

В.О. ГУЦАЛО,

*студентка магістратури другого курсу
спеціальності 053 «Психологія»,
Держаний університет «Житомирська політехніка»*

Науковий керівник:

МАТЕЮК О. А.,

доктор психологічних наук, професор

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ У СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

З наукової точки зору, студент – це особа, яка активно залучена до процесу набуття знань, навичок, ставлень чи компетенцій через формальну або неформальну систему освіти. Це залучення може відбуватися в структурованих умовах, таких як університети, інститути чи програми професійно-технічної освіти, або шляхом самостійного навчання. В освітній психології та педагогіці студент часто аналізується як особа, чий когнітивний, соціальний, емоційний та фізичний розвиток взаємодіє з навчальним середовищем, впливаючи на результати навчання.

Студентський вік – сензитивний період формування індивідуальної ідентичності, особистісної «Я-концепції», самосвідомості [1]. Цей параметр часто використовується як демографічний чинник або чинник розвитку в педагогічній та віковій психології та педагогіці для вивчення закономірностей когнітивного, соціального та емоційного розвитку, а також для адаптації методів навчання та навчальних програм відповідно до стадії розвитку студента.

У сучасних умовах до проблем студентства привертається все більше уваги з боку психологів, соціологів, педагогів. Всебічно розглядається феномен студентства в соціальній структурі українського суспільства, викликає науковий інтерес його

соціальне, економічне, політичне значення в житті держави. Відповідно до законодавства України про вищу освіту, до кола студентства входить молодь та закладів вищої та професійно-технічної освіти, а ядром студентської аудиторії є, переважно, юнаки та дівчата 17-25 років.

У той же час, має місце суперечливість свідомості сучасного студента: з одного боку, прагнення самовираження, пошук власної системи життєвих цінностей, активна суспільна та індивідуальна позиція, з другого – конформізм, нездатність успішно пристосовуватися до мінливих життєвих умов, ригідність, соціальний страх. У процесі емпіричного дослідження виявлено, що базовим чинником соціальних страхів є занижена самооцінка. Також зафіксовано позитивний зв'язок між соціальними страхами й особистісною тривогою. Для досягнення довготривалого ефекту з усунення соціальних страхів, а особливо – їх фобічних проявів, необхідно враховувати в психокорекційному процесі й роботу з чинниками цього феномена

Наявність фобічних проявів соціальних страхів потребує не лише психокорекційної роботи, а й психотерапевтичного впливу, для якого доцільно використовувати індивідуальну форму взаємодії. Питання розподілу таких сфер як психокорекція та психотерапія досі є дискусійним. І в психотерапії, і в психокорекції використовуються однакові процедури та методи, а допомога надається в результаті специфічної взаємодії між клієнтом та спеціалістом. Але існують і суттєві розбіжності: для психокорекції характерним є комплексний вплив на особистість, спрямований на виправлення вад психології та поведінки людини за допомогою спеціальних психологічних засобів; для психотерапії актуальні специфічні методи впливу, що торкаються глибинних

особистісних процесів. І психотерапія, і психокорекція орієнтовані на психологічну допомогу здоровій особистості, що має в повсякденному житті певні психологічні труднощі [2]. Тобто, психокорекційний процес є більш широким та комплексним і включає в себе психотерапію.

Ми виокремлюємо такі завдання психологічної корекції соціальних страхів студентів:

- дослідження соціальних страхів студентського середовища та надання адекватної допомоги у зниженні рівня їх вираженості та у подоланні фобічних проявів даного стану;
- розвиток самосвідомості учасників для корекції та попередження емоційних порушень, спираючись на внутрішні та поведінкові зміни;
- сприяння процесу особистісного розвитку студента та впевненості у власних силах;
- робота зі сферою самооцінювання;
- допомога у подоланні неадекватних форм поведінки та формуванні й закріпленні нових, що сприятимуть адаптації та успішному функціонуванню в соціумі.

Психокорекційна та психотерапевтична робота з проблемою соціальних страхів має відбуватися з урахуванням причин їх виникнення. Тобто, в залежності від факторів, що провокують даний психічний стан необхідно вибудовувати стратегію подолання. Зокрема, аналізуючи психологічну літературу, можемо виокремити чотири основні моделі. У межах теорії наочіння виокремлюється модель психологічної травми. Причина соціального страху, за даною моделлю, криється у фіксації на несвідомому рівні суб'єкта позиції жертви, що пов'язана із закріпленими в психіці негативними емоціями. Психологічна

травма нагадує про себе особистості у ситуаціях, що певним чином схожі з обставинами її отримання [3].

Ця модель може ілюструвати страх публічного виступу, екзаменів, комунікації тощо. За теорією Е. Берна, причиною виникнення страхів можуть стати батьківські приписи, що закладалися в психологічну структуру особистості в процесі онтогенезу. Разом з тим, частина страхів з фобічними проявами формується як результат нещасливого дитинства, коли в індивіда з'являються фантазії відносно власної смерті. Подорослішавши, особистість відчуває в критичній ситуації внутрішній потяг до самознищення, що викликає сильний страх та афективні стани. Також, у випадку наявності неприпустимого, з точки зору моралі, бажання людина може продукувати страх для уникнення тих ситуацій, котрі про нього нагадують [4]. Деякі соціальні страхи з фобічними проявами ілюструють кільцеподібну модель В. Франкла, згідно якої, переживаючи неприємний симптом, особистість може відчувати страх, який підсилить симптом, що, в свою чергу, підсилить страх, до того часу, поки не настане афект. Після цього стан страху буде виникати щоразу при будь-якій загрозі повторення невротичної ситуації [5].

Виходячи із наведених моделей, що ілюструють причини виникнення страхів, можемо виокремити методи групової та індивідуальної психологічної роботи по їх усуненню. Зокрема, вважаємо найбільш доцільною груповою формою взаємодії тренінг. Багатомірність соціального страху пов'язана з його розповсюдженням не лише на емоційну сферу молодшої людини, а й на міжособистісну, поведінкову, тому тренінговий процес має включати методи роботи особистісного та міжособистісного

характеру. Основні завдання такої тренінгової взаємодії вбачаємо у:

- регуляції емоційних станів;
- набутті навичок адекватних форм комунікації;
- всебічному аналізі переваг та недоліків особистості, спрямованому на формування почуття довіри до власного «Я»;
- відпрацюванні навичок впевненої поведінки та саморегуляції;
- оволодінні психологічними методами, спрямованими на створення позитивного образу «Я». Нарівні з вправами, спрямованими на роботу з емоційною та поведінковою сферами свідомої психологічної організації особистості, під час проведення тренінгу доцільно використовувати й методи, спрямовані на взаємодію безпосередньо з несвідомим людини – арт-терапію та метафоричні асоціативні карти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
2. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
3. Петрова А. С. Психокорекційна робота з соціальними страхами особистості студентського віку / А.С. Петрова // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред.

С .Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 25. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. Р. 367-379.

4. Слободянюк А. В., Андрущенко Н. О. Психологія управління та конфліктологія. Вінниця, 2010. С. 96-99. 120 с.

5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Вид-во КСД. 2021. 160 с.