Соціальні страхи в юнацькому віці

***Зміст***

Вступ

Розділ 1. Страх як форма переживання емоцій та почуттів

1.1 Страх, його визначення і особливості

1.2 Види соціальних страхів в юнацькому віці

1.3 Історичний огляд психологічних досліджень страхів

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу рівня особистісної тривожності на соціальні страхи в юнацькому віці

2.1 Методи та методики дослідження. Процедура дослідження

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Висновки

Список використаних джерел

# ***Вступ***

**Актуальність дослідження.**

У сучасному світі існує все більш зростаюче число об'єктів, подій, умов, ситуації, які лякають або потенційно можуть лякати. Імовірно, саме цим можна пояснити той факт, що страх є предметом наукового дослідження, знань, частіше, ніж будь-яка інша емоція.

Страх − це емоція, яка може виникнути в будь-якому віковому періоді. Дуже велика частина страхів лежить у сфері навчальної діяльності. Здорові психічно та фізично діти з радістю і нетерпінням чекають початку навчання. Вони швидко освоюються в ньому, не викликаючи невротичних реакцій на зміну свого життя. Разом з тим, є діти, які страждають справжньою фобією навчання.

Дослідження, які були проведені різноманітними психологами та дослідниками, за багато років показали, що виникнення та переживання страхів - це результат впливу зовнішнього середовища на людину.

Страх тісно пов’язаний з явищем тривожності.

Тривожні діти дуже чутливі до результатів власної діяльності, бояться і уникають неуспіху. Достатньо високий рівень тривожності характерний для періоду вступу у ВНЗ, входження в новий колектив, особливо декілька перших місяців навчання.

Юність − це період прийняття відповідальних рішень, що визначають усе подальше життя людини: вибору професії і свого місця в житті, сенсу життя, вироблення світогляду і життєвої позиції, супутника життя, створення своєї сім'ї. Найважливіший психологічний процес юнацького віку - становлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, свого "Я”. В цьому віці виникають різні соціальні страхи, які приносять дискомфорт в життя юнаків. Вчасно позбувшись страхів, можна передбачити багато проблем і невдач.

**Об’єкт дослідження −** страх як емоція.

**Предмет дослідження -** зв’язок страху з особистісною тривожністю в юнацькому віці.

**Мета дослідження −** вивчення видів соціальних страхів в юнацькому віці.

**Завдання дослідження.**

1. Дослідити страх, його визначення і особливості.

2. Виявити зв’язок між кількістю і видами соціальних страхів з особистісною тривожністю в юнацькому віці.

**Гіпотеза**. В юнацькому віці інтенсивність переживання страхів залежить від рівня особистісної тривожності. Дівчата більш тривожні, ніж хлопці.

**Методи та методики:**

Для проведення емпіричного дослідження використовувались такі методики:

. Шкала ситуативної та особистісної тривожності, розроблена Ч.Д. Спілбергом.

2. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості для здорових осіб, розроблених Ю. Щербатих та О. Івлевою.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

соціальний страх юнацький вік

# ***Розділ 1. Страх як форма переживання емоцій та почуттів***

# ***1.1 Страх, його визначення і особливості***

Нелегко знайти людину, яка б ніколи не відчувала страху. Занепокоєння, тривога, страх − такі ж емоційні невід'ємні прояви нашого психічного життя, як і негативні емоції. Але при надмірній податливості до страху, залежно від них змінюється поведінка людини аж до "емоційного паралічу".

Страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини. Емоції страху виникають у відповідь на дію загрозливого стимулу, а в свою чергу, розуміння та усвідомлення небезпеки формується, коли деякі подразники поступово набувають характеру загрозливого впливу.

Страх - це негативна емоція в ситуації реальної або уявної небезпеки. Як філософське поняття введене С. К'єркегором, що розрізняв емпіричний страх-боязнь перед конкретною небезпекою і несвідомий метафізичний страх-тугу, специфічний для людини [5].

Таким чином, страх − відповідь на небезпеку, почуття небезпеки. Він має гальмуючий вплив на психіку. Йому присутній певний і конкретний характер, утворюючи психологічно замкнутий простір. Страх як спогад про небезпеку має своїм джерелом, головним чином, минулий травмуючи досвід, будучи емоційним та ірраціональним феноменом, який відбувається в правій півкулі головного мозку. Це інтенсивно зумовлена форма психічного реагування при наявності загрози.

Незважаючи на своє негативне забарвлення, страх виконує різні функції в психічному житті людини. Як реакція на загрозу він дозволяє уникнути зустрічі з нею, граючи захисну адаптовану роль у системі психічної саморегуляції. Страх може виконувати певну соціалізаційну або навчальну роль у процесі формування особистості [15].

Страх − стан, який виникає насамперед у ситуаціях, коли мотивація уникнення не може бути реалізована. Виникає, якщо індивід має спонукання і усвідомлену мету залишити ситуацію, але продовжує в силу зовнішніх причин залишатися в ній. У таких умовах локальний страх може стати генералізованим. Як показано в експериментах І.П. Павлова і Дж. Вольпе, на основі генералізованого страху відбувається научіння і страх набуває форми особистісної нелокалізованной тривожності, або, зв'язуючись з широким колом більш-менш випадкових предметів або ситуацій, стає фобією. За Х. Айзенком − передумовами виникнення тривожності виступають високі показники таких особистісних факторів, як невротизм і інтроверсія. Стійкі страхи − це страхи, з якими не може впоратися ні дитина, ні дорослий, які призводять до появи небажаних рис характеру [5].

Страх оснований на інстинкті самозбереження, має захисний характер і супроводжується визначеними змінами вищої нервової діяльності, позначається на частоті пульсу і дихання, показниках артеріального тиску, виділення шлункового соку. У самому загальному вигляді емоція страху виникає у відповідь на дію загрозливого стимулу.

Страх - це механізм адаптації. Будь-який живий організм пристосовується до навколишнього середовища, хоча б в невеликій ступені використовуючи сигнали небезпеки. Людина ж, розвинувшись від кроманьйонця, що використав цей механізм вельми часто, і зараз продовжує користуватися ним досить творчо. Страхи (фобії) є як би складовою частиною особистості тривожності структури і являють собою боязнь будь-яких предметів, тварин, комах або особливих ситуацій [26].

Страх тісно пов’язаний з явищем тривожності.

Природжене відчуття самозбереження не дає нам здійснювати вчинки, з великим ступенем вірогідності, які загрожують життю або здоров'ю, не дає піддатися або піддати себе реальній небезпеці [23].

Тривога − суб'єктивно неприємний емоційний стан: відчуття невпевненості, очікування поганих подій, погані передчуття. На відміну від страху, тривога зазвичай безпредметна та ірраціональна і не має конкретного стимулу. Тривогу не завжди слід вважати патологією емоцій. Вона запобігає участь людини в потенційно шкідливій поведінці, і тому виконує певну захисну функцію.

Тривога являє собою розпливчастий, тривалий страх з приводу майбутніх подій. Вона виникає в ситуаціях, коли ще немає реальної небезпеки для людини, але вона чекає її. На думку деяких дослідників, тривога являє собою комбінацію з декількох емоцій − страху, смутку, сорому і почуття провини.

Смуток − одна з основних негативних емоцій, направлена в минуле або сьогодення, яка виникає за відсутності задоволення, при втраті чого-небудь, бідності, недоліку.

Сором − негативна емоція, що свідчить про можливість втрати самоповаги. При його переживанні акцентується самосвідомість і індивід починає сприймати себе як маленького, безпорадного, скутого, дурного, ні до чого не придатного і не здатного. Початково, до переживання сорому ведуть ситуації соціального несхвалення невдач індивіда.

Почуття провини − природне почуття, яке виникає як реакція на порушення значущих моральних чи соціальних норм. У гіпертрофованому вигляді це може виглядати як комплекс провини, коли у людини сильно розвинена совість, сумління, почуття відповідальності, вона постійно переймається через свої дії та вчинки [23].

Такі слабко виражені прояви тривоги, як почуття переживання, невпевненість у правильності своєї поведінки є невід'ємною частиною емоційного життя будь-якої людини. На відміну від тривоги як стану, тривожність як риса особистості притаманна далеко не кожному. Тривожна людина постійно невпевнена в собі і своїх рішеннях, постійно очікує неприємностей, емоційно нестійка, недовірлива.

В розвитку страхів важливе значення має особиста схильність людини до фобічних розладів. Люди, що страждають від страху, схильні інтерпретувати нейтральну інформацію як небезпечну, вони переоцінюють шанси того, що станеться щось страшне і схильні переоцінювати наслідки, до яких ці страшні події призведуть [16].

Причинами страху можуть бути події, умови або ситуації, що є початком небезпеки. Причиною страху може бути присутність чогось, що забезпечує безпеку. Предметом страху може бути якась людина чи певний об'єкт. Іноді страх не пов'язаний ні з чим конкретним, такі страхи називають безпредметними. Страх може бути викликаним стражданнями, а це пов'язано з тим, що в дитинстві сформувалися зв'язки між цими почуттями.

Існує безумовно корисний страх, що розуміється як безумовний рефлекс. Інакше цей рефлекс можна назвати інстинктом виживання, або страхом біологічним. До біологічних страхів відносять ті, які так або інакше можуть бути пояснені з погляду небезпеки для існування живого організму: страхи болю і самоти, невідомості і невизначеності, страх смерті. Це - "природні" тривоги, які слідують природним законам виживання в нашому світі. Порушення природного закону гарантує не виживання порушника [22].

Існують страхи соціальні - це умовні рефлекси, що набуваються нами при співіснуванні з іншими людьми. Вони є частиною того виховання, яке ми одержуємо від вчителів і батьків, і частиною тих правил і умовностей, якими просочене соціальне середовище. До них відносяться: боязнь критики і начальства, страхи бути знехтуваним або опинитися в центрі уваги, страх показатися неповноцінним, страх пред'являти претензії, страх не зуміти відмовити у вимозі, страх сказати "ні" - і їм подібні.

І якщо біологічні страхи адаптивні і тим корисні для виживання як конкретної людини, так і всього роду, то соціальні, набуті страхи викликають необґрунтоване відчуття тривоги і часто ведуть до фобій, неврозів, депресії - тобто, явно шкідливі [1].

Страхи дорослих людей можна з певним ступенем умовності розділити на класичні або природні страхи (страх павуків, мишей, собак, вогню, темряви, насилля, хвороби та ін.) та соціальні (страх не відповідати вимогам, страх розчарувати, страх отримати відмову страх авторитарного начальства та ін.). Природні страхи найчастіше існують у формі монофобій (тобто людина боїться чогось одного), соціальні страхи в більшості випадків утворюють пов’язані (комплексні) фобії.

Особливої сили і інтенсивності страхи набувають у людей з патологічними характерами (психопатологіями). Так, для депресивних особистостей характерний страх розчарувати (дружину, начальство, суспільство), страхи шизоїдних особистостей пов’язані з можливістю попасти в залежність, для них характерний страх бути комусь зобов’язаним, страх втратити свою індивідуальність та духовну цілісність (страх божевілля). Ці форми страхів існують і у доклінічних формах, тобто вони можуть бути характерні і для здорових людей [1].

В даний час існують різні класифікації страхів. Згідно з однією з них, все різноманіття даних емоційних станів можна розділити на природні, соціальні та внутрішні страхи. Подальший аналіз людських страхів дозволив прийти до думки, що більш точним є поділ на три групи: біологічні, соціальні та екзистенційні. До першої групи належать страхи, які безпосередньо пов'язані із загрозою життя чи здоров'я людини, друга представляє острах і побоювання за зміну свого соціального статусу, третя група страхів пов'язана з глибинною сутністю людини і характерна для всіх людей незалежно від конкретних ситуацій [27].

# ***1.2 Види соціальних страхів в юнацькому віці***

Різні автори юнацькому віку дають різні часові рамки. Хтось стверджує, що період юності розпочинається від 17 років і триває до 23. Юність, на думку В.І. Слободчікова, − завершальна стадія ступені персоналізації. "Головні новоутворення юнацького віку - саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідому побудову власного життя, поступове вростання в різні сфери життя".

Юність − це період прийняття відповідальних рішень, що визначають усе подальше життя людини: вибору професії і свого місця в житті, сенсу життя, вироблення світогляду і життєвої позиції, супутника життя, створення своєї сім'ї. Найважливіший психологічний процес юнацького віку - становлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, свого "Я" [12].

Важливе значення для розвитку особистості в юнацькому віці має спілкування з однолітками. Спілкування з однолітками − це специфічний канал інформації, специфічний вид міжособистісних відносин, а також один із видів емоційного контакту. Стає актуальним пошук супутника життя та однодумців, зростає потреба у співпраці з людьми, зміцнюються зв'язку зі своєю соціальною групою, з'являється почуття інтимності з певними людьми. Юнацька дружба унікальна, вона займає виключне місце серед інших прихильностей. Підвищується вимога до дружби, ускладнюються її критерії [29].

Тому в юнацькому віці виникають та розвиваються безліч страхів, які здатні нанести велику шкоду як самим юнакам, так і їх майбутньому.

У тій чи іншій мірі хвилювання і тривога перед публічним виступом, відповідальним екзаменом, зустріччю з авторитетною людиною знайомі практично кожному дорослій людині. В цьому сенсі ця тривога виконує позитивну функцію − змушує мобілізувати доступні ресурси, ретельно підготуватися до майбутнього випробуванню, підвищує почуття відповідальності. Але іноді, страх набуває зовсім іншу природу і замість мобілізації ресурсів призводить до їх блокування, починає гальмувати будь-які форми соціальної активності і доставляє людині масу неприємних переживань [22].

Заміщення біологічних страхів на соціальні відбувається досить поступово, але безповоротно. Соціальні страхи можуть випливати з страхів біологічних, але, завжди мають специфічний соціальний компонент, що в них виходить на перше місце, витіснивши більш примітивні чинники виживання. Конкретні форми прояву соціальних страхів залежать від особливостей історичної епохи і типу суспільства [12].

Серед безлічі соціальних страхів, які спостерігаються в юнацькому віці, можна виділити вісім найголовніших різновидів, що утворюють чотири пари страхів.

. Страхи керівництва і підпорядкування.

Страх перед начальником, командиром, вчителем є типовим різновидом соціальних страхів. Людське суспільство має ієрархічний характер: хтось керує, а хтось змушений підкорятися. Особам, у яких присутній даний вид страху, спочатку слід підвищити власну самооцінку, що додасть почуття власної гідності та зменшить відчуття страху [13].

Страх відповідальності. Він може приймати форму страху відповідальності за доручену справу, організацію, спортивну команду, сім'ю, своїх підлеглих. Медичні дослідження показують, що страх відповідальності надає суттєвий вплив на розвиток серцево-судинних захворювань. За підрахунками фахівців, цей страх, послужив відправною точкою мільйонів випадків гіпертонії, атеросклерозу, виразки шлунка, інфарктів та інсультів, забрав більше людських життів, ніж усі війни на Землі [13].

Страх відповідальності, практично, не має під собою біологічних коренів, а зумовлюється майже виключно соціальними механізмами. Сутність цього страху полягає в тому, що, приймаючи якесь важливе рішення, людина бере на себе відповідальність за його наслідки, а у випадку невдачі йому не тільки загрожує засудження або покарання з боку соціуму, але часто вона приречена на тривалі самодокори, здатні отруїти все подальше життя [13].

. Страхи успіхів і невдач.

Страх невдачі пов'язаний з побоюванням зазнати невдачі в кар'єрі, бізнесі, навчанні або особистому житті. До цієї групи відноситься широко розповсюджений серед студентів страх перед іспитами. До групи страхів перед невдачами входить страх починання. Це досить поширений страх, який лякає людину тим, що вона розпочне щось нове, яке обернеться невдачею.

Страх успіху − незвичний страх властивий для не цілком впевнених у собі людей, які примирилися зі своїм становищем і в глибині душі бояться, що у випадку успіху їм доведеться брати на себе нову відповідальність, докладати додаткових зусиль і утримувати завойовані позиції. Цей страх протилежний страху невдачі, але в його основі також лежить почуття невпевненості в своїх силах. Практичні психологи відзначають, що страх успіху може стати навіть більш небезпечним для саморозвитку особистості, ніж побоювання провалу [13].

. Страхи близьких соціальних контактів.

Страх самотності особливо гостро відчувають люди, яким психологічно важко бути одним. Сюди ж відноситься страх втрати близької людини. Німецький учений Фріц Рімана вважав, що кожній людини характерні дві протилежні тенденції. Перша тенденція пов'язана з бажанням індивіда відсторонити себе від іншої людської маси та реалізувати себе як окрему особистість, що в результаті неминуче викликає страх ізоляції та самотності. Друга тенденція передбачає самозречення і самовіддачу, злиття з оточуючими людьми [13].

Страх злиття з іншою людиною пов’язаний з підвищеним прагненням до самостійності, що призводить до їх ізоляції від оточуючих людей. Юнаки, у яких присутній даний вид страху, ухиляються від емоційних контактів зі своїм оточенням, що призводить до посилення егоцентризму і все більшої ізоляції [13].

. Страхи оцінок.

Страх оцінок може приймати дві протилежні форми: боязнь негативних оцінок з боку оточуючих, і страх перед неувагою з боку інших людей. Одним з варіантів поведінки, сполучених зі страхом перед оцінкою іншими людьми, є сором’язливість. причиною сором’язливості може бути сильний страх, випробуваний в дитинстві, який змушує юнака згодом уникати ініціативи у контактах з іншими людьми. Сором’язливість може проявлятися в різних формах − від легкого дискомфорту до нез'ясовно страху. Близьким до цього страху є острах осуду з боку оточуючих, де на перший план у свідомості виходить не кінцевий результат діяльності, а реакція найближчого соціального оточення. До цієї ж групи відноситься страхів відносять боязнь говорити в суспільстві малознайомих людей [13].

Страх неуваги з боку інших людей характерний для демонстративних та істеричних особистостей, які бояться залишитися без уваги публіки. Зазвичай, такі особистості в юнацькому віці, стають артистами [13].

Дитячі страхи найчастіше зникають безслідно, при правильному відношенні та розумінні причин їх появи. Якщо ж вони болісно загострились або зберігаються тривалий час, то це є ознакою неблагополуччя, говорить про фізичну та нервову ослабленість дитини, неправильну поведінку батьків, конфліктні відносини в сім'ї. Для того, щоб дитина виросла психічно здоровою, батькам необхідно допомогти їй позбутися від страхів, а також знати, що таке страх, яку функцію він виконує, як виникає і розвивається, чого більше всього бояться діти і чому. Для того, щоб в майбутньому дитина була здоровою та щасливою [6].

До числа зовнішніх страхів відносяться страхи, які виникають у надмірно тривожних батьків. Розмови при дитині про смерть, хвороби, пожежі, убивства відбиваються на її психіці, калічать її. Страх має умовно-рефлекторний характер, навіть, якщо дитина лякається (здригається) при раптовому стукоті або шумі, особливо, коли шум супроводжувався вкрай неприємними переживаннями. Подібне поєднання закарбовується в пам'яті у вигляді певного емоційного сліду і мимоволі асоціюється з будь-яким раптовим звуковим подразником [6].

Вікові страхи відзначаються у емоційно чутливих юнаків як відображення особливостей їх психічного та особистісного розвитку. Виникають вони, як правило, під дією таких факторів, як наявність страхів у батьків, тривожність у відносинах з дитиною, надлишковий захист дитини небезпек, ізоляція від спілкування з однолітками, велика кількість заборон або повне надання свободи дитині з боку батьків, психічні травми типу переляку [14].

Хлопці та дівчата схильні до страхів частіше, якщо вважають головним у родині матір, а не батька. Як правило, єдина дитина перебуває у більш тісному, емоційному контакті з батьками та переймає їх занепокоєння, якщо воно є. Батьки, які часто охоплені тривогою виховання дитини, прагнуть інтелектуалізувати її розвиток, побоюючись, що він не буде відповідати їх очікуванням. В результаті у дітей виникає страх не відповідати вимогам батьків. Вік батьків також має важливе значення для виникнення занепокоєння дітей. У молодих життєрадісних батьків, діти менш схильні до проявів неспокою і тривоги. У "старших" батьків діти більш неспокійні. Вбираючи, як губка, тривогу батьків, вони виявляють ознаки занепокоєння, які призводять їх до непевності в собі [14].

Нераціональні страхи є результатом научіння, що відбувається за певними схемами. Саме таке научіння є несвідомим і часто відбувається ще у дитячому віці, коли дитину "навчають” боятися несподівані різкі зміни оточуючого середовища, голосні звуки, больові відчуття, а в більш свідомому віці - суворе поводження дорослих, проблеми у спілкуванні з однолітками, помилки педагогів [10].

На сьогоднішній день існує кілька пояснювальних моделей генезису страхів. Історично першою пояснювальною моделлю научіння страху є розуміння страху як класично обумовленої реакції. У відповідності з цією моделлю, страхи виникають у результаті асоціації безумовних стимулів з деякими первісно нейтральними стимулами. У відповідності з оперантною моделлю страхи можуть виникати і зміцнюватися під впливом підкріплення, яке виникає після боязливого поводження. В цьому випадку розрізняють позитивне підкріплення (приємні події) і негативне підкріплення (можливість уникнути подій неприємних) [25].

Найпоширенішим соціальним страхом в юнацькому віці є страх невдачі, який являє собою узагальнений, інтегральний страх перед негативними наслідками неналежного виконання певного виду діяльності. Страх невдачі тісно пов’язаний з мотивацією діяльності. Особи з високим страхом невдачі мотивовані не на досягнення успіху, а на уникнення невдачі, в цьому разі уникання діяльності, що може призвести до невдачі пов’язано зі збереженням психологічного комфорту особистості. Тобто, мотивація на уникнення невдачі є формою психологічного захисту від соціальних страхів; підвищення ж мотивації веде до зниження соціального страху і як наслідок - до більш успішного виконання діяльності [25].

Для юнаків з груп аутоагресивного ризику характерним є стан підвищеного емоційного напруження, зумовлений, по-перше, невпевненістю в собі, у власних силах і тривогою та незахищеністю; по-друге, труднощами в міжособистісних взаєминах. Бажання психологічно відгородитись від неприємних переживань знаходить вихід у амбіційності, агресивності, тривожності, що викликає негативне ставлення до життя і взагалі зниження його цінності. Таке емоційне напруження обумовлюється страхом смерті у юнаків-екстремалів і страхом власної неповноцінності у юнаків-інвалідів. Для зменшення емоційного напруження юнаки-екстремали вдаються до самовдосконалення, часто використовуючи дуже небезпечні засоби (випробування своїх сил у дуже складних умовах, прагнення подолати свій страх перед фактом бути слабким і перебувати під тиском оточення). Також схильна до ризику молодь спрямовує свою діяльність на те, щоб подолати страх смерті, неповноцінності, життєвої некомпетентності [4].

Неусвідомлення обмежень особистого психологічного та фізичного ресурсу обумовлює прагнення до ризикованих екстремальних ситуації, щоб відчути власну активність, здатність самостійно приймати рішення, вирішувати проблеми. Стратегія подолання страху виступає компенсаторною щодо неможливості творчої самореалізації та досягнення успіху у професійній сфері та у сфері міжособистісних стосунків [4].

Соціальні страхи безпосередньо пов'язані з унікальною здібністю людини до прогнозування і розгляду варіантів. Ситуація, варіанти дозволу якої ми не можемо визначити точно, примушує нас придумувати їх самостійно. Все нове, несподіване і незвичайне, примушує нас побоюватися: невідомо, які воно наслідки несе. І, природно, серед ймовірних варіантів більшу вагу мають негативні - оскільки саме їх організм прагне пропрацювати і усунути в першу чергу. Будь-яке невідоме і невизначене породжує в душі юнака тривогу і побоювання. І якщо ситуація, результат якої неясний, виникає і турбує нас достатньо часто, на ній формується умовний рефлекс - страх [18].

Існує також соціально-тривожний розлад, який ще називають соціальні фобії, коли людина має дуже сильний страх соціальних ситуацій. Деякі люди помилково відносять до соціальної тривожності сором’язливість, але це дві різні речі. Деякі ситуації, які можуть залучити до соціальне занепокоєння: інтерв'ю, знайомства і зустрічі з новими людьми, прийом їжі або пиття у інших, розмова по телефону. Деякими фізичними симптоми людей від соціальної тривожності є пітливість, швидке серцебиття, невпевнений голос, напруга м'язів, тремтіння, сухість у роті, задишка, хиткий голос. У випадку важкої соціальної тривожності, людина може перейти до нападу повної паніки [15].

Виділяють ще й індуктивні страхи, якими майстерно користуються рекламні контори, ЗМІ, держоргани - майже всі структури, які мають можливість масово впливати на людей. Це - один з найсильніших засобів маніпуляції свідомістю, адже переляканими людьми дуже легко управляти [7].

# ***1.3 Історичний огляд психологічних досліджень страхів***

Дослідження страхів розпочалось ще дуже давно. Страх як емоція, зацікавив багатьох дослідників, психологів та вчених. Страх є найбільш небезпечною з усіх емоцій. Дослідження, присвячені страху, створюють чудові підстави для подальшого розуміння цієї важливої емоції. Літератури з даної проблеми розроблено небагато, хоча проблема страхів в юнацькому віці досить актуальна в даний час. Проблема страхів мало використовується і в практиці школи. Адже, саме з надходженням до школи пов'язане виникнення страхів у дітей. Тому, будучи ще в дитячому садку, діти повинні пройти всі тести тривожності і подолати бар'єр страху в своїй свідомості.

В історії становлення розуміння феномену страху у його сучасних трактуваннях зустрічаємося зі спробами визначення страху як почуття, емоції, афекту, пристрасті, фрустрації.

Проблемою страхів юнацького віку займалося багато вчених, психологів та філософів. Одну з перших спроб раціоналізувати представлення людини про свої страхи зробив Епікур [8].

Такі дослідники як Ч. Дарвін, П. Мантегацца, А. Моссо, М. Ланге досліджували. Першим, хто звернувся до психологічного аналізу фізіології страху був З. Фрейд. Поруч з конкретним страхом Фрейд виділяв невизначений, нечіткий страх [25].

Істотний вклад в розробку проблеми страху вніс Платон, який вважав, що душа людини в пошуках істини спирається на думки оточуючих. Р. Декарт вважав, що головною причиною страху виступає несподіванка настання яких-небудь непередбачених випадковостей [25].

Фізіолог І.П. Павлов вважав страх проявом природного рефлексу, пасивно-оборонної реакцією з легким гальмуванням кори великих півкуль. Страх оснований на інстинкті самозбереження, має захисний характер і супроводжується визначеними змінами вищої нервової діяльності

позначається на частоті пульсу і дихання, показниках артеріального тиску, виділення шлункового соку. У самому загальному вигляді емоція страху виникає у відповідь на дію загрозливого стимулу [8].

Сучасні дослідження проблеми соціальних страхів зробили значний крок вперед. Дж. Боулбі, у своїх працях, широко розкрив причини юнацьких страхів. Багато часу присвятив проблемі страхів Речмен. Згідно з його "концепції травматичного обумовлення" події або ситуації, які викликають біль, можуть викликати страх незалежно від наявного відчуття болю. Черясворт, запропонував перелік індикаторів страху. Він говорив, що страх може супроводжуватися або за ним може слідувати обережне дослідження або навіть усмішка. Багато методів і прийомів для зняття тривожності молодших школярів розроблено у А.М. Прихожан [8].

Сучасна дослідниця проблем страху, О.А. Чернишова, визначає тривожність як "страх очікування". Інший дослідник О. Кондаш говорить про страх як страх перед випробуваннями. Ф. Перле визначає тривогу як розрив між тепер і "пізніше" чи як "страх перед аудиторією" [25].

Аналіз існуючих наукових підходів щодо дослідження феномену страху як психічного стану показав, що дана проблема викликає широкий дослідницький інтерес на різних рівнях наукового пізнання: філософському, загальнонауковому та конкретно-науковому, що вказує на її значущість. Вченими підкреслюються особливість та винятковість психічного стану страху шляхом порівняння його з іншими спорідненими психічними станами (тривога, стрес). З теоретичних позицій дане переживання, крім специфічних психофізіологічних та біологічних параметрів, насамперед визначають суто психологічні показники, зокрема оцінка ситуації, яка містить загрозу (Н.В. Імедадзе, В.Р. Кісловська, Р.С. Лазарус, П. МакРейнольдс). Тобто, виражаючи ставлення індивіда до ситуації, подібна оцінка дає можливість зафіксувати суб’єктивний, власне психологічний аспект психічного явища (В.К. Вілюнас, А. Є. Ольшаннікова) [25].

# ***Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу рівня особистісної тривожності на соціальні страхи в юнацькому віці***

# ***2.1 Методи та методики дослідження. Процедура дослідження***

В даній роботі використовувались наступні методики:

. Шкала ситуативної та особистісної тривожності, розроблена Ч.Д. Спілбергом. Дана шкала ситуативної та особистісної тривожності дає можливість визначити рівень тривожності у юнаків. Студентам пропонується прочитати 40 речень і вибрати одну відповідь із чотирьох запропонованих, яка найбільше підходить їм. Двадцять запитань опитувальника дає змогу визначити рівень ситуативної тривожності. Наступні ж двадцять запитань визначають рівень особистісної тривожності. За допомогою даної шкали ми можемо визначити який саме рівень тривожності характерний для даної особистості: низька тривожність, помірна тривожність чи висока тривожність [20].

2. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості для здорових осіб, розроблений Ю. Щербатих та О. Івлевою. В опитувальнику дається опис 24 актуальних страхів. Досліджувані повинні визначити інтенсивність прояву перелічених страхів та позначити її на шкалі від 1 до 10.

Даний опитувальник спрямований на те, щоб визначити інтенсивність переживання страхів, а також виявити наявність чи відсутність фобій. Та показати, які страхи домінують найбільше в юнацькому віці.

# ***2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження***

У дослідженні приймали участь студенти 3-го курсу Київського славістичного університету. Вибірку склали 40 осіб віком від 19 до 21 року. З яких 20 дівчат та 20 хлопців. Дослідження проводилось з січня 2009р. по лютий 2009р.

На першому етапі дослідження було використано шкалу ситуативної та особистісної тривожності, розроблену Ч.Д. Спілбергом, за допомогою якої ми визначили рівень тривожності у кожного опитаного студента.

Вимірювання тривожності, як властивості особистості, дуже важлива, оскільки багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності − природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності − це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відбиває схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати ситуації як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів і розцінюється людиною як небезпечна для самооцінки, самоповаги.

Ситуативна або реактивна тривожність, як стан, характеризується емоціями, які переживає суб'єкт: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічності в часі.

Особистості, які відносяться до категорії високої тривожності, схильні сприймати загрозу своєї самооцінки й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить вираженим станом тривожності.

Тривожність у студентів - досить поширене явище. Значні відхилення від рівня помірної тривожності можуть вказувати на те, що у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, який дає підставу припускати появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції і престижу.

Після проведення тесту результати опитування були підраховані та класифіковані відповідно по трьом шкалам:

. Низька тривожність.

2. Помірна тривожність.

. Висока тривожність.

Отримані дані ми внесли до таблиці в додатку В. Потім застосували метод виявлення відмінностей між вибірками U-критерій Манна-Уітні, щоб побачити відмінність між вибіркою хлопців і вибіркою дівчат. Статистично оброблені результати ми внесли до таблиці 1. Результати дослідження обчислювались за формулою [23]:



Таблиця 1. Статистичні результати тесту Ч. Спілбергера

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стать | N | Середній ранг | Сума рангів |
| Т1 Хлопці Дівчата Всього | 5 5 10 | 4,70 6,30  | 23,50 31,50 |
| Т2 Хлопці Дівчата Всього | 12 9 21 | 10,75 11,33  | 129,00 102,00 |
| Т3 Хлопці Дівчата Всього | 3 6 9 | 2,50 6,25 | 7,50 37,50 |

Мода = 37

Медіана = 38



Рис.1. Порівняння рівня тривожності хлопців та дівчат.

Результати кількісного і якісного аналізу даних емпіричного дослідження, які представлені на графіку, свідчать, що дівчата більш тривожні, ніж хлопці.

Наступним етапом дослідження було використання опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів особистості для здорових осіб, розроблений Ю. Щербатих та О. Івлевою. Дані, отримані за даною методикою представлені в додатку Г. Достовірність відмінностей між групою дівчат і хлопців, за методикою Ю. Щербатих та О. Івлевої, ми розрахували за допомогою U-критерія Манна-Уітні. Результати представлені в додатку Е [23]. Результати обчислень представлені на Рис.2. На графіку представлені актуальні страхи, які виникають в юнацькому віці.



Рис.2. Порівняння страхів хлопців і дівчат.

Результати методики на визначення рівня особистісної тривожності, та виявлення рівня і інтенсивності проявлення страху в юнацькому віці, можна зробити певний висновок. Кількісні і якісні аналізи результатів дослідження показують, що:

дівчата більш тривожні, ніж хлопці.

найбільше переважають студенти з помірним рівнем тривожності.

Причиною цього явища є стиль виховання, який визначає характер прояву тривожності у дитини. Чим більш опікуючим є виховання, тим більш у дитини закріплюються риси залежності, підпорядкованості, орієнтація на сторонню підтримку, тривожність. Рольові контрасти породжують тривожність та невротичні проблеми дівчат. Також, дівчата більш сміливі та впевнені у собі, ніж хлопці. Дівчата набагато глибше і чуливіше сприймають навколишню дійсність та події в житті, на відміну від хлопців.

Кількісні та якісні аналізи результатів дослідження другої методики, на виявлення актуальності та інтенсивності переживання певних страхів у хлопців та дівчат в юнацькому віці, дозволяють зробити висновок, що:

хлопці і дівчата, в юнацькому віці, найбільше переживають страх перед іспитами та публічними виступами.

соціальні страхи інтенсивніше проявляються у дівчат, ніж у хлопців.

Перед екзаменом підвищується рівень напруження і ситуативна тривожність. Це негативно впливає на пізнавальні властивості особистості. Надмірно висока тривожність перед іспитом призводять до емоційного вигорання, розчарувань. І як наслідок цього, збільшується рівень особистісної тривожності.

Отже, рівень особистісної тривожності тісно пов'язаний з рівнем інтенсивності переживання соціальних страхів. Чим вищий рівень особистісної тривожності, тим інтенсивніше проявляються різні страхи в юнацькому віці.

# ***Висновки***

Страх - це негативна емоція в ситуації реальної або уявної небезпеки. Страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини. Емоції страху виникають у відповідь на дію загрозливого стимулу, а в свою чергу, розуміння та усвідомлення небезпеки формується, коли деякі подразники поступово набувають характеру загрозливого впливу. Страх є найбільш небезпечною з усіх емоцій. Таким чином, страх − відповідь на небезпеку, почуття небезпеки. Він має гальмуючий вплив на психіку.

В даний час існують різні класифікації страхів. Згідно з однією з них, все різноманіття даних емоційних станів можна розділити на природні, соціальні та внутрішні страхи. Подальший аналіз людських страхів дозволив прийти до думки, що більш точним є поділ на три групи: біологічні, соціальні та екзистенційні. До першої групи належать страхи, які безпосередньо пов'язані із загрозою життя чи здоров'я людини, друга представляє острах і побоювання за зміну свого соціального статусу, третя група страхів пов'язана з глибинною сутністю людини і характерна для всіх людей незалежно від конкретних ситуацій.

Проблемою страхів юнацького віку займалося багато вчених, психологів та філософів. Одну з перших спроб раціоналізувати представлення людини про свої страхи зробив Епікур. Подібно Епікуру, Лукрецій вважає, що основним засобом подолання страхів виступає розумова діяльність.

Серед безлічі соціальних страхів, які спостерігаються в юнацькому віці, можна виділити вісім найголовніших різновидів, що утворюють чотири пари страхів.

1. Страхи керівництва і підпорядкування - страх перед начальником, командиром, вчителем.

2. Страхи успіхів і невдач. Страх невдачі пов'язаний з побоюванням зазнати невдачі в кар'єрі, бізнесі, навчанні або особистому житті. А також страх перед іспитами. Страх успіху − незвичний страх властивий для не цілком впевнених у собі людей, які примирилися зі своїм становищем і в глибині душі бояться що у випадку успіху їм доведеться брати на себе нову відповідальність.

3. Страхи близьких соціальних контактів. Страх злиття з іншою людиною пов’язаний з підвищеним прагненням до самостійності, що призводить до їх ізоляції від оточуючих людей. Юнаки, у яких присутній даний вид страху, ухиляються від емоційних контактів зі своїм оточенням, що призводить до посилення егоцентризму і все більшої ізоляції. Сюди ж відносять страх втрати близької людини.

4. Страхи оцінок які можуть приймати дві протилежні форми: боязнь негативних оцінок з боку оточуючих, і страх перед неувагою з боку інших людей.

Страх тісно пов’язаний з явищем тривожності.

Природжене відчуття самозбереження не дає нам здійснювати вчинки, з великим ступенем вірогідності, які загрожують життю або здоров'ю, не дає піддатися або піддати себе реальній небезпеці.

Тривожність - це схильність людини переживати тривогу, тобто емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні неспрямованого розвитку подій

Проведене нами дослідження на виявлення рівня особистісної тривожності дозволило побачити, що:

дівчата, в юнацькому віці більш тривожні, ніж хлопці.

найбільше переважають студенти з помірним рівнем тривожності.

Висока тривожність дівчат, на відміну від хлопців пов’язана зі стилем виховання. Чим більш опікуючим є виховання, тим більш у дитини закріплюються риси залежності, підпорядкованості, орієнтація на сторонню підтримку, тривожність. Рольові контрасти породжують тривожність та невротичні проблеми дівчат. Також, дівчата менш сміливі та впевнені у собі, ніж хлопці. Дівчата набагато глибше і чуливіше сприймають навколишню дійсність та події в житті, на відміну від хлопців.

Друга методика дала нам можливість побачити інтенсивність переживання певних страхів у хлопців та дівчат в юнацькому віці. Результати дослідження показали, що:

хлопці і дівчата, в юнацькому віці, найбільше переживають страх перед іспитами та публічними виступами.

найслабше, в обох статей, проявляється страх за близьких людей.

в юнацькому віці соціальні страхи інтенсивніше проявляються у дівчат, ніж у хлопців.

Рівень особистісної тривожності тісно пов'язаний з інтегральним показником страху. Тому, проведені методики та результати опитування дозволяють підтвердити висунуту гіпотезу, що в юнацькому віці інтенсивність переживання страхів залежить від рівня особистісної тривожності. Домінуючим соціальним страхом, серед студентської молоді, є страх перед іспитами.

# ***Список використаних джерел***

1. Айке Д. Страх. Тревога и тревожность. − СПб.: Питер, 2001.

2. Вагин И. Победи свои страхи. - СПб.: Питер, 2003. - 256.

. Вайзман Н. "Реабилитационная педагогика" - М., 1978.

. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горлова Г.Г., Орлова Л. М Возрастная психология: личность от молодости до старости. - М., 1999

. Дмитриев С.Н., Никифорова И.И., Психологический словар. Пер. с англ. / Ребер Артур. − Издательство АСТ. 2005.592с.

. Изард К. "Эмоции человека" - М., 2006.

. Изард К.Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург: Питер-Прес, 1999.

. Козырева Ю. Страх. Как его преодолеть? // PSYCHOLOGIES −, № 22 Ноябрь 2007.

. Кьеркегор С. Страх и трепет: Пер. с. дат. - М.: Республика, 1993. - 150 с.

. Левис Ш., Левис Ш. "Ребёнок и стресс" − С-П., 1997.

. Левис Ш. "Преодоления стресса" - С - П., 2001.

. Леви В.Л., Приручение страха - М.: Метафора, 2004

. Лемещук В.Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків (ч.1) // Практична психологія та соціальна робота. - К., 2007. - С.44 - 52.

. Лемещук В.Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків (ч.2) // Практична психологія та соціальна робота. - К., 2007. - С.71 - 78.

. Линдслей Д.Б. Эмоции // Экспериментальная психология / Под редакцией С.С. Ственса. - М., 1999

. Майерс Д. социальная психология. - СПб.: Питер, 2004. - 684 с.

. Макарова Е.Г. "Преодолеть страх или искусство - терапия" - М., "Школа-Пресс", 1996 г.

. Овчарова Р.В. "Практическая психология" - М., Т.Ц. "Сфера", 2005 г.

. Пашукова Т.І., Допіра А. І, Дьяконов Г.В. Практикум із загальної

. психології. Друге видання. - К., 2006.

. Романенко М. Виховання особистості - завдання педагогів. "Сільська школа", 2004.

. Ромек В.Г. Поведенческая терапия страхов - Журнал практической психологии и психоанализа, №1, 2002

. Степанов О.М. Психологічний словник− К.: "Академвидав”, 2006. −424с.

. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологи. - СПБ.: Речь, 2004. - 350 с.

. Фурман А.В. Психологія і суспільство. - 2006. - №2. - 102 с

. Шубина Е.В. Страх: враг или друг? - СПб.: Весь, 2004. - 128 с.

. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. - К., 2004.

. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2005. - 512 с.

. Щербатых Ю.В. Психология страха. - М: Эксмо, 2000

. Щербатых Ю. "Избавиться от страха? Это просто!" М.: Эксмо, 2006

. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. - Воронеж: Истоки, 1998.