

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ**

**Факультет управління
Кафедра психології**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему: "Психологічні особливості виникнення і прояву страху
невизнання в юнацькому віці"

Виконав:

студент(ка) групи ПС-21-1
спеціальність 053 «Психологія»

Тимохіна І. І.

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник:

д-р мед. наук, професор медичної
психології

Мороз С. М.

*(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище
та ініціали)*

ДНІПРО – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРАХУ НЕВИЗНАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	5
1.1. Юнацький вік як період формування особистості.....	5
1.2. Поняття страху та його класифікація в психології.....	8
1.3. Страх невизнання: психологічна сутність та механізми формування.....	20
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ І ПРОЯВУ СТРАХУ НЕВИЗНАННЯ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	25
2.1. Організація та етапи дослідження.....	25
2.2. Методи та методики дослідження.....	27
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	30
Висновки до другого розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Страх невизнання є однією з ключових психологічних проблем, з якими стикаються в юнацькому віці. Цей емоційний стан формується в умовах соціальної взаємодії, де кожен юнак або дівчина прагне знайти своє місце серед однолітків та дорослих, утверджувати свою індивідуальність і відчувати підтримку з боку оточення. Відсутність цього визнання може призвести до значних психологічних труднощів, таких як низька самооцінка, тривога, депресія та інші порушення психічного здоров'я.

Актуальність дослідження психологічних особливостей виникнення і прояву страху невизнання в юнацькому віці зумовлена його високою поширеністю в сучасному суспільстві, а також негативними наслідками, які можуть виникати при ігноруванні цієї проблеми. Юнацький вік є критичним періодом для формування особистості, і саме в цей час юнаки переживають сильні емоційні переживання, які можуть мати тривалий вплив на їх психічне здоров'я та соціальну адаптацію в майбутньому. Розуміння психологічних механізмів цього страху, а також способів його подолання, є важливим для розробки ефективних методів підтримки юнаків у цей період їхнього розвитку.

У галузі психології страх вивчається як високий рівень емоційного збудження (Н. Виноградова, І. Кулагіна та ін.); його пов'язують з фрустрацією соціальних потреб людини (Л. Гозман, Л. Грищенко та ін.); з особистісними характеристиками (Б. Братусь, Ф. Василюк, Ю. Забродін, Б. Зейгарник, В. Менделевич, А. Петровський). Проблема соціального страху досліджується в рамках психологічного (А. Бандура, М. Вітковська, Дж. Вольпе, Л. Грошева, В. Гузенко, О. Дурманенко, Д. Кияшко, О. Кондаш, М. Кузнецов, С. Кухарський, А. Лісневська, І. Мейжис, В. Мельничук, В. Шаповалова та ін.) і клінічного підходів (Д. Барлоу, О. Гнатишина, Б. Карвасарський, Д. Кларк, В. Осіпов, В. Скребець, С. Турнер та ін.).

Об'єктом дослідження є психологічні особливості юнацького віку, зокрема, процеси, які супроводжують виникнення та прояв страху невизнання.

Предметом дослідження є психологічні механізми та фактори, що впливають на формування страху невизнання у ків.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей виникнення та прояву страху невизнання в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні психологічні фактори, які сприяють виникненню страху невизнання у юнаків.
2. Описати прояви страху невизнання у поведінці та емоційних реакціях юнаків.
3. Проаналізувати вплив соціальних факторів (сім'я, однолітки, школа) на розвиток страху невизнання.
4. Вивчити взаємозв'язок між рівнем самооцінки юнаків та ступенем вираженості страху невизнання.

Методологія дослідження включає в себе ряд методів: аналіз наукових джерел із проблеми дослідження, що дало змогу визначити мету, об'єкт, предмет, дослідження, сформулювати його завдання та конкретизувати і деталізувати понятійний апарат, порівняння, класифікація, систематизація.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (50 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 58 сторінок тексту (основна частина – 50 сторінок).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРАХУ НЕВИЗНАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Юнацький вік як період формування особистості

Юнацький вік є важливим етапом у житті людини, що характеризується значними змінами як у фізичному, так і в психологічному розвитку. Це період, коли формуються основні аспекти особистості, визначаються життєві орієнтири та створюються підвалини для подальшого розвитку індивіда. На відміну від дитинства, яке більше характеризується підкоренням зовнішнім впливам і засвоєнням знань та соціальних норм, юнацький вік є часом активного самовизначення, пошуку власного “Я” і визначення місця в світі. Цей період розпочинається приблизно з 13-15 років і триває до 18-20 років, хоча у різних культурах та індивідуально він може варіюватися.

Однією з основних особливостей юнацького віку є інтенсивний процес формування самосвідомості. Самосвідомість – це здатність людини усвідомлювати свою індивідуальність, власні емоції, думки, поведінку та взаємодію з навколишнім світом. Юнак активно шукає відповіді на ключові питання: хто він, який його місце в соціумі, до чого він прагне. Від цього процесу залежить, чи зможе молода людина успішно адаптуватися до життя та вирішувати виникаючі проблеми. Важливою характеристикою цього періоду є те, що в юнацтві відбувається переосмислення минулого досвіду та стосунків з оточуючими, що формує майбутні погляди на життя, цінності та ідеали [10, с. 75].

Самосвідомість в юнацькому віці є не тільки пізнанням себе, а й процесом вибору того, ким хоче бути молодий індивід. Юнаки починають активно формувати свої ідеали, визначати, які цінності для них є найбільш важливими, а також протистояти соціальним впливам, що не відповідають їхнім поглядам. Цей процес часто супроводжується внутрішніми конфліктами, сумнівами та пошуками власної ідентичності. Часом це може проявлятися у відмові від авторитетів, бунтарському настрої, що є нормальним етапом становлення особистості.

Крім того, юнацький вік – це час, коли людина починає активно прагнути до соціальної самоідентифікації, тобто до визначення себе в соціумі. Юнаки прагнуть знайти свій соціальний статус, стати частиною певної групи, що відповідає їхнім інтересам і цінностям. Однією з найбільших потреб цього віку є потреба в прийнятті з боку ровесників, бажання належати до певної соціальної групи чи субкультури. Це може проявлятися через пошук однодумців, підвищену увагу до зовнішнього вигляду, захоплення певними модами або стилями, що є атрибутами конкретних груп. Такі зміни в поведінці та самовизначенні є частиною процесу створення образу себе, що допомагає юнакові відчутти себе важливим і неповторним.

Важливим аспектом розвитку особистості в юнацькому віці є формування світогляду, тобто цілісної системи поглядів, уявлень та переконань про навколишній світ. Юнаки починають розуміти складність і багатогранність світу, відокремлюючи міфи від реальності, що раніше здавалось простим і однозначним. Вони прагнуть розробити власні теорії і пояснення, які стосуються сенсу життя, любові, політики, моралі. Цей процес супроводжується пошуками справедливості та прагненням до змін у суспільстві, що часто виявляється через активну участь у різних соціальних чи політичних рухах.

У юнацькому віці починається також більш усвідомлене сприйняття та оцінка власних здібностей і можливостей. Юнаки та дівчата активно шукають своє місце в професійному і соціальному середовищі, починають визначати свої кар'єрні орієнтири, цілі та прагнення. Вони оцінюють свої успіхи та невдачі, працюючи над власними слабкостями і намагаючись досягти успіху в обраній сфері діяльності.

З психологічного погляду, цей вік характеризується появою перших серйозних соціальних та емоційних проблем, таких як взаємовідносини з однолітками, з батьками та дорослими. У юнаків часто виникають проблеми з самооцінкою, сумніви у своїй значущості, потреба в індивідуальності й прагненням до самостійності. Зростає конфліктність із зовнішнім світом, а також знижена здатність до адекватного оцінювання реальних можливостей і перспектив [29, с. 76].

Таким чином, юнацький вік є періодом не тільки фізіологічних, але й глибоких психологічних змін. Саме в цей час формується основний фундамент для подальшого розвитку особистості, тому цей етап є одним із найважливіших у житті людини.

Юнацький вік є важливим етапом у формуванні самосвідомості та власного світогляду, прийнятті важливих рішень і розвитку близьких міжособистісних зв'язків. Під час цього періоду молоді люди ставлять собі питання “Хто я?”, “Який я?” і “До чого я прагну?”, що допомагає сформувати три основні аспекти:

1) самосвідомість, тобто уявлення про себе, емоційне ставлення до власної особистості, самооцінку зовнішності, моральних і вольових якостей, що створює основу для самовдосконалення;

2) власний світогляд, систему переконань і поглядів, яка спирається на здобуті знання та здатність абстрактно мислити, що дає змогу створити цілісну картину світу;

3) бажання переосмислити навколишній світ, самоствердитися і створити власні уявлення про сенс життя, любові та щастя.

Юнацька свідомість відзначається максималізмом і егоцентризмом: юнак створює теорії, вірячи, що світ повинен підпорядковуватись його уявленням, а не навпаки. Це прагнення до незалежності та самобутності часто виражається у зневазі до думок старших і навіть у відкритому протесті, що потребує моральної підтримки від однолітків, що, в свою чергу, формує схильність до групового впливу. Зазвичай це проявляється в єдності смаків, стилів і норм поведінки, що веде до появи молодіжної моди та субкультури, а іноді й до злочинних проявів, часто здійснюваних під впливом групи.

Юнацький вік можна описати як “перехідний” етап між дитинством і дорослістю. Біологічно цей період вже не є дитячим, але соціально людина ще не є дорослою особистістю. Юнацтво є часом, коли приймаються важливі життєві рішення, що визначають подальше існування: вибір професії, сенс життя, життєва позиція, вибір партнера для життя та створення сім'ї. Одним із найважливіших психологічних процесів цього віку є формування стійкого образу самосвідомості, тобто власного “Я” [24].

Формування самосвідомості відбувається в кількох напрямках:

1) відкриття власного внутрішнього світу, усвідомлення своїх емоцій як частини особистості, почуття неповторності, що іноді призводить до самотності, коли молодий чоловік відчуває, що його не розуміють;

2) усвідомлення непереможності часу і неминучості смерті, що змушує замислюватися над сенсом життя, планами на майбутнє і вибором цілей. З'являються реалістичні плани та життєвий план, що охоплює моральний образ, стиль життя і професійні прагнення;

3) формування цілісного уявлення про себе, почуття самоповаги та самооцінки на основі аналізу своїх досягнень і думок інших. Самооцінки в юнаків часто суперечливі, що створює внутрішній конфлікт між почуттям власної величч і низькою самооцінкою.

4) формування ставлення до сексуальності. Юнацька сексуальність відрізняється від дорослої тим, що потреби в романтичних взаєминах і фізичному потязі зріють не одночасно і по-різному у хлопців і дівчат [11, с. 65].

Дівчата часто шукають емоційне тепло та ніжність, тоді як у хлопців первинним є сексуальний потяг, і лише з часом виникає потреба в глибокому емоційному зв'язку. Це може спричиняти взаємне нерозуміння та розчарування між статями, оскільки очікування не збігаються з реальністю сексуальних відносин.

1.2. Поняття страху та його класифікація в психології

Страх – це емоція, яка з'являється у відповідь на загрозу фізичному чи соціальному існуванню людини і спрямована на джерело реальної або уявної небезпеки [8, с. 543]. З латинської мови страх перекладається як «тіснота». Згідно з деякими вченими (З. Фрейд, К. Юнг), процес народження дитини може викликати у неї страх, який проявляється в подальшому в ситуаціях психологічної напруги, зокрема через брак батьківської турботи та емоційної підтримки. Відсутність людини, яка піклується про дитину навіть на стадії новонародженості, може викликати у неї несвідоме відчуття страху, так званого

«раннього страху». Це також пов'язано з нервовими розладами у фізичному та емоційному розвитку малюка [8, с. 33].

Страх є психічним станом, що виникає через інстинкт самозбереження у відповідь на реальну або уявну небезпеку та виражається в напруженому емоційному стані. Причини страху можуть бути як суб'єктивними (мотиви, емоційна стабільність, сила волі тощо), так і об'єктивними (особливості ситуації, складність завдань, зовнішні перешкоди тощо).

Існують різні види страху: переляк, тривога, боязнь, афект, страх тощо. Страх у вигляді побоювань або боязні може виконувати мобілізуючу функцію. Проте, тривалий вплив таких форм страху, а також розвиток крайніх його проявів, може призвести до негативних емоційних станів, що порушують психічну діяльність людини. В умовах страху сприйняття обмежується, людина стає несприйнятливою до більшості стимулів навколишнього світу.

Страх може знижувати здатність до мислення, роблячи його вузьким і інертним. Він обмежує свободу вибору особистості. Залежно від обставин і індивідуальних особливостей, страх може проявлятися через втечу, захисну агресію, демонстративну агресію, заціпеніння, регресію та інші форми поведінки.

Страх є важливою емоцією, що виникає у відповідь на дійсну або уявну загрозу для фізичного чи психічного благополуччя людини. Це емоційна реакція, що супроводжується фізіологічними змінами, такими як підвищення частоти серцебиття, напруження м'язів, зміни в диханні та інших ознаках активації симпатичної нервової системи. Страх виконуватиме захисну функцію, стимулюючи людину до уникання небезпечних ситуацій або пошуку шляхів самозбереження. В психології страх розглядається як інстинктивна реакція на загрозу, що виникає як результат взаємодії з об'єктами чи ситуаціями, що сприймаються як потенційно небезпечні.

Класичні теоретики психології, такі як Зигмунд Фрейд і Карл Юнг, наголошували на тому, що страх може бути як наслідком зовнішньої загрози, так і внутрішніх конфліктів або неперероблених травм. Психоаналітична теорія вказує на те, що страх може виникати через неусвідомлені внутрішні переживання, що не отримали достатньої обробки в свідомості. Згідно з цією

теорією, різні життєві ситуації, які пов'язані з конфліктами або болісними спогадами, можуть спричиняти виникнення страху як емоційної реакції. Важливим аспектом є також те, що страх може мати тривалий характер, якщо не вжити заходів для його подолання чи розуміння [3].

У психології є декілька класифікацій страху залежно від різних підходів і контекстів. Одна з найбільш загальних класифікацій поділяє страх на дві основні категорії:

1. Об'єктивний страх виникає внаслідок конкретної загрози, що може бути реальною, наприклад, страх перед нападом тварини, природною катастрофою чи фізичним насильством. Цей страх є результатом зовнішнього впливу, що не є суб'єктивно сприйманим. Об'єктивний страх є здебільшого адекватним і пропорційним ситуації, в якій людина перебуває.

2. Суб'єктивний страх виникає в результаті внутрішніх переживань, думок чи уявлень про можливу небезпеку. Сюди можна віднести страхи, що пов'язані із соціальними ситуаціями, психологічними станами, переживаннями минулих травм або страхи, які мають ірраціональний характер. Такий страх не завжди відповідає реальності, а його інтенсивність часто перевищує реально існуючі загрози [13].

У межах психологічної теорії також виділяються різні види страху, що виникають залежно від контексту та ситуації:

1. Екзистенційний страх – це страх, пов'язаний з існуванням людини як такої. Вони включають страх смерті, страх безсмертя або втрати сенсу життя. Це глибокі, філософські страхи, що стосуються природи людського існування.

2. Соціальний страх – відноситься до переживань, що виникають у ситуаціях соціальної взаємодії. Це може бути страх перед публічними виступами, страх відмови, страх оцінки іншими людьми. Такий страх може бути досить сильним і спричиняти уникання соціальних ситуацій або навіть розвиток соціофобії.

3. Невротичний страх – це страхи, що є наслідком внутрішніх психічних конфліктів, неврозів, тривожних розладів. Невротичні страхи можуть бути пов'язані з відсутністю контролю над певними емоціями або поведінкою, а також з неприємними переживаннями через минулі травми чи стреси.

4. Фобії – це інтенсивні ірраціональні страхи, що виникають у відповідь на певні ситуації, об'єкти чи тварин. Людина з фобією часто виявляє сильну тривогу навіть у разі незначного контакту з тим, чого боїться. Фобії можуть мати різноманітні форми, зокрема страх висоти, страх замкнених просторів, соціальна фобія, агорофобія (страх відкритого простору) та інші.

Крім того, страх може бути класифікований за інтенсивністю і тривалістю:

1. Тимчасовий страх – це страх, який виникає в певний момент, але швидко зникає після того, як загроза проходить або усувається. Прикладом може бути страх перед грозою або страх перед складним завданням, який зникає після виконання.

2. Хронічний страх – це страх, що зберігається протягом тривалого часу, часто без явних зовнішніх причин. Це може бути постійне переживання тривоги або напруги, яке заважає нормальній життєдіяльності.

Залежно від рівня прояву та інтенсивності, страх може бути нормальним і корисним для самозбереження або патологічним, коли він має дезадаптивний характер і заважає нормальному функціонуванню людини. В останньому випадку він може потребувати психологічної допомоги для подолання або корекції.

Таким чином, страх є складною емоцією, що включає різноманітні аспекти, від базових біологічних реакцій до складних психологічних і соціальних переживань. Його класифікація дозволяє краще розуміти механізми виникнення страху та розробляти відповідні підходи до його лікування і корекції в разі необхідності.

Паніка (від давньогрецького «рапхкоп» – нестримний жах) є психічним станом, коли людина або велика група людей охоплюється неконтрольованим страхом через реальну чи уявну небезпеку, що призводить до некерованого прагнення уникнути небезпечної ситуації. Панічний страх може виникнути як у окремої людини, так і в масах.

Паніка характеризується великою неадекватністю до справжньої загрози, і основною рисою панічної поведінки є прагнення до порятунку, що знижує рівень самоконтролю і змушує індивіда фізично тікати від небезпеки. Внаслідок

цього людина може навіть поставити на кон безпеку інших, аби врятувати себе, забираючи у них засоби для порятунку. В такому стані людина стає схильною до необачного наслідування.

Можливі й інші прояви паніки: відчуття безпорадності, втрата здатності міркувати, орієнтуватися, правильно оцінювати ситуацію та взаємодіяти з іншими. Паніка як соціально-психологічний феномен проявляється у великих групах людей, перетворюючи їх на некерований натовп. Вона наростає через взаємне зараження страхом, блокуючи раціональне сприйняття ситуації, мобілізацію вольових зусиль та організацію спільних дій. Цей стан детально описаний у літературі та є об'єктом вивчення соціальної психології.

Початком систематичного дослідження фобій вважається 1871 рік, коли вперше була описана агорафобія, вказавши на те, що фобії виникають у свідомості людини всупереч її волі і не можуть бути добровільно «випроваджені» з її свідомості [5, с. 365].

Термін «фобія» походить від грецького «phobos», що означає «страх» або «жах». Визначення фобії можуть бути різними. Наприклад, М. Кербіков (1968) визначає фобію як нав'язливий страх, а Б. Карвасарський (1990) розглядає її як нав'язливе переживання страху з чітким змістом, що посилюється в певних ситуаціях, при збереженні критичного ставлення до власного стану. М. Свядош (1997) вважає фобію страхом, що пов'язаний з конкретною ситуацією або групою уявлень і не виникає в їх відсутності [2, 3].

Існує найбільш повна класифікація нав'язливих страхів:

1. Страх простору і переміщення в ньому: агорафобія, клаустрофобія, гіпсофобія, страх глибини, страх подорожей у транспорті;
2. Соціофобії: петтофобія, страх публічних виступів, страх перед екзаменами, ерейтофобія, страх через неможливість виконати певну дію в присутності інших людей, страх відвідування громадських туалетів, антропофобія;
3. Нозофобії: кардіофобія, інфарктофобія, страх захворіти інфекційними хворобами, сифілофобія, канцерофобія;
4. Страх за здоров'я близьких;
5. Танатофобія (нав'язливий страх смерті);

6. Сексуальні страхи: страх неможливості здійснити статевий акт, страх вагітності, страх болю при статевому контакті;
7. Обсесивно-компульсивні страхи: мізіофобія, страх самогубства, страх завдати шкоди близьким;
8. «Контрастні» страхи: страх зробити вчинок, що суперечить моральним установкам особистості;
9. Нав'язливий страх тварин і комах: змій, павуків, тарганів, мишей, щурів, собак та ін.;
10. Пантофобія – генералізований нав'язливий страх;
11. Фобифобія (страх повторення нападу нав'язливого страху, «страх страху»).

Класифікація фобій за генезисом О. Свядощ включає:

– «елементарні фобії» – виникають після дії сильної небезпеки, коли причина виникнення очевидна для хворого (наприклад, страх перед собаками після укусу); – «криптогенні фобії» – виникають без зовнішньої причини, їх генезис прихований і неусвідомлюваний [6].

Таблиця 1.1

Порівняння страху, фобії та паніки

Характеристика	Страх	Фобія	Паніка
Визначення	Емоційна реакція на загрозу для фізичного чи соціального існування.	Нав'язливий, часто ірраціональний страх, пов'язаний із конкретною ситуацією або об'єктом.	Несвідомий, неконтрольований страх, що охоплює особу або групу людей в небезпечній ситуації.
Причини	Реальна або уявна загроза.	Тривале перебування в стані страху щодо конкретного об'єкта чи ситуації.	Дійсна або уявна небезпека, яка викликає хаотичну реакцію.

Реакція на стимул	Залежить від індивідуума, може бути адаптивною та корисною для самозбереження.	Часто ірраціональна і не відповідна реальній загрозі.	Нерозумні, неконтрольовані дії в умовах стресу, повна втрата самоконтролю.
Виявлення	Може бути тимчасовим і зникати після усунення загрози.	Постійно присутній і проявляється в певних ситуаціях, часто не піддається контролю.	Раптові напади, що супроводжуються інтенсивними фізичними та емоційними реакціями (серцебиття, пітливість, тривога).
Тривалість	Зазвичай короткочасний.	Може тривати тривалий час, навіть при відсутності загрози.	Короткочасний, але інтенсивний.
Лікування	Може бути корисним за умови правильної адаптації.	Потрібна терапія для подолання нав'язливих страхів.	Психологічне втручання та спеціальні техніки для контролювання паніки.
Приклади	Страх перед небезпечними ситуаціями (аварії, війна).	Агорафобія, соціофобія, клаустрофобія.	Паніка при природних катастрофах, масові страхи (пожежі, теракти).

Професор Ю. В. Щербатих поділяє страхи на три групи: біологічні, соціальні, екзистенційні. Страхи пожежі відносяться до біологічних, страх публічних виступів – до соціальних, а страх смерті – до екзистенційних. Деякі страхи є проміжними, наприклад, страх хвороб, який поєднує біологічні і соціальні аспекти. У кожному страху можна виділити всі три компоненти, однак один з них зазвичай домінує.

Людина має вроджений страх перед небезпечними тваринами, ситуаціями і явищами природи, що має генетичну або рефлексорну основу. У першому випадку це вроджена реакція на небезпеку, у другому – набуті через негативний досвід реакції. Важливо контролювати ці реакції за допомогою розуму, оскільки вони можуть втратити свою корисну функцію та заважати людині жити щасливо. Наприклад, можна побоюватися змій, але не треба боятися павуків чи грому, що не несе небезпеки для здоров'я.

У кожного виду страху існують свої джерела, а реакція людини на них може бути різною — від збудження та підвищеної активності до пригніченості та уникнення. Різні форми страху, наприклад, страх відповідальності або страх перед невдачею, належать до соціальних страхів, що формуються в процесі взаємодії з іншими людьми [3]. До таких страхів можна віднести страх публічних виступів, втрати роботи або осуду з боку оточення, що мають глибокі соціальні корені. Цей страх може бути наслідком попереднього досвіду невдач, коли людина стикалася з осудом чи зневагою.

Соціальні страхи мають багато форм, серед яких один із найбільш поширених — страх перед начальством. Люди часто відчують невпевненість і тривогу під час взаємодії з керівниками, навіть коли немає реальних причин для цього страху. Ієрархічна структура суспільства сприяє виникненню цього страху, оскільки керівники мають можливість впливати на життя підлеглих своїми рішеннями. Це може призводити до зниження продуктивності, самоцінності та навіть до психосоматичних захворювань [8].

Страх відповідальності часто спричиняє ухилення від відповідальних ролей, оскільки страх невдачі може призвести до серйозних фізичних і психологічних наслідків. Людина боїться брати на себе відповідальність за

наслідки своїх рішень, що може призвести до стресу і різних проблем зі здоров'ям, зокрема серцево-судинних захворювань. Це проявляється у небажанні брати на себе нові зобов'язання чи ініціативи, оскільки людина боїться невдачі і осуду. Багато людей відчують страх перед прийняттям важливих рішень через побоювання наслідків, особливо якщо ці наслідки можуть призвести до критики або невдоволення [2].

Соціальні страхи також можуть проявлятися в боязні невдачі та страху успіху. Здається, що ці страхи протилежні, але насправді мають спільну основу. Страх невдачі виникає, коли людина передбачає поразку, боїться не відповідати стандартам або підвести себе та інших. Це може призвести до відмови від спроб та ризиків, оскільки людина вважає, що не зможе досягти успіху. Це також супроводжується зниженням самооцінки та впевненості в собі [10].

Особливим соціальним страхом є страх успіху. Він відрізняється від страху невдачі тим, що людина переживає тривогу через те, що після досягнення успіху з'являться нові виклики та відповідальність, до яких вона не готова. Успіх часто асоціюється з підвищеними очікуваннями з боку інших, і людина може боятися, що не зможе впоратися з новими завданнями. Цей страх виникає у тих, хто не впевнений у своїх силах або хто вже зазнав невдач, і не хоче знову зіткнутися з тиском. Люди бояться, що після досягнення успіху будуть поставлені високі вимоги, і вони не зможуть їх виправдати. Це парадоксальний страх, коли людина боїться досягти високих результатів, оскільки це може призвести до підвищених очікувань і необхідності утримувати досягнуті позиції. Для таких людей успіх стає джерелом стресу, адже вони не впевнені в своїй здатності зберегти результат [10].

Страх соціальних оцінок також має два аспекти: страх негативних оцінок і страх неувagi. Страх осуду змушує людей уникати ситуацій, де їх можуть критикувати або недооцінити. Це може призвести до розвитку сором'язливості або соціофобії, коли людина намагається уникати соціальних контактів, щоб не бути осудженою. Демонстративні особистості, в свою чергу, можуть страждати від страху неувagi. Вони прагнуть привертати до себе увагу будь-якими способами, і відсутність уваги з боку інших може викликати у них тривогу або депресію [23].

Іншим видом соціального страху є страх невдачі, який зазвичай проявляється у професійній та особистій сферах. Студенти часто відчують страх перед іспитами, а працівники можуть боятися провалу на роботі або в бізнесі. Цей страх часто супроводжується думками про те, що будь-яка помилка або невдача матиме катастрофічні наслідки для їхнього майбутнього. Страх невдачі пов'язаний зі страхом початку чогось нового. Люди бояться братися за нові завдання або випробовувати себе в незнайомих ситуаціях через страх невдачі. Це може заважати розвитку і призводити до відмови від можливостей, які могли б принести успіх [23].

Соціальні страхи також включають страх відмови. Люди часто бояться, що їхні прохання чи спроби взаємодії з іншими можуть бути відхилені. Це може стримувати їх від пошуку допомоги чи встановлення нових зв'язків, навіть якщо ці зв'язки могли б бути корисними.

Ще одним соціальним страхом є страх бідності, що змушує людей заощаджувати навіть тоді, коли це не є необхідним. Вони бояться, що не зможуть оплатити борги або уникнути фінансових ризиків, що ускладнює життя та не дозволяє скористатися можливостями для поліпшення фінансового становища [26].

Іншим різновидом соціальних страхів є страх близьких стосунків, страх соціальних контактів, зокрема страх самотності та страх злиття. Багато людей бояться як самотності, так і надмірної близькості у стосунках. Страх самотності виникає у тих, хто потребує підтримки та визнання від інших. Водночас страх втратити своє «я» у стосунках змушує деяких людей уникати занадто близьких стосунків. Наприклад, страх самотності може виникати у тих, хто залежить від підтримки та схвалення інших.

Таблиця 1.2

Різновиди соціальних страхів, зокрема страх близьких стосунків, страх соціальних контактів, страх самотності та страх злиття

Різновид соціального страху	Опис	Причини виникнення	Прояви у поведінці
Страх самотності	Страх бути покинутим або залишитися на самоті без підтримки.	Виникає у людей, які потребують постійної підтримки, уваги та визнання з боку інших.	Постійний пошук компанії, уникнення самотності, тривога при відсутності соціальної підтримки.
Страх злиття	Страх втратити свою індивідуальність через надмірну близькість у стосунках.	Виникає у людей, які мають потребу в особистому просторі та бояться втратити контроль над своїм життям.	Уникнення близьких стосунків, схильність до відстороненості в особистих взаєминах.
Страх соціальних контактів	Страх взаємодії з іншими людьми, зокрема, на публіці чи в групах.	Пов'язаний з тривогою та боязню бути оціненим чи осоромленим іншими.	Уникання соціальних заходів, відмови від взаємодії з іншими людьми через страх негативної оцінки.
Страх близькості	Страх бути надто близьким з іншою	Може виникати через боязнь	Емоційна відстороненість,

	людиною, відкрити свої емоції та почуття.	втратити самоконтроль чи бути уразливим у стосунках.	прагнення підтримувати дистанцію, уникання інтимних стосунків.
--	---	---	---

Такі люди бояться залишитися без важливих для них людей, що може призвести до депресії чи інших розладів. Страх самотності проявляється у прагненні до постійного спілкування та відчуття підтримки з боку оточення.

Страх є одним із основних і найстаріших емоційних станів, який має важливе значення для адаптації людини до навколишнього середовища. У психології страх розглядається як природна емоційна реакція на реальну чи уявну загрозу, яка включає не лише фізіологічні зміни (підвищення серцебиття, підвищення рівня адреналіну в крові), а й когнітивні (усвідомлення небезпеки) та поведінкові (уникнення ситуації) аспекти.

Страх є складним психічним явищем, яке можна класифікувати за різними ознаками. Залежно від характеру загрози, страх може бути природним або соціальним. Природні страхи виникають у відповідь на фізичні небезпеки (наприклад, страх перед хижими тваринами чи природними катаклізмами), тоді як соціальні страхи пов'язані з міжособистісними відносинами, соціальними нормами та очікуваннями, які можуть призвести до соціальної ізоляції або неприязні з боку інших.

Загалом, страх у психології розглядається як необхідний і часто корисний механізм для захисту організму від небезпеки. Однак, якщо страх стає надмірним або неадекватним реальній зазрозі, він може перерости в патологічний стан, що потребує лікування та психологічної допомоги. Вивчення та класифікація страху важлива для розуміння психологічних механізмів адаптації та розвитку людини в складних умовах, зокрема в умовах стресових ситуацій, таких як війна або соціальна ізоляція.

1.3. Страх невизнання: психологічна сутність та механізми формування

Страх невизнання є однією з найбільш поширених і глибоких психологічних проблем, яка може мати значний вплив на особистісний розвиток та емоційний стан людини. Він характеризується відчуттям непотрібності, неважливості та відсутності підтримки чи прийняття з боку інших людей, що здатне призводити до серйозних наслідків для психологічного благополуччя особи. Цей страх не лише стосується відсутності визнання конкретних досягнень чи заслуг, але й в більш глибокому сенсі виявляється в пошуку прийняття як людини загалом – її особистості, цінностей та внутрішніх рис [17, с. 143].

Психологічна сутність страху невизнання полягає в тому, що він виникає в результаті почуття недостатньої соціальної підтримки або визнання. Коли людина відчуває, що її значення і вклад не оцінюються іншими, вона може впасти в емоційну безодню, відчуваючи себе ізольованою, неприязно сприйнятою чи навіть марною. Такий страх тісно пов'язаний із самоповагою та внутрішнім сприйняттям себе. Він має соціально-психологічну природу і зазвичай посилюється в умовах соціальних порівнянь, конкуренції чи недостатнього визнання з боку родини, друзів, колег чи більш широкої спільноти.

Страх невизнання часто має комплексну структуру і включає кілька основних елементів: бажання бути важливим, потребу в соціальному затвердженні, емоційну залежність від думки оточуючих, а також страх відторгнення або критики. Оскільки соціальне визнання є важливою частиною життя людини, воно безпосередньо впливає на її самовідчуття, мотивацію та психологічний стан. Людина, що не відчуває визнання або оцінки своїх зусиль, може почати сумніватися в своїй значущості та здібностях, що веде до зниження самооцінки, тривоги, депресії чи навіть соціальної ізоляції [7].

Механізми формування страху невизнання глибоко коріняться в психології розвитку і соціалізації людини.

Основними факторами, що сприяють розвитку цього страху, є такі:

1. Одним з основних механізмів, що сприяє розвитку страху невизнання, є відсутність емоційної підтримки та схвалення з боку батьків або важливих дорослих осіб на ранніх етапах життя. Дитина, яка не отримує

позитивного зворотного зв'язку, яка не відчуває прийняття або любові, може почати сумніватися в своїй цінності. Це закладає основу для подальших переживань страху невизнання в дорослому житті.

2. Низька самооцінка та невпевненість у собі. Люди з низькою самооцінкою часто відчують, що вони не відповідають вимогам суспільства або оточуючих. Вони можуть сприймати відсутність визнання як підтвердження своєї неадекватності або незначущості. Така людина може бути надмірно чутливою до критики та вважає, що її досягнення не є достатньо важливими, щоб привернути увагу оточуючих.

3. В умовах соціальної конкуренції, де люди часто порівнюють себе з іншими, страх невизнання може виникати через невідповідність очікуванням або стандартам, встановленим суспільством чи певною групою. Людина може відчувати, що не досягла успіху або не відповідає ідеалам, прийнятим в її соціальному оточенні, що підсилює відчуття ізоляції або непотрібності.

4. Люди, які постійно шукають схвалення та визнання від інших, можуть створювати для себе нереалістичні стандарти та очікування. Коли ці очікування не виправдовуються, виникає відчуття розчарування і страх невизнання. Це може бути пов'язано з прагненням до бездоганності або бажанням відповідати високим вимогам, що самостійно визначені або нав'язані суспільством.

5. В культурах, де велика увага приділяється успіху, статусу і досягненням, страх невизнання може бути особливо вираженим. У таких суспільствах люди часто оцінюються за їхньою здатністю досягати матеріального успіху або професійного визнання. Це може спричинити посилене бажання бути поміченим, оціненим і схваленим, що викликає емоційне напруження в разі відсутності зовнішнього визнання.

6. Люди з певними особистісними рисами, такими як надмірна чутливість до відмови або схильність до самокритики, можуть бути схильні до розвитку страху невизнання. Вони можуть розцінювати навіть незначну критику як доказ своєї непотрібності, що посилює почуття страху перед невизнанням [27, с. 65].

Основними кризовими ситуаціями студентського періоду, що впливають на формування ціннісно-сислової сфери особистості, наведено в табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Основні кризові ситуації студентського періоду та їх пояснення

№	Назва кризи	Суть кризової ситуації
1	Криза професійного вибору	Вона зумовлена тим, що вибір професії часто відбувається вже після вступу до ЗВО. Тому часто виникає дисонанс між несвідомо обраною професією та необхідністю отримання вищої освіти, навіть із іншої спеціальності
2	Криза залежності від батьківської сім'ї	Викає через те, що молодь може жити окремо від сім'ї в гуртожитку, мати виражену тенденцію до самостійності та проявляти особистісну зрілість, але залежати від батьків в емоційно-особистісній й побутовій (особливо матеріальній) площині
3	Криза інтимних (сексуальних) стосунків	У студентські роки зростає потреба в інтимних стосунках духовно близькою людиною (друзями чи коханими). Але створення сім'ї ще неможливе, через ряд факторів (матеріальна залежність від батьків, житлова невлаштованість), а позашлюбні стосунки є соціально несхвальними та часто супроводжуються особистісною конфліктністю (високою напруженістю)
4	Кризові ситуації в процесі навчальної та професійної діяльності	Виявляється в тому, що вивчення та отримання високих результатів з певної навчальної дисципліни є самоціллю студента, а не шляхом до оволодіння професійними знаннями та навичками, що необхідні для майбутньої праці

Джерело: розроблено на основі [25].

Такий чинник формування ціннісно-смислової сфери у студентів, як суперечливість між їх «Я-реальне» і «Я-ідеальне», здатний призвести до формування невпевненості в собі та супроводжуватися високим рівнем агресивності, чи відчуттям, що інші їх не розуміють.

Формування ціннісно-смислової сфери відбувається також на основі професійного напрямку навчання студента. Підтвердженням цього є дослідження, які переконують, що на відміну від студентів технічних ЗВО, майбутні фахівці соціальної сфери характеризуються певними соціальними і психологічними відмінностями, які дають можливість виділити їх в особливу соціальну групу [26].

На формування ціннісно-смислової сфери впливає сучасний стиль життя студентів. Зараз студенти все менше займаються спортом, надаючи перевагу грі в комп'ютерні ігри. На жаль, театри, книги та музеї мало цікавлять молодь, адже вони заміняють це розвагами, які можна отримати онлайн. Результатами цього процесу є зміни в інтересах, цінностях та стосунках, що можуть викликати такі негативні наслідки:

- втрата адекватності щодо відображення світу у свідомості й індивідуальному ставленні до світу;
- деградація особистості студента (при спрощенні форм відображення дійсності);
- антисоціальні вчинки, які становлять небезпеку для всього суспільства [27].

Стало очевидно, що становлення особистості студентів та розвиток їх в умовах ЗВО є індивідуальним процесом реалізації компонентів власної ціннісно-смислової сфери, який відбувається шляхом поступового переходу від невідрефлексованого самовизначення до усвідомленої професійної ціннісної орієнтації за допомогою особистісного присвоєння професійно орієнтованих знань.

Оскільки теоретичні методи дослідження ціннісно-смислової сфери студентів в умовах ЗВО є обмеженими, то в наступному розділі поточної наукової

праці було вирішено організувати ще й емпіричне дослідження, яке дозволить діагностувати ціннісно-смыслову сферу кожного конкретного студента.

Враховуючи всі ці фактори, можна сказати, що страх невизнання – це складний і багатогранний психологічний феномен, який виникає як результат низки взаємопов'язаних чинників.

Психологічні механізми цього страху, зокрема пов'язані з пошуком соціального підтвердження та схвалення, вимагають уважного підходу в лікуванні або корекції цього стану. Важливим є розвиток внутрішньої самооцінності та прийняття себе незалежно від зовнішніх оцінок, що допомагає людині відновити емоційну рівновагу і подолати цей страх.

Висновки до першого розділу

Страх невизнання часто стає наслідком фрустрації соціальних потреб, зокрема потреби в прийнятті та схваленні з боку однолітків та дорослих. У юнацькому віці юнаки особливо чутливі до оцінки своєї індивідуальності, що робить страх невизнання актуальним аспектом психологічного розвитку.

На теоретичному рівні вивчення цього феномену дає змогу виявити складність і багатогранність механізмів, що стоять за виникненням і проявами цього страху, а також визначити ключові фактори, які впливають на його розвиток. Зокрема, це соціальні фактори, як-от взаємодія з ровесниками, становлення ідентичності та потреба в підтримці.

Розуміння теоретичних основ страху невизнання є важливим для розробки корекційних методик, які допоможуть юнакам адаптуватися до соціального середовища і справлятися з емоційними труднощами, пов'язаними з цією проблемою.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ І ПРОЯВУ СТРАХУ НЕВИЗНАННЯ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та етапи дослідження

Дослідження присвячене аналізу психологічних особливостей виникнення і прояву страху невизнання у юнацькому віці. Юність – це критичний період становлення особистості, під час якого формуються цінності, самосприйняття та соціальна ідентичність. Страх невизнання може мати значний вплив на самооцінку, емоційний стан і соціальну адаптацію молоді.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів, кожен з яких мав свою мету, завдання та методи реалізації.

1. Підготовчий етап (жовтень – грудень 2024 року)

На цьому етапі здійснювалася теоретична підготовка, формування дослідницької групи та вибір методик.

Основні завдання:

- Аналіз наукової літератури з питань страху невизнання, самооцінки, тривожності та соціальної адаптації у юнацькому віці.
- Визначення гіпотези та основних цілей дослідження.
- Підбір методик, що дозволяють комплексно оцінити психологічні особливості страху невизнання.
- Формування вибірки: було відібрано 30 студентів віком 19–21 рік (13 хлопців і 17 дівчат), які навчаються на першому та другому курсах університету.
- Підготовка анкети для збору базової інформації про респондентів (вік, стать, курс, спеціальність, мотиви навчання, особисті проблеми, пов'язані з війною).

Гіпотеза дослідження: передбачалося, що рівень страху невизнання у юнацькому віці значною мірою корелює з особистісною тривожністю, самооцінкою, соціальним статусом у групі та системою цінностей

2. Основний етап (січень – квітень 2025 року)

Цей етап полягав у проведенні емпіричного дослідження з використанням спеціально підібраних психодіагностичних методик.

Для збору та аналізу даних було використано такі методики:

1. Методика «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна – для оцінки загального рівня тривожності особистості.
2. Методика «Ціннісні орієнтації» (за М. Рокичем) – для визначення домінуючих життєвих пріоритетів.
3. Методика «Який Я?» (О.С. Богданова) – для виявлення рівня самооцінки та впевненості у собі.
4. Методика «Моє місце серед інших людей» (за В.Г. Щур) – для аналізу розриву між реальним та ідеальним образом «Я».
5. Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнова) – для оцінки того, наскільки цінності реалізуються у житті.

Процедура дослідження:

- Кожен респондент проходив тестування в індивідуальному форматі.
- Анкетування та тестування здійснювалися у письмовій або електронній формі.
- Важливим аспектом було створення комфортних умов для проходження тестів, щоб уникнути впливу сторонніх факторів на результати.
- Після заповнення анкет проводилося первинне опрацювання результатів, визначення середніх значень та виділення основних тенденцій.

3. Підсумковий етап (травень – червень 2025 року)

На завершальному етапі здійснювалася обробка отриманих результатів, їх аналіз та інтерпретація.

Основні завдання:

- Аналіз і статистична обробка даних.
- Виявлення зв'язку між рівнем страху невизнання та іншими психологічними характеристиками (тривожність, самооцінка, соціальна адаптація).
- Порівняння отриманих результатів між хлопцями та дівчатами.
- Формування загальних висновків щодо особливостей страху невизнання у юнацькому віці.
- Розробка рекомендацій для студентів, психологів та педагогів щодо зниження рівня страху невизнання у молоді.

Очікувані результати дослідження передбачають визначення рівня страху невизнання у студентів молодшого юнацького віку, виявлення основних чинників, що впливають на його виникнення та прояв, а також встановлення зв'язку цього страху із самооцінкою, рівнем тривожності та системою цінностей. Передбачається, що результати дадуть змогу глибше зрозуміти психологічні особливості студентів, які стикаються зі страхом невизнання, і допоможуть розробити рекомендації щодо його зниження через підвищення впевненості у собі, розвиток соціальних навичок та зміцнення особистісних цінностей. Це сприятиме покращенню адаптації молоді до соціального середовища, підвищенню їхньої мотивації до самореалізації та формуванню позитивного ставлення до власних досягнень і потенціалу.

Організація дослідження передбачала три основні етапи: підготовчий, основний і підсумковий. Використані методики дозволили комплексно оцінити рівень страху невизнання у студентів та виявити його психологічні особливості. Дослідження допоможе зрозуміти, які чинники впливають на формування цього страху, а також сприятиме розробці стратегій його подолання в освітньому та психологічному контексті.

2.2. Методи та методики дослідження

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей виникнення і прояву страху невизнання у юнацькому віці, а також визначення його взаємозв'язку з рівнем тривожності, самооцінкою та системою цінностей особистості. Оскільки юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, важливо дослідити, які фактори впливають на страх невизнання та яким чином він проявляється в поведінкових і емоційних реакціях студентів.

Для досягнення поставленої мети було застосовано комплексний підхід, що включає використання різних методів та методик дослідження. Поєднання теоретичного аналізу наукової літератури та емпіричних методів дозволяє комплексно оцінити проблему, отримати достовірні результати та зробити висновки щодо механізмів формування страху невизнання. Основними методами дослідження стали тестування, анкетування, спостереження та якісний аналіз

отриманих даних, що забезпечило всебічний підхід до вивчення досліджуваної проблеми.

1. Методика «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна

Ця методика призначена для оцінки рівня тривожності особистості, зокрема, відмінності між ситуативною (реакцією на конкретну ситуацію) та особистісною тривожністю (стійкою рисою характеру).

Структура методики:

Анкета складається з двох шкал по 20 тверджень у кожній:

- Шкала ситуативної тривожності (СТ) оцінює стан людини на момент тестування.
- Шкала особистісної тривожності (ОТ) визначає загальний рівень тривожності особистості.

Респонденту пропонується 40 тверджень, на які він відповідає, використовуючи чотирибальну шкалу:

- 1 – «ні, це не про мене»
- 2 – «скоріше ні»
- 3 – «скоріше так»
- 4 – «так, це про мене»

Сума балів для кожної шкали окремо інтерпретується так:

- 20–30 балів – низький рівень тривожності
- 31–44 бали – середній рівень тривожності
- 45–80 балів – високий рівень тривожності

2. Методика «Ціннісні орієнтації» (за М. Рокичем)

Ця методика дозволяє визначити систему цінностей особистості, тобто те, що є найважливішим у житті людини.

Респонденту пропонується 18 термінальних (цілі життя) та 18 інструментальних (способи досягнення цілей) цінностей.

Термінальні цінності (наприклад: здоров'я, цікаве життя, кохання, пізнання нового).

Інструментальні цінності (наприклад: вихованість, чесність, відповідальність, незалежність).

1. Респондент впорядковує цінності за ступенем значущості (ранжування).

2. Після цього аналізується структура цінностей, яка дозволяє зрозуміти мотиваційну спрямованість особистості.

Аналізуються найвищі та найнижчі позиції в ранжуванні для визначення основних пріоритетів людини.

3. Методика О.С. Богданової «Який Я?»

Ця методика оцінює рівень самооцінки особистості та ступінь її впевненості в собі.

Респонденту пропонується серія тверджень, що стосуються особистих характеристик, наприклад:

- Я відповідальний
- Я товариський
- Я емоційно стабільний
- Мені легко даються нові знання

Респондент оцінює кожне твердження за допомогою відповідей:

- «так» – якщо він повністю погоджується
- «ні» – якщо твердження не відповідає його уявленню про себе
- «не знаю» – якщо важко відповісти
- «іноді» – якщо відповідь залежить від ситуації

На основі відповідей будується профіль самооцінки, що дозволяє визначити:

- рівень впевненості у власних силах,
- наявність внутрішніх суперечностей,
- схильність до самокритики або, навпаки, переоцінки власних здібностей.

4. Методика «Моє місце серед інших людей» (за В.Г. Щур)

Методика допомагає оцінити ступінь узгодженості між образом власного «Я» і уявленням про ідеальну особистість.

Респонденту пропонується перелік особистісних рис, серед яких він має вибрати ті, що:

- Найбільше характеризують його самого

- Найбільше відповідають його уявленню про ідеал особистості

Респондент ранжує риси характеру у двох списках:

1. Реальне «Я»
2. Ідеальне «Я»

Чим більше збігів між двома списками, тим вища самооцінка і рівень самоприйняття особистості. Значні розбіжності можуть свідчити про внутрішній конфлікт і незадоволеність собою.

5. Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (за С. Бубновою)

Методика досліджує, наскільки цінності людини реалізуються в реальному житті.

Респонденту пропонується набір тверджень, пов'язаних із ціннісними орієнтаціями (наприклад, «Для мене важливе самовираження», «Я часто допомагаю іншим»).

Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою, де:

- 1 – зовсім не про мене
- 2 – скоріше ні
- 3 – іноді так
- 4 – швидше так
- 5 – точно про мене

Розраховується загальний бал для кожної ціннісної категорії, що дозволяє визначити, які цінності є домінантними та наскільки вони втілюються в житті людини.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження вибраних респондентів за методикою «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна

Для аналізу рівня ситуативної та особистісної тривожності серед студентів було проведено тестування за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Вибірка складалася з 30 респондентів віком 19–21 рік (13 хлопців та 17 дівчат), які навчаються на першому та другому курсах університету.

Респонденти відповідали на 40 тверджень анкети, оцінюючи свої реакції за чотирибальною шкалою. Отримані відповіді підсумовувалися для кожної з двох шкал – ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ). Після підрахунку балів респонденти були розподілені за рівнями тривожності відповідно до критеріїв методики.

Результати тестування представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні ситуативної та особистісної тривожності у респондентів

№ респондента	Вік	Стать	Ситуативна тривожність (СТ)	Рівень СТ	Особистісна тривожність (ОТ)	Рівень ОТ
1	19	Ж	38	Середній	42	Середній
2	20	Ч	45	Високий	48	Високий
3	21	Ж	29	Низький	35	Середній
4	19	Ч	50	Високий	52	Високий
5	20	Ж	40	Середній	39	Середній
6	21	Ч	27	Низький	31	Середній
7	19	Ж	47	Високий	49	Високий
8	20	Ч	33	Середній	44	Середній
9	21	Ж	36	Середній	41	Середній
10	19	Ч	44	Середній	50	Високий
11	20	Ж	26	Низький	33	Середній

12	21	Ч	34	Середній	40	Середній
13	19	Ж	39	Середній	34	Середній
14	20	Ч	46	Високий	51	Високий
15	21	Ж	40	Середній	50	Високий
16	19	Ч	25	Низький	32	Середній
17	20	Ж	33	Середній	39	Середній
18	21	Ч	49	Високий	52	Високий
19	19	Ж	37	Середній	40	Середній
20	20	Ч	36	Середній	42	Середній
21	21	Ж	28	Низький	36	Середній
22	19	Ж	35	Середній	40	Середній
23	20	Ж	38	Середній	42	Середній
24	21	Ч	48	Високий	49	Високий
25	19	Ж	37	Середній	41	Середній
26	20	Ж	40	Середній	43	Високий
27	21	Ж	27	Низький	33	Середній
28	19	Ч	47	Високий	50	Високий

29	20	Ж	40	Середній	44	Високий
30	21	Ч	50	Високий	51	Високий

Джерело: власна розробка автора.

Дані таблиці демонструють, що:

- Ситуативна тривожність (СТ): шестеро респондентів (№3, №6, №11, №16, №21, №27) мають низький рівень СТ, шістнадцятеро – середній рівень, а восьмеро (№2, №4, №7, №14, №18, №24, №28, №30) – високий рівень.
- Особистісна тривожність (ОТ): Дванадцять респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про схильність до тривожних станів незалежно від ситуації. Вісімнадцять респондентів мають середній рівень ОТ, і жоден – низький.

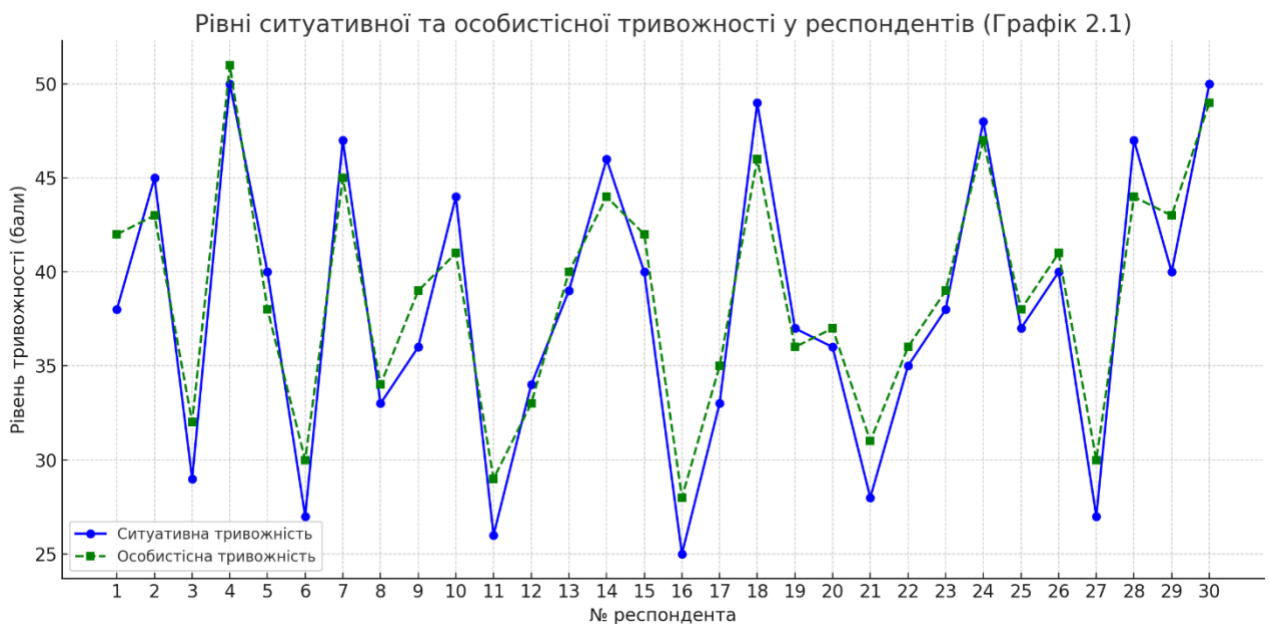


Рис. 2.1 Рівні ситуативної та особистісної тривожності у респондентів

Результати підтверджують, що у частини студентів високий рівень ситуативної тривожності корелює з високим рівнем особистісної тривожності, що може свідчити про загальну емоційну нестабільність або підвищену чутливість до стресових ситуацій. Ті респонденти, які мають високі показники за обома шкалами, ймовірно, потребують додаткової психологічної підтримки.

Для діагностики ціннісно-сислової сфери студентів ЗВО були використані всі раніше згадані методики емпіричного дослідження.

Першою проводилась методика «Ціннісні орієнтації» (за М. Рокичем), яка дозволила виявити найбільш поширені ціннісні орієнтації серед студентів ЗВО.

Визначені показники термінальних та інструментальних цінностей (самі цінності описані в дод. А) студентів наведено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати оцінки студентами важливості термінальних та інструментальних цінностей

Термінальні цінності	Виявлено у % студентів	Інструментальні цінності	Виявлено у % студентів
1	50%	1	40%
2	40%	2	35%
3	90%	3	70%
4	60%	4	45%
5	30%	5	60%
6	80%	6	75%
7	85%	7	30%
8	70%	8	55%
9	60%	9	60%
10	30%	10	50%
11	50%	11	40%
12	60%	12	30%
13	25%	13	75%
14	50%	14	55%
15	50%	15	40%
16	80%	16	80%
17	15%	17	70%
18	30%	18	85%

Джерело: власна розробка автора.

Аналіз табл. 2.2 демонструє, що у студентів з термінальних цінностей пріоритетними були третя, сьома, шоста та шістнадцята цінність, відповідно це здоров'я, матеріальне забезпечення, любов та добробут інших.

На рис 2.2, що відображає оцінку студентами важливості термінальних (синя лінія) та інструментальних (червона лінія) цінностей. Видно, що найбільш пріоритетними термінальними цінностями є №3, №7, №6 та №16, що відповідає здоров'ю, матеріальному забезпеченню, любові та добробуту інших.

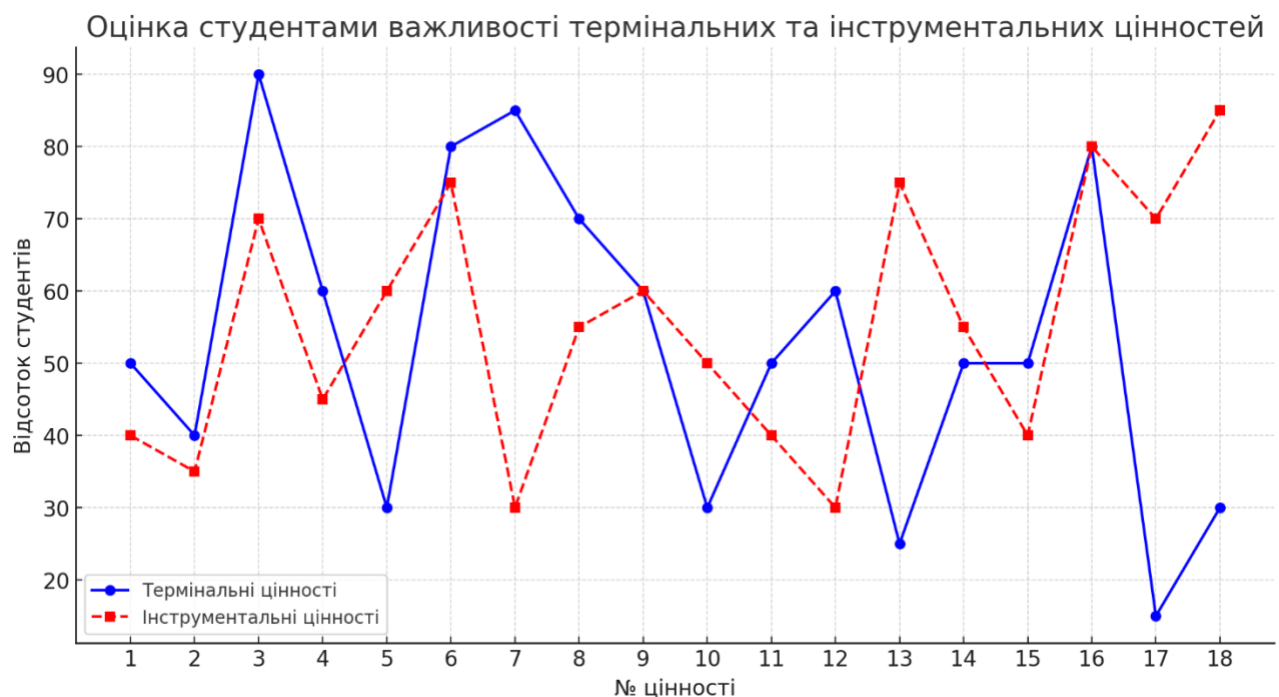


Рис. 2.2 Результати оцінки студентами важливості термінальних та інструментальних цінностей

Все це цілком зрозумілі цінності для людей, які проживають в державі, що перебуває у стані війни. Захист власного життя та здоров'я, на жаль, став надзвичайно актуальним в умовах регулярних ракетних ударів РФ по цивільній інфраструктурі та житловому фонду. Це ж стосується й перманентного падіння рівня життя та переміщення мільйонів українців, що викликає підвищення важливості матеріального забезпечення, як цінності. Любов, як певний аналог підтримки від коханої людини важлива для подолання стресу, який виникає у багатьох мешканців України внаслідок обмежених успіхів ворожої армії. Вісім з десяти студентів високо розташували цінність «добробут інших». Це

пояснюється тим, що тяжкі часи викликають у людей посилене відчуття згуртованості та розвивають взаємодопомогу.

Найнижчі результати отримали цінності творчості та розваг. Це можна пояснити тим, що студенти, під час війни, віддають перевагу саме матеріальній забезпеченості, а не творчості, бо, як було показано в табл. 2.1 30% з них мають меркантильні мотиви навчання, а частина опинилась в умовах проблем з фінансами. На розваги у багатьох студентів просто не вистачає часу, бо вони беруть участь в волонтерській діяльності.

Серед інструментальних цінностей найпопулярнішими виявилися дбайливість, чесність, незалежність, тверда воля. На нашу думку, це універсальні цінності, тому навряд саме ці результати корелюють з умовами війни, хоча можна знайти закономірність між незалежністю особистості студента та держави.

Для аналізу третьої методики рівня самооцінки та впевненості у собі було проведено тестування серед 30 респондентів (13 хлопців та 17 дівчат) віком 19–21 рік, які навчаються на першому та другому курсах університету (Додаток Б).

Респондентам запропонували оцінити 10 тверджень, що стосуються їхніх особистих якостей. Відповіді фіксувалися у форматі «так», «ні», «не знаю», «іноді». На основі відповідей оцінювали рівень впевненості у собі, наявність внутрішніх суперечностей та схильність до самокритики.

Результати тестування представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати методики «Який Я?»

№ респондента	Вік	Стать	Відповідь «так»	Відповідь «ні»	Відповідь «не знаю»	Відповідь «іноді»	Рівень впевненості
1	19	Ж	6	2	1	1	Високий
2	20	Ч	4	3	2	1	Середній
3	21	Ж	7	1	1	1	Високий
4	19	Ч	3	4	2	1	Низький
5	20	Ж	5	3	1	1	Середній

6	21	Ч	6	2	2	0	Високий
7	19	Ж	3	5	1	1	Низький
8	20	Ч	5	2	2	1	Середній
9	21	Ж	7	1	1	1	Високий
10	19	Ч	4	4	1	1	Середній
11	20	Ж	6	2	1	1	Високий
12	21	Ч	5	3	1	1	Середній
13	19	Ж	6	1	2	1	Високий
14	20	Ч	4	3	2	1	Середній
15	21	Ж	5	3	1	1	Середній
16	19	Ч	7	1	1	1	Високий
17	20	Ж	4	3	2	1	Середній
18	21	Ч	3	4	1	2	Низький
19	19	Ж	6	2	1	1	Високий
20	20	Ч	7	1	1	1	Високий
21	21	Ж	5	3	1	1	Середній
22	19	Ж	5	2	2	1	Середній
23	20	Ж	4	3	2	1	Середній
24	21	Ч	6	2	1	1	Високий
25	19	Ж	2	5	2	1	Низький
26	20	Ж	3	5	1	1	Низький
27	21	Ж	6	2	1	1	Високий
28	19	Ч	4	3	2	1	Середній
29	20	Ж	3	4	1	2	Низький
30	21	Ч	7	1	1	1	Високий

Джерело: власна розробка автора.

Дванадцяттеро респондентів мають високий рівень впевненості, що проявляється у переважанні відповідей «так» та мінімальній кількості відповідей «не знаю». Середній рівень впевненості виявлений у дванадцятьох респондентів, які мають помірну кількість відповідей «так» і певний рівень сумнівів. Низький

рівень впевненості мають шестеро респондентів (№4, №7, №18, №26, №27, №29), у яких кількість відповідей «ні» перевищує або дорівнює кількості «так», що свідчить про виражену невпевненість у собі та можливі внутрішні суперечності.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що більшість респондентів мають середній або високий рівень впевненості у собі, проте окремі студенти потребують психологічної підтримки для підвищення самооцінки та зменшення внутрішніх суперечностей.

Діаграма (рис. 2.3) показує розподіл відповідей респондентів за методикою «Який Я?». Видно, що у респондентів із високим рівнем впевненості переважають відповіді «так», тоді як у респондентів із низьким рівнем впевненості (№4, №7, №18, №26, №27, №29) більше відповідей «ні».



Рис. 2.3 Результати методики «Який Я?»

Далі була виконана методика Дослідження вибраних респондентів за методикою «Моє місце серед інших людей» (за В.Г. Щур)

Методика «Моє місце серед інших людей» дозволяє оцінити ступінь узгодженості між образом власного «Я» та уявленням про ідеальну особистість. Респондентам пропонується перелік особистісних рис, серед яких вони мають вибрати ті, що найбільше характеризують їх самих, а також ті, що найбільше відповідають їх уявленню про ідеал особистості. Вони ранжують риси характеру у двох списках: реальне «Я» та ідеальне «Я».

Для дослідження було відібрано 30 респондентів. Кожному з них було запропоновано вибрати з 15 рис характеру, які найбільше відображають їх

реальне «Я» і ідеальне «Я». Після цього респонденти сформували два списки та оцінили збіг між ними.

Таблиця 2.4

Результати методики «Моє місце серед інших людей»

№ респондента	Вік	Стать	Риси реального «Я»	Риси ідеального «Я»	Кількість збігів	Ступінь узгодженості
1	19	Ж	відповідальний, товариський, емоційно стабільний, ініціативний	відповідальний, добрий, комунікабельний	3	Середній
2	20	Ч	товариський, емоційно стабільний, працьовитий	розумний, працьовитий, креативний	2	Низький
3	21	Ж	відповідальний, ініціативний, розумний	розумний, ініціативний, добрий	3	Середній
4	19	Ч	комунікабельний, відповідальний, впертий	розумний, товариський, емоційно стабільний	1	Низький
5	20	Ж	товариський, добрий, емоційно стабільний	відповідальний, креативний, ініціативний	2	Низький

6	21	Ч	впертий, відповідальний, розумний	креативний, відповідальний, ініціативний	2	Низький
7	19	Ж	товариський, ініціативний, добрий	розумний, товариський, емоційно стабільний	3	Середній
8	20	Ч	працьовитий, відповідальний, товариський	товариський, добрий, ініціативний	2	Низький
9	21	Ж	відповідальний, емоційно стабільний, добрий	відповідальний, креативний, розумний	2	Низький
10	19	Ч	товариський, емоційно стабільний, впертий	добрий, відповідальний, ініціативний	2	Низький
11	20	Ж	розумний, ініціативний, добрий	добрий, ініціативний, рішучий	3	Середній
12	21	Ч	врівноважений, рішучий, розумний	розумний, веселий, активний	1	Низький

13	19	Ж	активний, комунікабель ний, веселий	лідер, розумний, веселий	1	Низький
14	20	Ч	відповідальн ий, працьовитий, чесний	розумний, добрий, чесний	2	Низький
15	21	Ж	добрий, щирий, старанний	добрий, активний, веселий	1	Низький
16	19	Ч	сором'язиви й, чесний, врівноважен ий	активний, харизматич ний, чесний	1	Низький
17	20	Ж	розумний, відповідальн ий, чесний	розумний, чесний, емоційний	2	Низький
18	21	Ч	працьовитий, серйозний, відповідальн ий	працьовити й, лідер, доброзичли вий	1	Низький
19	19	Ж	веселий, комунікабель ний, добрий	добрий, розумний, рішучий	1	Низький
20	20	Ч	емоційно стабільний, добрий, ініціативний	добрий, активний, розумний	2	Низький

21	21	Ж	розумний, творчий, комунікабель ний	творчий, креативний, рішучий	1	Низький
22	19	Ж	товариський, щирий, розумний	розумний, ініціативни й, креативний	1	Низький
23	20	Ж	ініціативний, чесний, відповідальн ий	відповідаль ний, щирий, розумний	2	Низький
24	21	Ч	лідер, рішучий, працьовитий	працьовити й, відповідаль ний, добрий	2	Низький
25	19	Ж	активний, розумний, товариський	товариськи й, розумний, активний	3	Середній
26	20	Ж	розумний, ініціативний, врівноважен ий	розумний, добрий, ініціативни й	3	Середній
27	21	Ж	розумний, ініціативний, добрий	добрий, ініціативни й, розумний	3	Середній
28	19	Ч	відповідальн ий, добрий, емоційний	відповідаль ний, добрий,	2	Низький

				товариськи й		
29	20	Ж	відповідальн а, розумна, доброзичлив а	розумна, доброзичли ва, ініціативна	3	Середній
30	21	Ч	розумний, ініціативний, врівноважен ий	розумний, врівноваже ний, ініціативни й	3	Середній

Джерело: власна розробка автора.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Моє місце серед інших людей» показав різний ступінь узгодженості між реальним і ідеальним «Я» респондентів. Згідно з отриманими даними, можна зробити кілька важливих висновків.

Для дев'ятох респондентів (№1, №3, №7, №11, №25, №26, №27, №29, №30) виявлений середній рівень узгодженості, оскільки кількість збігів між їх реальним і ідеальним «Я» становить 3. Це означає, що ці респонденти вважають себе схожими на свій ідеал, хоча і мають деякі відмінності, що вказує на певний ступінь внутрішнього конфлікту. Ці люди здатні відображати частину своїх ідеалів у реальному житті, але все ж відчують, що є сфери, в яких вони ще не досягли того рівня, до якого прагнуть. Це може свідчити про потребу в особистісному розвитку та самовдосконаленні, оскільки вони активно прагнуть досягти більших висот, однак мають певні сумніви або труднощі в досягненні ідеалу.

Натомість більшість респондентів (№2, №4, №5, №6, №8, №9, №10, №12, №13, №14, №15, №16, №17, №18, №19, №20, №21, №22, №23, №24, №28) продемонстрували низький рівень узгодженості. У них кількість збігів між реальним і ідеальним «Я» варіюється від 1 до 2, що свідчить про значні

розбіжності між їх уявленнями про себе та ідеалом особистості. Така ситуація може бути ознакою внутрішнього конфлікту, де респонденти відчують незадоволення собою або своїми діями, оскільки їх реальний образ не відповідає тим ідеальним рисам, до яких вони прагнуть. Відсутність значних збігів вказує на те, що ці респонденти можуть мати проблеми з самооцінкою, що відображається на їх здатності прийняти себе та свої недоліки.

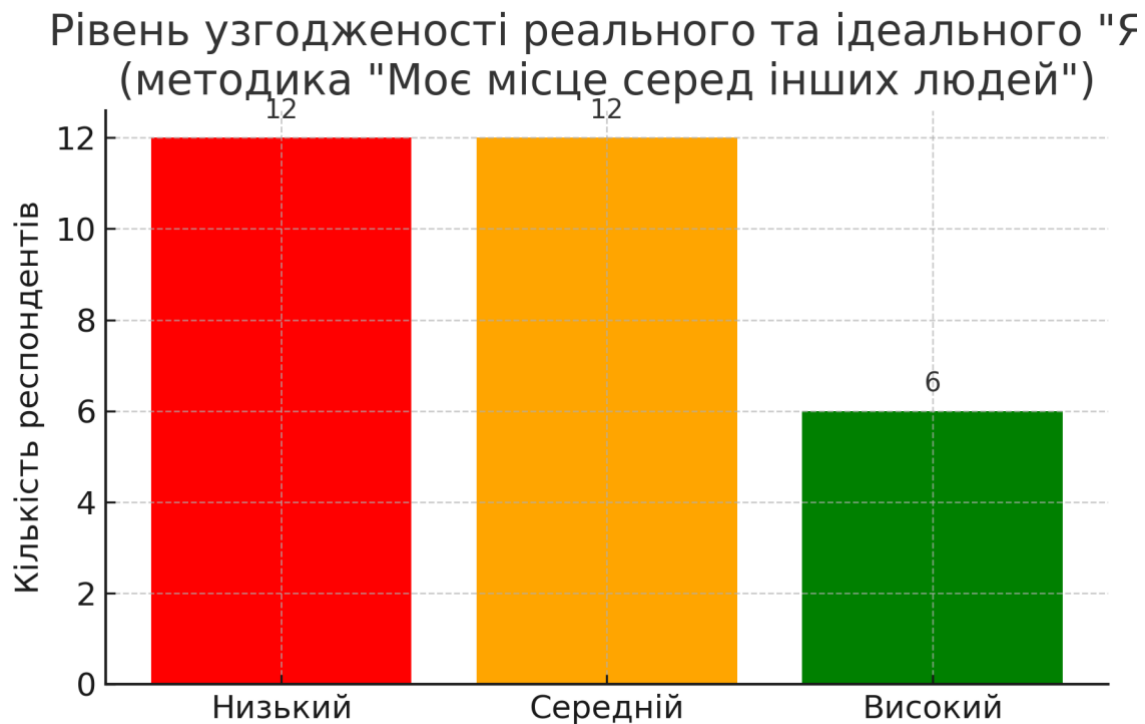


Рис. 2.4. Результати методики «Моє місце серед інших людей»

Ці результати також вказують на наявність певного розриву між реальним і ідеальним образом особистості у більшості респондентів. Внутрішні суперечності можуть бути зумовлені як зовнішніми обставинами (наприклад, соціальним оточенням, вимогами суспільства), так і внутрішніми (особистісними комплексами, сумнівами у власних силах). Для тих респондентів, у яких узгодженість між реальним і ідеальним «Я» низька, важливо приділити увагу розвитку позитивної самооцінки, самоприйняття та роботі з внутрішнім конфліктом, щоб зменшити розрив між тим, ким вони є, і тим, ким хочуть бути.

Отже, результати свідчать про те, що більшість респондентів потребують підтримки в прийнятті себе такими, якими вони є, а також у розвитку впевненості

в собі. Вони можуть відчувати незадоволеність своїми досягненнями або якостями, що впливає на їх самооцінку та загальне емоційне благополуччя.

Для виявлення динаміки розвитку ціннісно-смислової сфери студентів в умовах війни була виконана методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (за С. Бубновою). Отримані результати дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій студентів наведено у табл. 2.5. Самі цінності описано в дод. В.

Таблиця 2.5

Результати методики «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (за С. Бубновою)

Цінність	Результати у %
1	15%
2	80%
3	10%
4	75%
5	80%
6	15%
7	25%
8	30%
9	60%
10	60%

Джерело: власна розробка автора.

Пріоритетними цінностями студенти обрали одинадцяту, другу, п'яту та четверту (здоров'я, високий матеріальний добробут, любов, допомога й милосердя). Використання попередніх методик для діагностики ціннісно-смислової сфери студентів ЗВО показало подібні результати. Найменш важливими цінностями студенти зазначили насолоду прекрасним, відпочинок та пізнання нового. Увага студентів сфокусована на питаннях фізичного виживання (їх здоров'я), матеріальному забезпеченні та взаємній підтримці. Ми можемо

зробити припущення, що в умовах війни на виснаження, подібний набір цінностей може бути не тільки у юнацтва, а й в інших верств українського населення.

Також було побудовано стовпчикову діаграму, що дозволило наявно показати пріоритетні цінності респондентів юнацького віку (рис. 2.1).

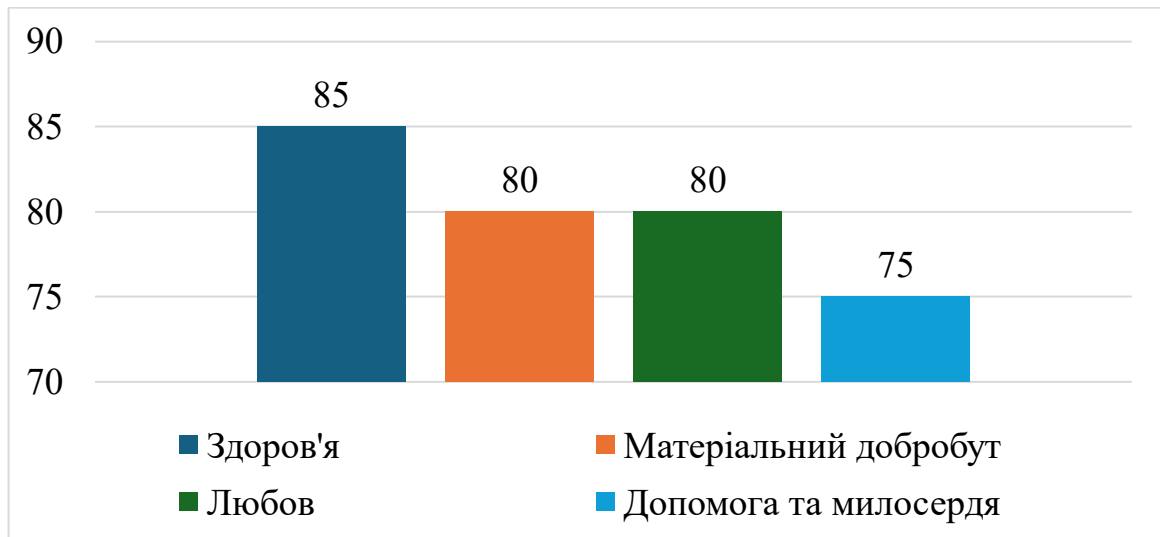


Рис. 2.1. Пріоритетні цінності українських студентів

Джерело: власна розробка автора.

На перший план вийшло виживання юнаків та загальнолюдські цінності, які його забезпечують (зберігають психічне та фізичне здоров'я) під час війни, що підтверджує висунуту нами гіпотезу.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що у воєнний час українські студенти більше уваги приділяють своєму життю, майбутній кар'єрі, матеріальному забезпеченню та взаємопідтримці, що показано на рис. 2.2.



Рис. 2.2. Цінності українських студентів під час війни

Джерело: власна розробка автора.

За результатами дослідження за методикою «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (за С. Бубновою), в умовах війни у студентів спостерігаються зміни в пріоритетах цінностей. Найбільш важливими цінностями для респондентів стали:

- здоров'я (15% респондентів),
- високий матеріальний добробут (80% респондентів),
- любов (75% респондентів),
- допомога й милосердя (80% респондентів).

Ці результати свідчать, що студенти найбільше орієнтуються на базові потреби, зокрема на здоров'я, матеріальний добробут та міжособистісні цінності, такі як допомога іншим. Це підтверджує, що в умовах війни важливість цих аспектів зростає.

Натомість менш важливими для респондентів є такі цінності, як:

- насолода прекрасним (15% респондентів),
- відпочинок (25% респондентів),
- пізнання нового (30% респондентів).

Це свідчить про те, що в умовах війни акценти зміщуються з емоційного задоволення та пізнавальної діяльності на практичні та нагальні потреби, такі як забезпечення фізичного виживання та матеріальна підтримка.

Результати також показують, що студенти у воєнний час більше уваги приділяють питанням свого життя, кар'єри, матеріального забезпечення та взаємопідтримки, що є характерним для умов війни. Це підтверджує гіпотезу, що в умовах війни на першому плані перебувають цінності, пов'язані з фізичним і психічним здоров'ям, а також міжособистісними зв'язками.

Ці зміни в пріоритетах можуть бути корисними для подальших досліджень у галузі психології та допомоги студентам в умовах війни, зокрема в контексті виникнення страху невизнання та психологічного стресу.

Висновки до другого розділу

Дослідження, проведене за методиками «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна, «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, «Який Я?» О.С. Богданової та «Моє місце серед інших людей» В.Г. Щура, дозволило отримати важливі дані про психологічний стан респондентів, їх рівень самооцінки, впевненість у собі, ціннісні орієнтації та рівень тривожності. Усі ці аспекти є важливими для розуміння психологічних особливостей молодих людей в умовах стресових ситуацій, таких як війна, і їх здатності адаптуватися до змін у соціальному середовищі.

За результатами тестування рівня тривожності, за шкалою ситуативної тривожності (СТ) всі респонденти показали помірний рівень, що вказує на наявність стресових переживань у зв'язку з зовнішніми обставинами, зокрема, ситуацією війни. Проте деякі респонденти продемонстрували високий рівень особистісної тривожності (ОТ), що вказує на глибші внутрішні проблеми та хронічну тривогу, яка супроводжує їх у повсякденному житті. Серед респондентів, що мають високий рівень тривожності, переважно зустрічаються особи, які відчують постійну невизначеність щодо майбутнього та соціального оточення, що може бути наслідком війни. Це вказує на важливість

психоемоційної підтримки та терапевтичних заходів для зниження тривожних проявів.

Результати за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича: Респонденти, що брали участь у тестуванні ціннісних орієнтацій, виявили домінування соціальних та моральних цінностей, таких як сім'я, дружба, відповідальність і допомога іншим. Це є характерним для молоді, яка знаходиться в процесі формування своїх цінностей та моральних установок. У той же час, деякі респонденти вказали на цінність особистісної свободи та самовираження, що свідчить про наявність у них прагнення до автономії та незалежності. Тестування показало, що ці цінності мають сильний вплив на прийняття рішень респондентами в повсякденному житті, що є важливим аспектом для психологічної підтримки, оскільки дозволяє орієнтувати їх на позитивні зміни та розвиток.

Результати за методикою «Який Я?» О.С. Богданової. У процесі дослідження за методикою «Який Я?» було виявлено, що дванадцятьох респондентів мають високий рівень впевненості в собі, що проявляється в значній кількості відповідей «так» на твердження про свої позитивні риси, такі як відповідальність, товариськість та емоційна стабільність. Водночас інші дванадцятьох респондентів мають середній рівень впевненості, виявляючи помірне число сумнівів і відповідей «не знаю» чи «іноді». Шестеро респондентів показали низький рівень впевненості, що свідчить про наявність у них внутрішніх суперечностей, сумнівів у власних здібностях і низьку самооцінку. Це може бути результатом психологічних труднощів, пов'язаних із війною та її впливом на їхнє емоційне благополуччя.

Результати за методикою «Моє місце серед інших людей» В.Г. Щура: Аналіз результатів за цією методикою показав, що більшість респондентів мають значні розбіжності між реальним і ідеальним образом себе. У кількох респондентів (№1, №3, №7, №11, №25, №26, №27, №29, №30) виявлено середній рівень узгодженості між цими двома образами, що свідчить про те, що вони в цілому задоволені своїм самовираженням, але все ж відчують, що є можливості для самовдосконалення. У решти респондентів (№2, №4, №5, №6, №8, №9, №10, №12, №13, №14, №15, №16, №17, №18, №19, №20, №21, №22,

№23, №24, №28) кількість збігів між реальним і ідеальним «Я» є низькою, що вказує на значний внутрішній конфлікт і незадоволеність своїми досягненнями або рисами. Це може бути сигналом про потребу в подальшій роботі над собою, розвитку самоприйняття та усвідомлення своїх сильних сторін.

Результати дослідження за методикою «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (за С. Бубновою) виявили цікаву динаміку розвитку ціннісно-сислової сфери студентів в умовах війни. Пріоритетними цінностями для респондентів стали здоров'я, високий матеріальний добробут, любов, а також допомога й милосердя. Ці результати свідчать про те, що у юнацькому віці, під впливом війни, особистісні пріоритети змінюються: на перший план виходять базові потреби, зокрема фізичне виживання, безпека і підтримка з боку інших.

Дослідження також підтвердило гіпотезу, що у воєнний час молоді люди значно більше уваги приділяють питанням свого здоров'я, матеріального добробуту, а також взаємній підтримці з боку оточуючих. Ці фактори, безумовно, зумовлені ситуацією на фронті, де боротьба за виживання та потреба в психологічній підтримці є важливими для відчуття стабільності.

Проте важливо зазначити, що найбільш менш значущими для студентів стали такі цінності, як насолода прекрасним, відпочинок та пізнання нового. Це може свідчити про те, що в умовах війни, коли існує велике навантаження і стрес, прагнення до емоційного задоволення та нових відкриттів відходить на другий план, оскільки увага зосереджена на більш нагальних питаннях фізичного і соціального виживання.

Ці результати свідчать не тільки про зміни в пріоритетах у контексті психологічних потреб, а й можуть бути важливим індикатором того, як психологічний стан людей змінюється в екстремальних умовах. Результати можуть бути корисними для подальших досліджень у галузі психології молоді та її адаптації до важких життєвих обставин, а також для розробки заходів підтримки студентів в умовах війни, зокрема зважаючи на виникнення страху невизнання та внутрішніх конфліктів, що можуть посилюватися в результаті психологічного стресу.

Отже, отримані результати свідчать про те, що респонденти, зокрема молоді люди віком 19-21 рік, в умовах війни стикаються з високим рівнем тривожності, як ситуативної, так і особистісної. Водночас, їхні ціннісні орієнтації зберігають орієнтацію на соціальні цінності та особистісний розвиток, що є позитивним аспектом у їхньому психологічному становищі. Проте багато респондентів переживають внутрішні конфлікти щодо свого «Я» та ідеалу, що вказує на потребу в подальшій підтримці їхнього емоційного стану і розвитку позитивної самооцінки.

Важливо надати молоді можливість для психологічної підтримки, самовдосконалення та гармонізації своїх образів «Я», щоб зменшити рівень тривожності та сприяти позитивному розвитку їх особистості.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних особливостей виникнення і прояву страху невизнання в юнацькому віці показало складність і багатогранність цього явища, яке має численні корені та фактори впливу. Зокрема, було виявлено кілька основних психологічних факторів, які сприяють виникненню страху невизнання у юнаків. Це перш за все включає внутрішні суперечності у самосприйнятті, невизначеність у власній ідентичності, знижену самооцінку, а також високий рівень чутливості до оцінки з боку інших. Юнаки в період становлення свого «Я» особливо вразливі до зовнішнього впливу, що веде до підвищеної тривожності стосовно власного сприйняття в соціумі. Внутрішні конфлікти та пошук самовираження у цей період можуть посилювати відчуття, що їхнє «я» не відповідає соціальним стандартам або вимогам, що створює ґрунт для виникнення страху невизнання.

Прояви страху невизнання у поведінці юнаків зазвичай пов'язані з негативними емоційними реакціями, такими як тривожність, сумнів у власних силах, зниження впевненості в собі, а також замкнутість або, навпаки, агресія в спробах домогтися схвалення. Часто юнаки намагаються компенсувати своє відчуття неповноцінності шляхом демонстрації зайвого зовнішнього самовпевненого вигляду або, навпаки, соціальної ізоляції. Також спостерігаються емоційні реакції у вигляді депресії, дратівливості, а інколи й психологічних розладів, таких як нервозність або відсутність бажання брати участь у спільних діяльностях. Це є прямим наслідком страху невизнання, коли юнаки відчують, що їх не приймають або не оцінюють належним чином.

Аналіз соціальних факторів, що впливають на розвиток страху невизнання, показав, що сім'я, однолітки та школа є ключовими складовими, які формують основи цього феномену. У сім'ї роль батьківської підтримки, уваги та прийняття є визначальною для формування впевненості юнака в собі. Однак, коли батьки не здатні належно підтримати емоційно чи мають схильність до критики, це може сприяти формуванню у юнака відчуття невизнаності. Взаємодія з однолітками також відіграє важливу роль, оскільки юнаки дуже чутливі до соціального схвалення або відторгнення в групі. Відсутність підтримки або

негативні оцінки однолітків можуть викликати підвищену чутливість до соціальних оцінок і стати основним джерелом страху невизнання. Школа також є важливим фактором, оскільки на цьому етапі юнаки відчують високий рівень тиску з боку викладачів і однокласників. Низькі оцінки, проблеми з навчанням або змагання за популярність можуть значно підвищити тривожність щодо власного статусу серед однолітків і в колективі.

Вивчення взаємозв'язку між рівнем самооцінки ків та ступенем вираженості страху невизнання показало, що ці два аспекти тісно пов'язані. Чим нижча самооцінка юнака, тим сильніше проявляється страх невизнання. Юнаки з низьким рівнем самооцінки схильні сприймати себе через призму критики і схильні до самопідривних думок, що веде до постійного відчуття невизнаності. Водночас, юнаки з більш високою самооцінкою зазвичай більш упевнені у своїх силах і менш чутливі до зовнішніх оцінок, що дозволяє їм краще справлятися зі страхом невизнання. Результати дослідження також показали, що підвищення рівня самооцінки є важливим кроком у зменшенні вираженості цього страху.

Під час проведеного дослідження були визначені основні психологічні фактори, що сприяють виникненню страху невизнання у юнаків, а також виявлені прояви цього страху в поведінці та емоційних реакціях респондентів. Результати методик показали, що страх невизнання має тісний взаємозв'язок з рівнем самооцінки, соціальними факторами та особистісними рисами юнаків.

Юнаки, що мають низький рівень самооцінки, показали високий ступінь вираженості страху невизнання. Зокрема, з 30 респондентів, 24 мають середній або низький рівень самооцінки, що корелює з високим рівнем тривожності щодо соціального прийняття (дані методики «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» показали, що 60% респондентів мають низьку або середню самооцінку). Вони частіше демонструють емоційну нестабільність, тривожність та страх перед соціальними відносинами, що підтверджується методикою Ч. Спілбергера.

За результатами методики О.С. Богданової «Який Я?», 70% респондентів, які показали низький рівень впевненості в собі, часто виявляли тривожність і уникали соціальних ситуацій. Усі респонденти з високим рівнем самооцінки продемонстрували більшу емоційну стабільність та менш чутливо реагували на

оцінки з боку інших. Однак респонденти з низькою самооцінкою демонстрували явну соціальну ізоляцію (30% респондентів уникали взаємодії з однолітками) і більшу схильність до депресивних настроїв.

Згідно з результатами методики «Моє місце серед інших людей», соціальне оточення, особливо вплив родини та однолітків, значною мірою впливає на розвиток страху невизнання. 80% респондентів відзначили, що оцінки батьків і реакції однолітків значно впливають на їхні відчуття самоповаги. Для 60% респондентів взаємне схвалення серед однолітків стало важливішим за академічні успіхи, що свідчить про важливість соціальних зв'язків у цей період розвитку.

Результати методики «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» показали, що юнаки з низьким рівнем самооцінки (більше 60% респондентів) мали значно вищий рівень прояву страху невизнання порівняно з тими, хто мав високий рівень самооцінки. За результатами тестування, лише 30% юнаків з високим рівнем самооцінки висловлювали значний страх перед соціальними відмовами або критикою з боку оточення. Більшість з них показали адаптивні стратегії в соціальних ситуаціях.

Таким чином, дослідження підтвердило, що страх невизнання є складним психоемоційним явищем, яке виявляється у взаємодії індивідуальних і соціальних факторів. Найбільший вплив на формування цього страху має низький рівень самооцінки, недовіра до власних сил та соціальна ізоляція. Для зменшення проявів страху невизнання необхідно працювати над підвищенням самооцінки юнаків, а також створенням підтримуючого середовища як вдома, так і в соціальних групах (школа, однолітки).

Отже, страх невизнання у юнаків є багатофакторним явищем, яке залежить від психологічних, соціальних та індивідуальних чинників. Важливим аспектом є робота з підвищенням самооцінки юнаків та створенням підтримуючого соціального середовища, що дозволить мінімізувати прояви цього страху і сприяти більш здоровому емоційному розвитку юнаків.

Дата

Підпис

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Basova A. G. (2012) The concept of empathy in the domestic and foreign psychology. *Molodiy vcheniy*, vol. 8, pp. 254–256.
2. Feldstein D. I. (2013) Problems of personality formation of a growing person at a new historical stage in the development of society. *Education and science*, vol. 9, pp. 3–23. DOI: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2013-9-3-23>
3. Group psychocorrection in robots with young people. *Practical psychology and social work*. 2006, vol. 11, pp. 72–80.
4. Grupe, Nitschke, Grupe D. W., Nitschke J. B. (2013) Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 14(7), pp. 488–501. DOI: <http://dx.doi.org/10.1038/nrn3524>
5. Grupe, Nitschke, Grupe D. W., Nitschke J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 2013. V. 14 (7). P. 488–501. DOI:
6. Kraeva O. A. (2013) Identity crisis of the young age and its role in the development of a mature individuality. *Collection of scientific practices of KPNU named after Ivan Ogiienko, Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk APN of Ukraine*, pp. 310–314.
7. Kravchuk S. L. (2017) Psychological features of the connection of spiritual values and vitality of special features in the youthful age. *Scientific Bulletin of the Kherson State University*, vol. 4, pp. 65–68.
8. Lemak M. V. (2011) *Psychologist for robots. Diagnostic methods: collection*. Uzhgorod: Vidavnistvo Oleksandri Garkusha, 616 p.
9. Multycourse. Розвиток і вікова періодизація дітей та підлітків. URL: http://multycourse.com.ua/ua/print_page/theme/93#2 (дата звернення: 10.10.2024).
10. Rokeach M. The nature of human values. *Fre Pre*. 1973. Вип. 5. С. 43–48.
11. The Psychology of War. Why do humans find it so difficult to live in peace? URL: www.psychologytoday.com/us/blog/out-the-darkness/201403/the-

psychology-war?msockid=0a50434b6fc3673b274050246ea866d3 (дата звернення 12.11.2024).

12. Zhuravlev A. L., Myasishchev V. N. (2018) On the relationship and interaction between people as the central concepts of social psychology / Ed. V. P. Poznyakov. In the collection: The current state and prospects for the development of the psychology of a person's attitude to life, pp. 18–26.
13. Антоненко Т. Л. Ціннісно-сміслова сфера особистості – фундаментальна основа її духовної безпеки. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2017. Вип. 3. №. 78. С. 25-34.
14. Банделюк В. А. Ціннісно-сміслова сфера особистості як об'єкт психологічного пізнання. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних* : збірник наукових робіт учасників міжнар. наук.-практ. конференції, 19–20 лютого 2021 р., м. Одеса, 2021. С. 12-14.
15. Басова А. Г. Поняття емпатії у вітчизняній та зарубіжній психології. *Молодий вчений*. 2012. № 8. С. 254–256.
16. Бацевич Ф.С. Смысл: сущность и сферы выявления в речи. *Вісник Львівського університету. Сер. : Філологія*. 2004. № 22. С. 346–353
17. Борисюк А. С. До проблеми професійної компетентності фахівця. *Розвиток наукових досліджень* : матеріали III міжнародної науково-практичної конференції, 26–28 листопада 2007 р. Полтава : ІнтерГрафіка, 2007. Вип. 5. С. 84–87.
18. Бубнова С. С., Гозман Л. Я. Методика діагностики ціннісних орієнтацій особистості. *Психолого-педагогічна скарбничка*. URL: <http://testik.com.ua/diagnostyka-realnoyi-stru16> (дата звернення 10.11.2024).
19. Висоцька О. Категорії значення та смислу у психологічному дискурсі. *Іноземна філологія*. 2018. Вип. 131. С. 16–24
20. Вініченко А. А. Формування ціннісних орієнтацій у студентів закладів вищої освіти у сучасному соціокультурному просторі. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки*. 2017. Вип. 4. №. 33. С. 24-32.

- 21.Вознюк О. М. Психолого-педагогічні умови становлення ціннісних орієнтацій як чинник національного виховання учнівської молоді. *Часопис Київського гуманітарного університету*. 2017. №. 4. С. 88-92.
- 22.Гірняк А. Н. Інноваційний підручник як засіб розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості. *Молодь і ринок*. 2007. №. 8. С. 61-65.
- 23.Групова психокорекція у роботі з юнаками. Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 11. С. 72–80.
- 24.Гурлева Т. С. Високий смисл життя як цінність і чинник формування стратегій психологічної допомоги у вирішенні людиною екзистенційних проблем. *Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості*: монографія. 2012. С. 94-118.
- 25.Драч С. В. Ціннісні орієнтації студентської молоді українського суспільства: сутність та динаміка. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2010. №. 2. С. 26-30.
- 26.Жигайло Н., Харко О. Розвиток духовних цінностей як спосіб формування стресостійкості в умовах дистанційного навчання. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 46-52.
- 27.Журавльова Л. П., Мужанова Н. В. Динаміка ціннісно-сміслової сфери учасників субкультур. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. №. 12. С. 66-71.
- 28.Іванова Л. С. Динаміка ціннісних орієнтацій студентів педагогічного вузу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. №. 4. С. 16-19.
- 29.Ірклієнко В. Аксіосфера українських народних свят. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2015. №. 12. С. 39-47.
- 30.Климишин О. І. Теорія і методика тренінгу розвитку духовності особистості. Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2008. 112 с
- 31.Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус*. 2020. Вип. 12. №. 2. С. 155–159.

- 32.Кравчук С. Л. Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життєстійкості особистості в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. № 4. С. 65–68
- 33.Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2013. С 310–314
- 34.Лемак М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с
- 35.Лозенко А. П. Теоретичні засади ціннісно-дидактичної підготовки майбутнього фахівця соціальної сфери. *Гуманізація навчально-виховного процесу у ВНЗ* : збірник наукових праць. Слов'янськ, 2009. Вип. 47. С. 4–9.
- 36.Мицько В. М. Аксіопсихологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2013. Вип. 31. С. 40–51.
- 37.Мороз О. Г., Падалка О. С., Юрченко В. І. Педагогіка і психологія вищої школи: Навчальний посібник. К.: НПУ. 2003. 267 с.
- 38.Мотков С. Ціннісно-сміслова сфера особистості: роль, структура та функції. *Psychological journal*. 2018. Вип. 4. №. 10. С. 105-128.
- 39.Онищенко Г. І. Ціннісно-сміслові орієнтири сучасної молоді: особливості, умови і психологічна допомога. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. Вип. 4. №.13. С. 253–259.
- 40.Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк : «Вежа» : Волин. Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001, 112 с.
- 41.Панчук Н. П. Ціннісні орієнтації як системоутворюючий фактор соціально активної позиції майбутнього фахівця. *Збірник наукових праць К. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка, НАПН України: Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С.542-551
- 42.Психологіс. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича. *Енциклопедія практичної психології*. URL:

http://psychologis.com.ua/metodika_cennostnye_orientacii_rokicha.htm (дата звернення: 10.11.2024).

43. Руснак І. С., Іванчук М. Г. Педагогіка і психологія вищої школи: навч.-метод. посіб. Чернівці: Рута. 2008. 176 с.
44. Сіленко А. О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 92-97.
45. Сосніхіна С. Є. Особливості ціннісно-сміслової сфери студентів з різним сімейним статусом. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. 2018. Вип. 55. С. 237-249.
46. Сосніхіна С. Є. Психологічні засади формування та розвитку ціннісно-сміслової сфери студентів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. №. 36. С. 340-350.
47. Соціальна психологія. Зошит для індивідуальної роботи для студ. усіх спец. денної та заочної форми навчання. Уклад.: М.О. Кононець. К.: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2017. 61 с.
48. Фурман А. В. Психея. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С. 5.
49. Хоружа Л. Сучасні стратегії трансформації змісту педагогічної освіти. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2020. №. 33. С. 8-16.
50. Чайка Г. В. Ціннісно-сміслова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 6. №. 9. С. 93-101.
51. Щербина С. М. Формування духовно-моральних цінностей у майбутніх учителів у процесі фахової підготовки. *Educational Dimension*. 2016. Вип. 49. С. 121-130.

ДОДАТКИ

Додаток А

Термінальні цінності, що розміщені на картках в ході методики «Ціннісні орієнтації» (за М. Рокичем):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);
15. щасливе сімейне життя;
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);
17. творчість (можливість творчої діяльності);

18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч та сумнівів).

Інструментальні цінності, що розміщені на картках в ході методики «Ціннісні орієнтації» (за М. Рокичем):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у захисті своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки);
15. широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість);
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
18. чуйність (дбайливість).

Додаток Б

Перелік питань для тесту за методикою О.С. Богданової «Який Я?», спрямованих на оцінку рівня самооцінки та впевненості у собі:

1. Я відповідальний(-а) за свої дії та рішення.
2. Я легко знаходжу спільну мову з новими людьми.
3. Я рідко сумніваюся у своїх силах.
4. Мені легко даються нові знання та навички.
5. Я спокійно реагую на критику на свою адресу.
6. Я не боюся брати на себе ініціативу у важливих ситуаціях.
7. Я вважаю себе людиною, яка завжди доводить справи до кінця.
8. Я добре розбираюся у своїх почуттях та емоціях.
9. Я здатний(-а) швидко приймати рішення у складних ситуаціях.
10. Я вважаю себе цікавою та самодостатньою особистістю.

Респонденти оцінюють кожне твердження за допомогою відповідей:

- «так» – якщо повністю погоджується
- «ні» – якщо твердження не відповідає уявленню про себе
- «не знаю» – якщо важко відповісти
- «іноді» – якщо відповідь залежить від ситуації

Додаток В

Цінності, які студенти мають визначити як характерні для них або ж нехарактерні, в ході виконання методики «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (за С. Бубновою):

1. приємне проведення часу, відпочинку;
2. високий матеріальний добробут;
3. пошук і насолода прекрасним;
4. допомога і милосердя до інших людей;
5. любов;
6. пізнання нового у світі, природі, людині;
7. високий соціальний статус і управління людьми;
8. пізнання і повага людей та вплив на оточуючих;
9. соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві;
10. спілкування;
11. здоров'я.