsettled, and everything is going well, a dramatic change in lifestyle, engaging in new activities, communicating with other people cause considerable tension. A new life situation requires adaptation to it.

Key words: school graduates, adolescence, features of fears, fear of future, external independent evaluation, fear of external independent evaluation.