

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-12>

УДК 159.9

Людмила МІХЄЄВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-0369-1129>

e-mail: ludamixeeva@ukr.net

Олена ВОЙЦЕХІВСЬКА

Хмельницький національний університет

e-mail: olenavoicheivska1@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто спектр поглядів науковців на визначення поняття «страх», «соціальний страх». Автором розкрито соціальні страхи студентської молоді у сучасних соціокультурних умовах. Окреслено базові чинники, що відіграють важливу роль у формуванні страхів в юнацькому віці, а саме: занадто захищена або занадто занижена самооцінка; виключення або відторгнення іншими членами соціальної групи або суспільства в цілому; уникнення ситуацій або завдань, які можуть закінчитися невдачею; невдачі в міжособистісних відносинах

Ключові слова: студентська молодь, страх, соціальний страх, самооцінка, страх соціального відхилення, страх неуспіху, страх невдачі в міжособистісних відносинах.

Liudmyla MIKHEIEVA, Olena VOITSEKHIVSKA

Khmelnytskyi National University

THE FEATURES OF SOCIAL FEARS MANIFESTATION IN STUDENT YOUTH

The article interprets the concept of "fear" as a state of agitation, anxiety, and unease caused by the anticipation of something unpleasant or unwanted. Fear is portrayed as a signal of danger threatening the organism and is independent of human will. Sociological and psychological research confirms that the most common sources of fears and apprehensions are the peculiarities of social relations.

The author notes that among the negative factors hindering the development of social skills are social fears. While these fears are an integral part of socialization, they can pose obstacles to the successful acquisition of social skills in a student environment. Based on a theoretical and methodological analysis of scientific literature, it is clarified that social fear is an emotion arising from social circumstances, rooted in previous experiences, and anticipates potential dangers in social situations.

Factors playing a crucial role in the formation of fears in youth are identified, including an uncertain future, the desire for independence, underdeveloped self-assessment, unsuccessful attempts to lead an "adult" life, family conflicts, and existing anxieties. The text emphasizes the significance of self-assessment in shaping future professionals and highlights the psychological weight of the fear of social rejection in the context of social adaptation and relations.

The passage underscores that the challenges and requirements associated with higher education can evoke the fear of failure among students. This fear may hinder successful learning, as students may fear receiving poor grades, not meeting teachers' expectations, or being unable to cope with academic workload. The fear of failure in interpersonal relationships influences the way individuals interact and communicate with others, particularly in situations where one fears not meeting social expectations, satisfying others, or dealing with complex or conflict situations in interpersonal relationships.

Keywords: student youth; fear; social fear; self-assessment; fear of social rejection; fear of failure; fear of failure in interpersonal relationships.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасне українське суспільство переживає період значних змін (політичних, економічних, культурно-національних, соціальних) і стресових подій, зокрема, повномасштабного вторгнення росії на територію України. Стан тривоги та виникнення різних страхів серед українців є результатом зовнішніх впливів, які включають в себе інформацію, що поширюють засоби масової інформації щодо військового вторгнення росії, жертв у зоні конфлікту, а також прямі військові події, що відбуваються на власних очах громадян. У таких умовах студентська молодь, що є однією з найбільш вразливих соціальних груп, стикається з численними труднощами та викликами. Війна створює загрозу не лише з фізичного, а й з психологічного погляду, оскільки супроводжується стресом, загрозами для близьких, розлукою, травмами тощо. В умовах війни молодь повинна бути готовою адаптуватися до постійних змін, відмовлятися від старих стереотипів і розвивати навички саморегуляції. Психологічний стан студентів може вплинути на їхню навчальну, соціальну й особистісну сфери. Страхі та тривога можуть знижувати їхню стресостійкість і заважати адекватній реакції на важливі події та рішення. Тому дослідження психологічних особливостей прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни є важливим для покращення психологічного стану та підвищення стресостійкості.

Аналіз досліджень та публікацій

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. Кузнєцов, 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.).

Проте, не зважаючи на існуючі дослідження щодо проблеми страху, вивченню соціальних страхів студентської молоді в умовах війни та можливостей їх психологічної корекції приділено мало уваги.

Формулювання цілей статті

Метою статті є визначення й обґрунтування особливостей прояву соціальних страхів студентської молоді.

Виклад основного матеріалу

В Академічному тлумачному словнику української мови поняття «страх» трактується як «стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний чеканням чого-небудь неприємного, небажаного. Страх – це сигнал перед небезпекою, що загрожує організмові, і сам він не залежить від людської волі. Страх являє собою певні фізіологічні симптоми, які в людей з дужою нервовою системою або зовсім не з'являються, приглушуються, або ж швидко зникають [1].

Соціологічні та психологічні дослідження засвідчують, що найпоширенішим джерелом страхів і побоювань, є особливості соціальних відносин.

Під час вступу до закладу вищої освіти молодим людям відкриваються нові можливості та горизонти у їх майбутньому житті. Психологи, які вивчають формування особистості на цьому етапі розвитку, стверджують, що у процесі адаптації до студентського середовища відбувається розвиток важливих навичок, таких як саморозвиток, самореалізація та самоствердження. Ці навички важливі для успішної адаптації і розвитку особистості. Адаптаційний процес зазвичай включає в себе навчання з іншими членами соціального оточення. Але соціальне середовище може впливати як позитивно, так і негативно на цей процес. Серед негативних чинників, які можуть гальмувати розвиток соціальних навичок, є соціальні страхи. З одного боку, ці страхи є невід'ємною частиною соціалізації, але з іншого боку, вони можуть ставити перешкоди на шляху успішного вивчення соціальних навичок у студентському середовищі [3].

На основі теоретико-методологічного аналізу наукової літератури з'ясовано, що соціальний страх являє собою емоцію, яка виникає внаслідок соціальних обставин і базується на попередньому

досвіді, передбаченні можливої небезпеки в соціальній ситуації, такій як невдача, критика або втрата.

Молоді люди на етапі юності стикаються з особливими видами страхів, які виникають у контексті їхньої соціальної інтеграції та самовизначення в суспільстві дорослих. Ці страхи відображають більш складний спектр моральних і соціальних питань і мають соціальний характер. У цьому періоді особливо активно виникають тривоги, пов'язані з відповідальністю за прийняття важливих рішень, можливими труднощами в особистому житті та навчанні. Соціальні страхи, які важливою мірою визначають психологічний стан студентів, поступово витісняють більш прості біологічні страхи та набувають більш вираженого соціального характеру. Вони можуть виникати на фоні багатьох чинників і формувати певний соціальний страховий контекст, залежно від історичної епохи та характеру суспільства [2].

Аналіз наукових джерел показав, що у формуванні страхів в юнацькому віці важливу роль відіграють різні чинники, серед яких можна виділити такі: невизначене майбутнє (молоді люди зіштовхуються з багатьма невизначеностями у майбутньому, такими як вибір професії, плани на життя, стосунки із одногрупниками тощо), що може створювати тривожність і страх перед невідомим; бажання стати самостійними та незалежними, що може викликати страх перед невизначеністю соціального статусу і майбутніми відповідальністю та викликами; недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції, що може призвести до страху перед невдачами та критикою; невдала спроба вести «доросле» життя, що може викликати страх перед невдачами та різкими змінами; сімейні конфлікти та проблеми можуть призводити до формування страхів і тривожності у молоді; наявність тривожності, що може підсилювати страхи та тривожність в юнацькому віці.

Численні дослідження показують, що студенти часто хвилюються, що їхні дії та досягнення можуть бути оцінені іншими, і ця оцінка може вплинути на їх репутацію або самооцінку. Це може призвести до страху перед проведенням публічних виступів, висловленням власних думок на групових заняттях, критики, протилежної статі, починань і змін свого життя тощо.

Самооцінка студента відіграє значущу роль у процесі формування майбутнього фахівця. Самооцінка може бути оптимальною або неоптимальною. Оптимальна самооцінка відзначається тим, що особа правильно оцінює свої здібності та можливості, має адекватне ставлення до свого досвіду, вміє реалістично оцінювати свої досягнення та невдачі, і ставить перед собою реальні цілі, які можна досягти. При

цьому, вона також враховує, як її досягнення будуть сприйматися іншими людьми. Іншими словами, оптимальна самооцінка виражається в пошуку реального балансу без переоцінки або надмірної критичності. Цей тип самооцінки є найбільш підходящим для конкретних умов і ситуацій [7]. Самооцінка може бути і неоптимальною: занадто завищеною або занадто заниженою. Ці екстремальні варіанти самооцінки можуть впливати на саморегуляцію та викликати порушення самоконтролю. Особливо це проявляється у взаємодії з іншими, де індивіди з завищеною або заниженою самооцінкою можуть стати джерелом конфліктів. Люди з завищеною самооцінкою можуть вести себе зневажливо і проявляти неухвалне ставлення до інших, висловлюючи різкі та необґрунтовані коментарі, виявляючи нетерпимість до інших думок, іноді виражаючи зарозумілість і зазнайство. Занадто низька самооцінка може перешкоджати їм навіть помічати, як їхні вчинки ображають інших, оскільки вони не завжди бачать явний негатив у власних вчинках і висловлюваннях [7].

Наявність в «Я-концепції» студентської молоді конструктів, що вказують на їх професійну роль і ідентифікацію (наприклад, «Я-студент» або «Я-майбутній фахівець»), позитивно впливає на процес їх професійного розвитку та формування [7].

Отже, можна констатувати, що «Я-концепція» студента та його самооцінка мають прямий вплив на його успішну адаптацію до навчального процесу та майбутньої професійної діяльності. Деякі студенти, під впливом своєї «Я-концепції», можуть почати сумніватися у своїх здібностях та обраній професії, що призводить до невпевненості в собі та страху перед оцінками.

Ще однією психологічною особливістю соціальних страхів є страх соціального відхилення. Страх соціального відхилення є однією зі складових соціальних страхів і має велику психологічну вагу в контексті соціальної адаптації та соціальних відносин. Ця психологічна особливість відображає бажання та потребу людини відповідати соціальним нормам, прийнятим у конкретному суспільстві. Молоді люди дуже чутливі до своєї соціальної інтеграції і можуть боятися відхилення від норм групи або створення конфліктів з однолітками. Це може призвести до того, що студенти уникають висловлювання своїх думок або вираження своїх інтересів, щоб уникнути конфліктів. Основні аспекти страху соціального відхилення можна обґрунтувати наступним чином: виникає, коли людина боїться, що вона може бути виключена або відторгнута іншими членами соціальної групи або суспільства в цілому; пов'язаний із збереженням і підтримкою соціального статусу та ідентичності; впливає на самооцінку та

самоповагу особистості; викликає психологічний стрес і впливає на психічне здоров'я особистості, що, в свою чергу, може мати далекосяжні наслідки для психічного благополуччя та загального самопочуття задоволення; впливає на поведінку людини, змушуючи її приховувати свої справжні бажання, думки або переконання, а це може призвести до неспрямованого або невдоволеного життя, оскільки особа діє відповідно до соціальних очікувань, а не відповідно до своїх власних цінностей; обмежує можливості та потенціал особистості; залежить від культурного та соціального контексту (в різних суспільствах і культурах існують різні соціальні норми та стандарти, які можуть впливати на специфіку цього страху) [6; 7].

Отже, страх соціального відхилення виникає через потребу людини в соціальній приналежності та прийнятті, а також через вплив соціальних норм і очікувань на її життя. Цей страх може бути мотором для підтримки соціальних норм, але в той же час він може заважати розвитку та самореалізації особистості, яка постійно обмежується соціальними обставинами й очікуваннями інших людей.

Завдання та вимоги, пов'язані з навчанням у закладі вищої освіти, можуть бути важкими та викликати страх неуспіху. Студенти можуть боятися отримувати погані оцінки, не відповідати очікуванням викладачів або бути неспроможними впоратися з навчальним навантаженням. Страх перед невдачею є одним з найбільш поширених соціальних страхів серед молоді, що являє собою узагальнений страх перед можливими негативними результатами під час виконання конкретних завдань або діяльності. Цей страх має великий вплив на мотивацію особистості. Особи, які мають високий страх перед невдачею, зазвичай мотивовані не досягти успіху, а уникнути невдачі. Вони уникають ситуацій або завдань, які можуть закінчитися невдачею, оскільки це забезпечує їх психологічний комфорт. З іншого боку, коли мотивація спрямована на досягнення успіху, це призводить до зменшення соціального страху і, відповідно, до більш успішного виконання завдань. Можна сказати, що мотивація на уникнення невдачі є способом захисту від соціальних страхів, і підвищення мотивації може допомогти знизити цей страх і покращити результати в діяльності [4]. Так, наприклад, страх перед іспитами є поширеним явищем, з яким стикаються багато студентів. Цей феномен можна описати як комбінацію фізіологічних, емоційних і когнітивних аспектів, які викликають стресовий стан перед складанням іспиту. Цей стан може негативно впливати на здатність студентів зосереджуватися, планувати свою роботу та досягати успіхів у навчанні. Для деяких студентів страх перед іспитом може виявлятися як легке неприємне відчуття, що не

впливає на їхні результати. Але для інших цей страх може бути дуже сильним і негативно впливати на їх успішність у навчанні. Це відчуття пов'язане з тим, що результати іспиту можуть мати велике значення для студентів, впливаючи на їх соціальний статус, самооцінку, фінансове положення (наприклад, стипендія), а також на їх майбутні кар'єрні можливості.

Соціальний страх невдачі в міжособистісних відносинах впливає на спосіб взаємодії та спілкування людини з іншими. Цей страх виникає у ситуаціях, коли особа боїться не відповісти на соціальні очікування, не задовольнити очікування інших, або не впоратися зі складними або конфліктними ситуаціями в міжособистісних відносинах. У статті «Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції» Л. Наугольник зазначає, що тривожність і страх стають перешкодою на шляху формування та розвитку конструктивних міжособистісних відносин. Вирішення проблеми подолання цих перешкод (комунікативних бар'єрів) є актуальним на сучасному етапі розвитку психології [5].

Отже, страх невдачі в міжособистісних відносинах може суттєво впливати на якість спілкування та міжособистісні відносини особистості, роблячи її більш обережною й обмеженою у соціальному житті, на самооцінку та самовизначення особистості, що може мати важливий вплив на її психологічний стан і соціальну адаптацію. Для подолання цього страху важливо розвивати навички ефективного спілкування, вдосконалювати навички вирішення конфліктів та підвищувати самосвідомість, щоб створити більш позитивний образ себе та впевненість в собі у міжособистісних ситуаціях.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, можемо зробити висновок, що страх оцінки і критики, страх соціального відхилення, страх неуспіху, страх невдачі в міжособистісних відносинах, є важливими аспектами в психологічній сфері і можуть суттєво впливати на життя та розвиток особистості, особливо в періоди активної соціалізації, такий як студентський вік. Досягнення балансу між цими страхами та їхнім позитивним впливом може допомогти особистості реалізувати свій потенціал і досягти гармонії у соціальних відносинах. Ці страхи можуть з часом зменшуватися з набуттям досвіду та підвищенням самооцінки. Важливо розуміти ці особливості, щоб допомогти студентам подолати соціальні страхи та розвивати їхню соціальну адаптацію.

Наступним етапом дослідження є розробка стратегій щодо подолання соціальних страхів у студентському віці.

Література

1. Академічний тлумачний словник української мови [Електронний ресурс]. URL: <http://sum.in.ua/>
2. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2011. 112 с.
3. Гузенко В. А. Соціальні страхи в процесі соціалізації особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2015. Випуск 1 (46). С. 96-103.
4. Заброцький М. М. Вікова психологія. К. : МАУП, 1998. 89 с.
5. Наугольник Л. Б. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна / гол. ред. М. М. Цимбалюк. Львів : ЛьвДУВС, 2012. Вип. 2 (1). С. 295-304.
6. Петрова А. С. Комплекс чинників соціальних страхів студентів. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. Том X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 26. С. 611-621.
7. Старовойтенко Н. В. Психологія і педагогіка вищої школи : навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни / авт.-упор. : Н. В. Старовойтенко, В. І. Осипенко, І. А. Чемерис, Л. І. Білик; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси, 2017. 322 с.

References

1. Akademichnyi tлумachnyi slovnyk ukrainsoi movy [Elektronnyi resurs]. URL: <http://sum.in.ua/>
2. Vydra O. H. Vikova ta pedahohichna psykholohiia. Navch. posib. K. : Tsentр uchbovoi literatury, 2011. 112 s.
3. Huzenko V. A. Sotsialni strakhy v protsesi sotsializatsii osobystosti. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 12 : Psykholohichni nauky. 2015. Vypusk 1 (46). S. 96-103.
4. Zabrotskyi M. M. Vikova psykholohiia. K. : MAUP, 1998. 89 s.
5. Nauholnyk L. B. Tryvozhnist u mizhosobystisnykh vidnosynakh pratsivnykiv militsii. Naukovyi Visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykholohichna / hol. red. M. M. Tymbaliuk. Lviv : LvDUVS, 2012. Vyp. 2 (1). S. 295-304.
6. Petrova A. S. Kompleks chynnykiv sotsialnykh strakhiv studentiv. Aktualni problemy psykholohii : Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka

NAPN Ukrainy. K. : DP «Informatsiino-analitychne ahentstvo», 2014. Tom X. Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia. Vyp. 26. S. 611-621.

7. Starovoitenko N. V. Psykholohiia i pedahohika vyshchoi shkoly : navchalno-metodychnyi posibnyk dlia samostiinoho vyvchennia dystsypliny / avt.-upor. : N. V. Starovoitenko, V. I. Osypenko, I. A. Chemerys, L. I. Bilyk; M-vo osvity i nauky Ukrainy, Cherkas. derzh. tekhnol. un-t. Cherkasy, 2017. 322 s.