

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра _____ психології _____

На правах рукопису

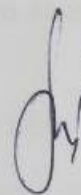
РЯЗАНОВА АНАСТАСІЯ ЄВГЕНІВНА

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ ТА ТРИВОЖНІСТЬ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

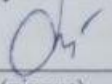
 Науковий керівник:
**Пріснякова Людмила
Макарівна,**
кандидат психологічних наук,
доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 11 від 05.06.2023

Завідувач кафедри


(підпис)

Людмила ПРИСНЯКОВА

(І'мя, ПРИЗВИЩЕ)

Дніпро, 2023

Вищий навчальний приватний заклад
«Дніпровський гуманітарний університет»

Кафедра психології
Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр
Напрямок підготовки психологія 053

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА
«20» червня 2023 року

ЗАВДАННЯ
НА ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВИТИ
Рязанова Анастасія Євгенівна

1. Тема роботи: «Особливості прояву страхів та тривожність у підлітковому віці».

Науковий керівник роботи: Пріснякова Людмила Макарівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри.

Затверджені наказом вищого навчального закладу від «25» жовтня 2022 року
№ 4

2. Строк подання студентом роботи: 19.06.2023

3. Вихідні дані до роботи: література з проблеми досліджень, методи психологічних досліджень, математико – статистичні методи.

4. Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, 2- 3 розділи, список використаних літературних джерел.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначення обов'язкових схем, діаграм та ін.): ілюстрована 34 таблицями та 30 рисунками; за результатами досліджень

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк етапів (роботи)	виконання проекту	Примітка

1.	Вступ. Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження. Формулювання мети, завдання досліджень.	Грудень 2022р.	виконано
2.	I Розділ. Визначення, види. Висвітлення аналізованої проблеми в дослідженнях вітчизняних та закордонних дослідників.	Лютий 2023р.	виконано
3.	II Розділ Емпіричне дослідження. Математична обробка результатів психодіагностики. Виявлення тенденцій та закономірностей	Квітень 2023 р	виконано
4.	Робота в цілому Висновки. Практичні рекомендації . Оформлення. Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	Травень 2023р.	виконано

Здобувач вищої освіти _____ Анастасія РЯЗАНОВА

Керівник роботи канд. псих. наук, доцент кафедри психології _____ Людмила ПРІСНЯКОВА

АНОТАЦІЯ

Рязанова А.Є. Особливості прояву страхів та тривожність у підлітковому віці / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2023.

Зміст анотації

Актуальність дослідження. Емоційна сфера дитини завжди була в центрі особливої уваги вітчизняних психологів, оскільки виховання передбачає розвиток у дитини певного емоційного ставлення до навколишнього світу, зокрема до цінностей, норм та ідеалів суспільства.

Підлітковий вік традиційно вважається більш складним періодом розвитку, ніж середнє дитинство. Це час фізичних, когнітивних і емоційних перетворень, які наближають дитину до дорослості. На додачу до цього змінюються соціальні вимоги, які висуваються до дитини батьками, однолітками, вчителями і самою спільнотою. З одного боку, для цього складного періоду показові негативні прояви, дисгармонійність у становленні особистості, згортання попередньо встановленої системи інтересів дитини. З іншого боку, підлітковий вік відмічається багатьма позитивними факторами: росте самостійність дитини, більш різноманітним та змістовним стає відношення до інших дітей і дорослих, значно розширюється сфера його діяльності та ін.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: страхи та тривожність у підлітковому віці.

Мета дослідження: отримати показники кількісні та якісні, які свідчать про прояви тривожності і страху у підлітків.

Гіпотеза дослідження: припущення про існування вікових гендерних та особистісних особливостей формування та прояву тривожності і страхів у підлітковому віці.

Згідно мети дослідження та сформульованої гіпотези ми вирішували слідує завдання:

1) проаналізувати літературні джерела по темі тривожності та страхів в підлітковому віці;

2) виявити поняття та особливості формування і прояву тривожності і страхів;

3) отримати кількісні показники вираженості сформованості страху та тривожності з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей статті та віку;

4) підібрати методики, які адекватні меті дослідження;

5) провести емпіричне дослідження;

6) проаналізувати отримані результати і сформулювати висновки.

Методики та методи дослідження.

В нашому дослідженні ми використовуємо три групи методів:

1. Теоретичні методи. Ця група методів використовується для аналізу літературних джерел. Ми проаналізували і зіставили літературні джерела та виявили особливості понять тривога, тривожність, страхи, прояви страхів і т.інш.

2. Група методів – емпіричні, які використовуються для психодіагностики прояву тривожності та страхів. До складу емпіричних методів ввійшли наступні методики: методика для визначення ситуативної та особистісної тривожності (тривога та тривожність) Спілберга, «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості», «Методика дослідження рівня шкільної тривожності по Б.Філліпсу», методика «Страхи» Панок-Батищева, методика діагностики самооцінки й упевненості в собі, особовий опитувач Айзенка для визначення темпераменту.

3. Математико-статистичні. Для виявлення вікових статевої і індивідуально-типологічних особливостей. Для цього ми використовуємо метод середніх значень.

ABSTRACT

Ryazanova A.E. Peculiarities of manifestation of fears and anxiety in adolescence / Qualification work for obtaining a bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" (educational and professional program "Psychology"). VNPZ DSU, Dnipro, 2023.

Abstract content

Relevance of research. The emotional sphere of the child has always been the focus of special attention of domestic psychologists, since education involves the development of a certain emotional attitude in the child to the world around him, in particular, to the values, norms and ideals of society.

Adolescence is generally considered to be a more difficult period of development than middle childhood. This is a time of physical, cognitive and emotional transformations that bring the child closer to adulthood. In addition to this, the social demands placed on the child by parents, peers, teachers and the community itself are changing. On the one hand, this difficult period is indicative of negative manifestations, disharmony in the development of the personality, and the curtailment of the pre-established system of interests of the child. On the other hand, adolescence is marked by many positive factors: the child's independence grows, the attitude towards other children and adults becomes more diverse and meaningful, the scope of his activity expands significantly, etc.

Study object: emotional area of personality.

Study subject: fears and anxiety in adolescence.

Study purpose: to obtain quantitative and qualitative indicators indicating the manifestations of anxiety and fear in adolescents.

Research hypothesis: the assumption of the existence of age-related gender and personality characteristics of the formation and manifestation of anxiety and fears in adolescence.

According to the purpose of the research and the formulated hypothesis, we solved the **following tasks:**

- 1) analyze literary sources on the topic of anxiety and fears in adolescence;
- 2) to identify the concept and features of the formation and manifestation of anxiety and fears;
- 3) to obtain quantitative characteristics of the severity of the formation of horror and anxiety, taking into account the individual typological features of the article and age;
- 4) select methods that are adequate to the objectives of the study;
- 5) conduct an empirical study;
- 6) analyze the obtained results and formulate conclusions.

Research methods and techniques:

In our study, we use three groups of methods:

1. Theoretical methods. This group of methods is used to analyze literary sources. We analyzed and compared literary sources and identified the features of the concepts of anxiety, anxiety, fears, manifestations of fears, etc.
2. A group of methods - empirical manifestations of anxiety and fears used for psychodiagnostics. The empirical methods included the following methods: Spielberg's method for determining situational and personal anxiety (anxiety and anxiety), "Questionnaire for the hierarchical structure of actual personal fears", "Methodology for studying the level of school anxiety according to B. Phillips", "Fears" method, diagnostic method self-esteem and self-confidence, Eysenck's personal questionnaire to determine temperament
3. Mathematical and statistical. To identify age-related sex and individual typological characteristics. To do this, we use the method of averages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА СТРАХІВ, ДОСЛІДЖЕННЯ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАКОРДОННИХ ПСИХОЛОГІВ	
1.1 Страхи, види страхів, підходи до визначення страхів та тривожності.....	
1.2 Дослідження походження страху.....	
1.3 Вікові особливості прояву страху. Особливості прояву тривожності й страху у підлітковому віці.....	
1.4 Особливості емоційної сфери та психофізіології підлітків.....	
Висновки до розділу I.....	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
2.1. Методи та методика емпіричного дослідження.....	
2.2. Аналіз учасників емпіричного дослідження.....	
2.3. Результати дослідження та їх аналіз.....	
Висновки до розділу II.....	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційна сфера дитини завжди була в центрі особливої уваги вітчизняних психологів, оскільки виховання передбачає розвиток у дитини певного емоційного ставлення до навколишнього світу, зокрема до цінностей, норм та ідеалів суспільства. Емоційний розвиток — це закономірний процес, що має певну логіку і в кінцевому підсумку визначається загальною логікою розвитку особистості дитини в цілому, зміною видів діяльності, в яких формуються емоційні процеси, специфікою взаємодії дитини зі світом людей та предметів. У подальшому на цій основі формується особлива психічна діяльність — емоційна уява. Остання є сплавом афективних і когнітивних процесів, характерних для специфічно людських почуттів (Л.С. Виготський). Ця афективно-пізнавальна діяльність, подібно до діяльності інтелектуальної, спочатку складається як зовнішня і потребує для своєї реалізації зовнішніх опор (наочне сприйняття, приклад інших людей, оцінка).

Важливість вивчення вікових особливостей емоційної сфери дітей пов'язана з тим, що є тісний зв'язок емоційного та інтелектуального розвитку. Є.І. Янкіна зазначає, що порушення в емоційному розвитку дитини дошкільного віку призводять до того, що дитина не може використати інші здатності, зокрема інтелект, для подальшого розвитку. У дітей з емоційними порушеннями переважають такі негативні емоції, як горе, страх, гнів, сором, відраза. У них є високий рівень тривожності, а позитивні емоції виявляються рідко. Рівень розвитку інтелекту успішних відповідає середнім значенням за тестом Векслера.

Підлітковий вік традиційно вважається більш складним періодом розвитку, ніж середнє дитинство. Це час фізичних, когнітивних і емоційних перетворень, які наближають дитину до дорослості. На додачу до цього змінюються соціальні вимоги, які висуваються до дитини батьками,

однолітками, вчителями і самою спільнотою. З одного боку, для цього складного періоду показові негативні прояви, дисгармонійність у становленні особистості, згортання попередньо встановленої системи інтересів дитини. З іншого боку, підлітковий вік відмічається багатьма позитивними факторами: росте самостійність дитини, більш різноманітним та змістовним стає відношення до інших дітей і дорослих, значно розширюється сфера його діяльності та ін. Головне, даний період відрізняється виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, в якій формується його свідоме відношення до себе як до члена суспільства.

Формування повноцінної активної особистості має насамперед ґрунтуватися на вихованні у дитини почуття власної гідності, усвідомлення своєї самоцінності, поваги до себе, віри у власні сили. Дитина має прагнути бути сама собою, не схожою на інших. Проте на заваді формуванню повноцінної особистості інколи постає страх. Немає людини, яка б ніколи не переживала б цього почуття. Стурбованість, тривога, страх, тривожність – такі самі невід’ємні емоційні ознаки нашого психічного життя, як і радість, захоплення, гнів, подив, смуток. Тією чи іншою мірою хвилювання і тривога перед публічним виступом, відповідальним іспитом, зустріччю з авторитетною людиною знайомі практично кожному. В певному ступені цей страх виконує позитивну функцію – примушує мобілізувати доступні ресурси, підготуватися до випробування, підвищує почуття відповідальності. Але буває й так, що страх набуває зовсім іншої природи і замість мобілізації ресурсів призводить до їх блокування, починає гальмувати будь-які форми соціальної активності і приносить масу неприємних переживань. Тому важливо, щоб страхи не стали причиною дезадаптації підлітка, його замкненості, настороженості, відчуження від соціуму.

Дослідження феномена страхів безпосередньо пов’язане з вивченням проблеми емоцій, яка ще не достатньо розроблена у психологічній науці. Деякі аспекти емоційних проявів особистості, так чи інакше пов’язані з виникненням страхів, досліджувалися у працях Н.С.Аболіна, П.К.Анохіна,

А.М.Ананьєва, Г.М.Бреслава, В.К.Вілюнаса, Б.І.Додонова, О.В.Запорожця, Є.П.Ільїна та ін.

Розкриття соціально-філософського аспекту проблематики страхів стало предметом дослідження В.А.Андрусенко, А.О.Прохорова, С.С.Сизова та ін. Вивченню проблеми страхів присвячено велику кількість досліджень зарубіжних психологів (Д.Бретт, О.Кондаш, Д.Лейн, Р.Мей, Е.Міллер, Б.Філіпс, Л.Хевсов).

Проблема страхів становить інтерес для психологічної науки і є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення цілої низки питань: успішна адаптація підлітків до навчання в школі, формування адекватної самооцінки, попередження виникнення невротичних проявів та ін.

Отже, актуальність теми визначається необхідністю вивчення генезису, форм і проявів страхів з огляду на необхідність їх своєчасної корекції.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: страхи та тривожність у підлітковому віці.

Мета дослідження: отримати показники кількісні та якісні, які свідчать про прояви тривожності і страху у підлітків.

Гіпотеза дослідження: припущення про існування вікових гендерних та особистісних особливостей формування та прояву тривожності і страхів у підлітковому віці.

Згідно мети дослідження та сформульованої гіпотези ми вирішували слідує **завдання:**

- 1) проаналізувати літературні джерела по темі тривожності та страхів в підлітковому віці;
- 2) виявити поняття та особливості формування і прояву тривожності і страхів;
- 3) отримати кількісні показники вираженості сформованості страху та тривожності з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей статті та віку;
- 4) підібрати методики, які адекватні меті дослідження;

- 5) провести емпіричне дослідження;
- 6) проаналізувати отримані результати і сформулювати висновки.

Методики та методи дослідження.

В нашому дослідженні ми використовуємо три групи методів:

4. Теоретичні методи. Ця група методів використовується для аналізу літературних джерел. Ми проаналізували і зіставили літературні джерела та виявили особливості понять тривога, тривожність, страхи, прояви страхів і т.інш.

5. Група методів – емпіричні, які використовуються для психодіагностики прояву тривожності та страхів. До складу емпіричних методіввійшли слідуючі методики: методика для визначення ситуативної та особистісної тривожності (тривога та тривожність) Спілберга, «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості», «Методика дослідження рівня шкільної тривожності по Б.Філліпсу», методика «Страхи» Панок-Батищева, методика діагностики самооцінки й упевненості в собі, особовий опитувач Айзенка для визначення темпераменту.

6. Математико-статистичні. Для виявлення вікових статевої і індивідуально-типологічних особливостей. Для цього ми використовуємо метод середних значень.

Дослідження було проведено у середній загальноосвітній школі №73 м.Дніпра. Вибірку склали учні 8-9 класу, у кількості 80 чоловік. Усі методики були запропоновані письмово, у вигляді індивідуальних бланків.

Структура дипломної роботи: дипломна робота складається з вступу, двох розділів теоретичного та емпіричного, висновків, додатків. Робота містить таблиць---, рисунків---, формул---, 80 літературних джерел.

Ключові слова: страх, тривога, хвилювання, передумови страхів.

ВИСНОВКИ

В нашій роботі ми досліджували тривожність та особливості прояву страхів у підлітковому віці. В результаті теоретичного аналізу літератури, ми дійшли висновку, що тривожність - це стан людини, який характеризується підвищеною схильністю до переживання, побоювання і занепокоєння, що має негативний емоційний відтінок. На психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, занепокоєння, стурбованість, нервозність.

Страх заснований на інстинкті самозбереження, має захисний характер і супроводжується певними фізіологічними змінами вищої нервової діяльності, що відображається на частоті пульсу та дихання, показниках артеріального тиску, виділення шлункового соку.

Страх - негативний емоційний стан, що з'являється при одержанні суб'єктом інформації про реальну чи уявлювану небезпеку. Страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини.

Страх і тривога – два різних поняття. Тривога як передчуття небезпеки, почуття занепокоєння найчастіше виявляється в очікуванні якоїсь події, яку важко прогнозувати і яка може загрожувати своїми неприємними наслідками. Аналіз джерел свідчить про те, що страх і тривога, на думку одних авторів, мають лише кількісні відмінності, а на думку інших – відрізняються принципово, як по своїм механізмам, так і по способу реалізації. Однак, ми дійшли висновку, що страх – це афективне (емоційно загострене) відображення у свідомості конкретної загрози для життя і благополуччя індивіда, а тривога - це емоційно загострене відчуття майбутньої загрози.

Ми досліджували також причини виникнення страхів та тривожності і виявили, що вони багато в чому залежать від рівня тривожності дорослих, які його оточують, від особливостей стилю виховання, особливостей взаємовідносин в сім'ї, особливостей спілкування з однолітками, умовами проживання.

В даний час існують різні класифікації страхів. Згідно з однією з них, все різноманіття даних емоційних станів можна розділити на біологічні, 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.

В результаті теоретичного аналізу літератури, було виявлено, що як в підлітковому, так і в юнацькому віці переважають соціальні страхи, зокрема підлітки найбільше побоюються глузувань, власних невдач, а також в них наявні страхи війни, хвороби, смерті батьків, нападу і пожежі. Тоді як у юнаків можна спостерігати такі страхи, як страх відповідальності, оцінок з боку ровесників та авторитетних людей, страх невдач, страх змін та багато інших.

Перед написанням роботи була висунута гіпотеза, яка в результаті проведення дослідження частково підтвердилася. Так, ми можемо стверджувати, що тривожність змінюється з віком, через ряд об'єктивних факторів, в юнацькому віці вона вища, ніж в підлітковому, а от інтенсивність вираження страхів вище в підлітків.

Крім того, результати дослідження виявили цікаві особливості ранжування актуальних страхів серед опитуваних. Найбільш значущими виявилися страхи перед екзаменами, відповідальності, перед публічними виступами, майбутнього, важливе місце також займають страхи хвороби близьких та змінами в житті, спричиненими через можливість хвороби чи смерті близьких людей. Традиційні фобії займали останні місця в ієрархії страхів (страх висоти, глибини, висоти, замкнених просторів)

Загалом, теоретичний аналіз проблеми й змісту страхів, дозволяє відзначити, що страхи у випадку нормального розвитку є важливою ланкою в регулюванні поведінки підлітка і, у цілому, мають як негативну, так і позитивну адаптивну функцію та зміст.

На основі усього вище викладеного нами була висунута гіпотеза про те, що страхи, які виникають у підлітковому віці, впливають на формування самооцінки, світогляду підлітків, визначають їх поведінку. Проведене дослідження на основі викладених вище методик довели цю гіпотезу. Аналіз одержаних даних показав також, що кількість тривожних дітей зі шкільними страхами значно більша від кількості дітей, що є нетривожними та також мають шкільні страхи. Якісний аналіз отриманих мною результатів свідчить про те, що тривожні досліджувані мають високий рівень переживань шкільних страхів. Порівняльний аналіз одержаного експериментального матеріалу вказує, що тривожність підлітків є однією з психологічних детермінант шкільних страхів. Провідними страхами підліткового віку є:

- страхи самовираження;
- страхи ситуацій перевірки знань;
- страхи не відповідати очікуванням однолітків;
- страхи, що виникають при спілкуванні з учителем;
- страхи самотності.

У підлітковому віці на перше місце виходять престижні небезпеки (небезпеки, пов'язані із втратою престижу в очах однолітків), потім реальні й тільки потім мнимі. Із престижних небезпек найбільше бояться невдачі на іспитах і контрольних, самотності, байдужності з боку товаришів, виступу перед великою аудиторією. З реальних страхів переважає тривога за здоров'я або втрату рідних і близьких, страх перед хуліганами, бандитами, страх перед великою висотою, страх війни й ін. Уявні небезпеки пов'язані з комахами, мишами, пацюками, медичними процедурами. Відзначається острах небіжчиків, виду крові, нової обстановки, темряви.

Досліджений рівень самооцінки дозволяє говорити про те, що учні, які мають неадекватну занижену самооцінку, мають більшу кількість страхів, ніж учні з адекватною та завищеною самооцінками, які мають позитивне уявлення про себе. Результати дослідження експериментально підтвердили, що неадекватна занижена самооцінка, яка є проявом, перш за все,

негативного уявлення учня про себе у цілому, виступає однією з психологічних детермінант шкільних страхів підлітків.

Отже, проведене мною дослідження, направлене на аналіз і корекцію тривожності і страхів, має практичну значимість і може бути продовжене в плані діагностики й корекції високо-тривожних підлітків. Тому у студентів і випускників вищих учбових закладів є перспективи у вивченні й дослідженні даної проблеми.