

## ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

**Батяшова Є.І.**

*учениця навчально-виховного комплексу*

*«Лицей інформаційних технологій –*

*спеціалізована школа II ступеня»*

*Олександрійської міської ради Кіровоградської області*

*Наукові керівники: Ключек Л.В.*

*доктор психологічних наук, доцент,*

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет*

*імені Володимира Винниченка;*

**Андрєва О.А.**

*завідувач відділу Кіровоградської Малої академії наук*

*учнівської молоді*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Страх як одна з базових емоцій трактується як захисна реакція організму при загрозі її біологічному чи психологічному благополуччю [2]. Згідно поглядів К. Ізарда, страх є домінуючим компонентом тривожності особистості [6]. Тривога виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій, у неспокої та хвилюванні [9]. Соціальні страхи трактуються як переживання загроз, спричинених негативною оцінкою особистості суспільством, наслідком чого стає її соціальна пасивність і неможливість повною мірою реалізуватися [8].

Серед *причин* виникнення соціального страху вчені виділяють:

- 1) схильності, що мають вроджене підґрунтя – сором'язливість, схильність до недооцінення себе, надлишкова чутливість та образливість;
- 2) виховна стратегія батьків, що включає надлишкову суворість, негативізм в оцінюванні поведінкових виявів дитини, надмірну опіку або ж відсутність відкритих виявів любові до дитини;
- 3) імітація дїтьми поведінки батьків, у тому числі, вияви їхніх соціальних страхів;
- 4) тривале переживання стресу, що зумовлює дратівливість, неадекватну реакцію щодо інших, невпевненість у собі та неможливість тримати під контролем

внутрішній стан, негативні внутрішні вияви особистості; 5) слабкий розвиток волі [10].

В процесі індивідуального розвитку людини спочатку переважають природні страхи в дошкільному дитинстві, у молодшому шкільному віці перехресуються інстинктивні та соціальні страхи, а в підлітковому віці превалюють соціальні страхи [1; 4]. Характерними для підлітків є такі соціальні страхи як: страх отримання негативної оцінки оточення, страх публічно проявляти свої почуття, страх висловлюватися, страх конфліктів, страх перед авторитетними особистостями, страх втрати, страх провалу, страх самотності. Наявність соціальних страхів позначається на рівні самооцінки підлітків, що мінімізує самореалізацію їх особистості у сфері соціальних взаємодій та в діяльності [3; 5; 12].

Вважаємо, що для дослідження проблеми соціальних страхів у підлітків доцільним є застосування таких методів і методик: методика «Оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності» (автор Ч.Д. Спілберг, в адаптації Ю.Л. Ханіна, скорочений варіант, методика «Соціальна сміливість» Р. Кеттел, методика «Шкала самоповаги Розенберга», бесіду, спостереження [7; 11; 13]. Вказані методи і методики застосовувалися нами при здійсненні емпіричного дослідження, у якому взяло участь 103 учні 14-16 років.

*Методика «Соціальна сміливість»* дала змогу виявити у досліджуваних міри вияву у них соціальної сміливості як якості, протилежній схильності до переживання соціальних страхів, соціальної нерішучості та слабкості. Аналіз дослідних даних, отриманих у результаті застосування даної методики, показав, що найвищий показник рівня соціальної сміливості мають дівчата 16-ти років. Його наявність засвідчує схильність до соціальної активності й впевненості у своїх можливостях. Показник соціальної сміливості вище норми (28 балів) також властивий хлопцям 14-ти років, які виявляють здатність до ризикових виявів у соціальних взаємодіях. 15-річні хлопці і дівчата мають показники соціальної сміливості в межах норми. Це ж саме стосується досліджуваних – хлопців 16-ти років і дівчат 14-ти років, показники яких дещо нижчі, але також знаходяться у межах норми. Застосування методики дало можливість констатувати, що загалом вибірці досліджуваних властива якість соціальна сміливість. Менший ступінь її вияву та схильність до соціальних страхів спостерігається у підлітків 15-ти років, які пройшовши кульмінацію підліткової кризи,

відрефлексувавши негативний соціальний досвід, з пересторогою ставляться до потенційних невдач у цій сфері. Що ж стосується інших досліджуваних, яким властива схильність до соціальних страхів, то ми її пояснюємо невпевненістю в собі у дівчат 14-ти років, для яких доволі сильним аргументом є недоліки у власній зовнішності, та в хлопців 16-ти років, які часто сумніваються у своїй спроможності бути соціально активними і самостверджуватися через це.

Метою застосування методики *«Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності»* є виявлення рівня тривожності досліджуваних, високі показники якої прямо пов'язані з виникненням соціального страху. Аналіз отриманих результатів за згаданою методикою, показав, що дівчата 14-ти років, більше ніж хлопці цього віку, мають дещо вищі показники вказаної особливості. Вони більше переймаються тим, як їх сприймає оточення, чи засуджує за якісь дії. У підлітків 15-ти років і 16-ти років показники тривожності приблизно однакові – як у хлопців, так і в дівчат. Це означає, що, незважаючи на особливості сприймання соціальної складової життя з точки зору гендеру, підлітки, які в своєму соціальному розвитку знаходяться ближче до дорослості, з більшою тривогою ставляться до соціальних процесів і своєї залученості до них. Варто зауважити, що під час спостереження та проведених бесід ми зафіксували, що тривожність досліджуваних більшою мірою пов'язана з їх реакцією на зовнішні події, характером соціальних взаємодій з іншими, аніж з виявом особистісної якості. Встановлено, що основними причинами тривоги є боязнь того, що подумують про підлітка однолітки та близькі люди і як оцінюватимуть їх з точки зору навчальної та особистісної успішності.

Використання методики *«Шкали самоповаги Розенберга»* мало на меті виявити рівень самоповаги та самооцінки досліджуваних як властивостей, низький рівень розвитку яких свідчить про ймовірність переживання підлітками соціальних страхів. Відомо, що низька самооцінка часто породжує різні соціальні страхи. Застосування вказаної методики виявило, що більшою мірою самоповага властива дівчатам 16-ти років, у яких превалює високий рівень цієї якості. Констатоване ми пов'язуємо з тим, що вони більшою мірою, ніж хлопці цього віку і більше, ніж підлітки 14-ти років і 15-ти років, довіряють своїй особистості, виявляють помірковану толерантність до критики зі сторони інших людей, не бояться помилкових кроків і готові працювати над собою як суб'єктом соціального життя. Стосовно решти досліджуваних, то їм властиві

нижчий рівень самокритичності, нестійкість самооцінки, яка значною мірою залежить від оцінки оточення, та менший ступінь довіри до власної особистості.

Результати проведеного емпіричного дослідження вказують на необхідність визначення шляхів подолання явищ, пов'язаних із соціальними страхами зростаючої особистості. Ефективними у корекційній роботі з підлітками можуть бути різні методики, техніки, тренінги, програми з урахуванням цілей: формування позитивного уявлення підлітка про себе, підвищення самоповаги, набуття ним навичок самопізнання та саморегуляції емоційних станів, проаналізувати свої думки і визначити негативні установки на життя та замінити їх позитивними, навчитися розпізнавати ознаки тривожного стану та знижувати рівень тривожності та освоїти учасниками техніки для нормалізації дихання, для зменшення рівня напруги і тривожності та актуалізації позитивних емоцій [4].

Подолання вказаних особливостей і визначення конструктивного вектору розвитку особистості підлітка можливе за рахунок застосування дієвих психологічних методів і технік арт-терапії, казкотерапії, ведення щоденника, дихальної гімнастики, аутотренінгу, психологічного супроводу, що нормалізує психоемоційний стан підлітків, збільшує самоповагу, розвиває соціальну сміливість і здатність до активності в сфері соціальних взаємодій.

### **Список використаних джерел:**

1. Аверин В.А., Михайлова В.А. Психология детей и подростков : учеб. пособие. Санкт-Петербург, 1998. 379 с.
2. Василега О.Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2015\\_7%282%29\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_7%282%29_24)
3. Захаров А.В. Денні і нічні страхи у дітей. Санкт-Петербург : Союз, 2004.
4. Иванцев Л. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu\\_filos\\_psihol\\_2019\\_22\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu_filos_psihol_2019_22_13) (дата звернення: 13.12.2021.)
5. Ильин Е.П. Психология страха. Санкт-Петербург, 2017.
6. Патологічна тривога і страх. URL: <https://empendium.com/ua/chapter/B27.П.21.5>
7. Практическая психодиагностика: методики и тесты : учебное пособие / ред. Д.Я. Райгородский. Самара : Бахрах-М, 2006. 672 с.
8. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Социальные страхи и социофобии. Томск : Изд-во Томского университета, 2007.

9. Сорочинська В.С. Організація роботи соціального педагога : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2005. 198 с.

10. Социальные страхи подростков. URL: <https://docplayer.com/69775211-Socialnye-strahi-podrostkov.html>

11. Спилбергер Ч.Д. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности. URL: <https://www.nekrasovspb.ru/doc/18spilberg.pdf>

12. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F\\_%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf)

13. Шкала самооцінки Розенберга. URL: <https://uk.laraform.com/the-rosenberg-self-esteem-scale-3184>