

**Шулдик Анатолій Володимирович**, кандидат психологічних наук, ст. викладач кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (м.Умань)

**Шулдик Галина Олексіївна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (м.Умань)

## **СОЦІАЛЬНІ СТРАХИ СТУДЕНТІВ ТА СПОСОБИ ОПАНУВАННЯ НИМИ**

**Постановка проблеми.** Стійка тривожність та постійні інтенсивні страхи студентів є найчастішою проблемою в період їхнього навчання та спілкування. Страх – це певний стан очікування небезпеки. Це відповідь на дію загрозливого стимулу у вигляді захисної реакції, спрямованої на самозбереження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологічні проблеми страхів представлені у працях Т.Абакумової, Дж. Боулбі, К. Горні, Дж. Грей, В. Джеймс, А. Джерсїлд, Ф. Ю. Забродіна, Зімбардо, К.Ізарда, А. Камю, І. Канта, С. К'єркегора, Р. Мей, Ф. Рімана, Ч. Спілбергера, Д.Уотсона, З. Фройда, Е.Фромма, В.Вілюнас, Л.Виготського, О. Захарова, А. Прихожан, Ю. Щербатих та ін.

В Україні дослідження у межах проблематики соціального страху тільки формується. Воно представлене, насамперед, працями Л. Газнюк, Є. Головахи, С. Кухарського, Т. Лютого, Н. Паніної, В. Табачковського, О. Туренка, Н. Хамітова В.Шаповалової та інших дослідників.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Разом з тим існує мало досліджень, присвячених аналізу соціальних страхів студентів, що викликає необхідність зосередитися на розгляді цього питання більш детально.

**Мета статті.** Виявити соціальні страхи у студентів ВЗО та описати способи опанування ними.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасній науці є значна кількість досліджень, присвячених аналізу різних аспектів проблеми страху. Соціальні страхи пов'язані з соціальним статусом особистості і відображаються на соціальних стосунках. Це стан невпевненості у пошуках надійності, що зумовлений дійсною чи уявною загрозою соціальному існуванню і благополуччю людини, забезпечуючи при цьому на певний час її самозбереження. Результати досліджень показують, що близько 96% студентів страждають страхом перед іспитами, коли потрібно доводити

викладачеві свій рівень знань чи інтелекту. Симптоми цього страху – безсонні ночі, тривожні думки, зниження апетиту, прискорений пульс тощо. Нами виявлено рівень прояву страху у 70 студентів перших курсів вищих закладів освіти – 78% (за результатами діагностики Ю.Щербатих) Для діагностики саме соціальних страхів ми використали опитувальник “Види страху” І.Шкуратової та анкетування, в якому студенти називали прояви у них тих соціальних страхів, які не включені до опитувальника. Згідно методики І.Шкуратової, яка виділила 4 групи страхів, ми проаналізували лише дві групи: навчальні та соціальні страхи, які подані у таблиці 1 за ступенем їхньої актуальності (усереднена кількість балів у відсотках і рангові місця).

**Таблиця 1**

**Види страхів**

№ п/п	Види страхів	Усереднена кількість балів ( у відсотках)
1.	публічних виступів, бути основним об’єктом обговорення на публіці	47%
2.	бути висміяним одногрупниками, друзями, виглядати смішним або жалюгідним	42%
3.	перед екзаменами, заліками	39%
4.	отримати погану оцінку	29%
5.	терористичного вибуху	28%
6.	загрози з боку зовнішнього агресора	27%
7.	опинитися заручником в руках бандитів	23%
8.	перед викликом до керівництва (декана)	20%
9.	не виконати роботу у присутності сторонніх	18%
10.	критики з боку близьких	15%
11.	втратити національну єдність	14%
12.	втрати любові з боку близьких,	12%
13.	перебувати в товаристві незнайомих людей, перед знайомством в громадському місці	8%
14.	бути не таким, як інші	7%
15.	бути викритим у брехні	5%
16.	зупинити стосунки з близькою людиною, зради з боку друзів	2%

Як бачимо, найчастіше у першокурсників (47%) виникають страхи, пов’язані з публікою (публічні виступи на семінарських заняттях, конференціях, студентських радах, на концертах, спортивних змаганнях, перед викликом відповідати на занятті, обговорення своїх якостей на публіці тощо); бути висміяним одногрупниками, друзями, виглядати смішним або жалюгідним, перед глузуванням (42%); страх перед екзаменами, заліками

(39%). Значну групу страхів викликають сучасні негативні події на сході України (від 23% до 27%).

Для того, щоб допомогти студентів опанувати свої страхи, викладачам (особливо кураторам) необхідно:

- а) допомогти з'ясувати *причини* страху, дати студентів можливість зрозуміти природу свого страху (гіперопіка або недостача уваги в дитинстві, обмежений розвиток соціальних навичок, психотравмуючі ситуації: бути в центрі уваги великої кількості людей, бути відповідальним, відчувати, що над тобою насміхаються та ін.);
- б) навчити не соромитися своїх страхів, не заганяти їх усередину;
- в) обговорити можливі варіанти подолання страхів, які часто зустрічаються;
- г) викладачеві поділитися власним досвідом поведінки під час страху, який в нього виникав, згадати, як працювало мислення, почуття та уява, оцінити їх ефективність;
- д) запропонувати студентів пов'язати схвильований тривожний стан з однією мелодією, а впевнений, спокійний – з іншою. Коли йому потрібно “налаштувати” себе на спокійний стан, він може згадати цю мелодію;
- е) частіше переказувати виконані завдання вголос, відповідати перед уявною аудиторією, дзеркалом.

Цих порад може бути безліч, найголовніше потрібно враховувати індивідуальні особливості студентів, їх реакції на ситуації, які можуть привести до прояви страхів.

**Висновки.** Отже, за підсумками проведеного емпіричного дослідження з'ясувалося, що серед біологічних, екзистенційних та соціальних страхів у досліджуваних студентів домінують останні. Аналізуючи свої соціальні страхи, студенти стають здатними до розкриття своїх потенційних можливостей у мисленні, почуттях, уяві, спілкуванні тощо. Слід допомогти студентів у самопізнанні, виробленні впевненості у своїх силах.

**Перспективи подальших досліджень.** В подальшому проводити дослідження страхів студентів з використанням різних методик для їх діагностики, порівнювати страхи першокурсників і випускників, гендерні відмінності страхів.