

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**Кваліфікаційна робота
магістра**

на тему: Психологічні чинники соціальних страхів у ранньому дорослому віці

Виконав: студент II курсу, групи 8.0538-з
спеціальності: 053 психологія
освітньої програми: 053 психологія
Біловоденко Ірина Олександрівна
Керівник: д.психол.н., професор кафедри
психології Шевченко Н.Ф.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя
2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет _____
Кафедра _____
Рівень вищої освіти _____
Спеціальність _____
(код та назва)
Освітня програма _____
(код та назва)
Спеціалізація _____
(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____
« _____ » _____ 20__ року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)**

(прізвище, ім'я, по батькові)

1 Тема роботи (проекту) _____

керівник роботи

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом ЗНУ від « _____ » _____ 20__ року

№ _____

2 Строк подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи _____

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) _____

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) _____

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка

Студент _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 сторінок, 5 таблиць, 8 рисунків, 93 джерел, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – соціальні страхи у ранньому дорослому віці.

Предмет дослідження – психологічні чинники соціальних страхів у ранньому дорослому віці.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні психологічних чинників соціальних страхів у ранньому дорослому віці; розробці психокорекційної програми для досягнення адаптивного рівня соціальних страхів.

В основу дослідження було покладено **припущення** про те, що соціальні страхи характеризуються віковою специфікою в період ранньої дорослості та визначаються комплексом взаємопов'язаних психологічних чинників (недостатній рівень ясності Я-концепції, занижена самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності).

Методи дослідження:- теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури, систематизація отриманих даних;- емпіричні: психологічний експеримент, анкетування, тестування, аналіз продуктів діяльності.

Наукова новизна: обґрунтовано психологічні чинники соціальних страхів у ранньому дорослому віці; досліджено особливості прояву соціальних страхів та психологічні чинники їх виникнення в осіб раннього дорослого віку.

Результати роботи можуть бути використані при роботі зі зниження рівня соціальних страхів у ранньому дорослому віці, при проведенні тренінгів можна застосовувати розроблену нами профілактично-корекційну програму.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, СОЦІАЛЬНІ СТРАХИ, РАННІЙ ДОРОСЛИЙ ВІК, Я-КОНЦЕПЦІЯ, ЗАНИЖЕНА САМООЦІНКА.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження проблеми страху в ранньому дорослому віці.....	10
1.1. Страх як психологічний феномен.....	10
1.2. Наукові підходи та концепції до вивчення соціальних страхів.....	26
1.3. Теоретичне обґрунтування психологічних чинників соціальних страхів у ранньому дорослому віці.....	36
РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження соціальних страхів та їх психологічних чинників у ранньому дорослому віці.....	46
2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження.....	46
2.2. Особливості перебігу соціальних страхів у ранньому дорослому віці....	49
2.3. Психологічні чинники соціальних страхів у ранньому дорослому віці.....	52
2.3.1. Специфіка розвитку Я-концепції.....	61
2.3.2. Вивчення рівня самооцінки.....	61
2.3.3. Оцінка суб'єктивного відчуття самотності.....	67
РОЗДІЛ 3. Специфіка психокорекційної роботи щодо зниження соціальних страхів у ранньому дорослому віці.....	71
3.1. Теоретичне обґрунтування програми зі зниження соціальних страхів....	71
3.2. Змістові аспекти програми зі зниження соціальних страхів.....	78
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність дослідження. Трансформаційні процеси в сучасному суспільстві привели до низки негативних наслідків, кожне з яких відбилося на функціонуванні соціальних груп та повсякденному житті кожної людини. Серед основних характеристик сучасності можна виділити масштабні раптові зміни, що відбуваються в соціально-економічній, політичній, культурно-національній сферах. Глобальні трансформаційні процеси, тотальність загроз, їх масштаби і різноманіття, відображаються в свідомості кожного члена суспільства, що виражається у втраті адаптаційних механізмів, збільшення почуття безсилля, незахищеності, депресії, тривоги і страху.

Страхи, будучи одним із чинників емоційних розладів, мають свої патогенні особливості в кожному віковому періоді, суттєво знижують стресостійкість та гальмують особистісне зростання. Невміння людини контролювати свій емоційний стан, пов'язаний з виникненням страху, призводить до нездатності адекватно реагувати в певних соціальних ситуаціях та уникати вірогідних психотравмуючих чинників. Особливої значущості проблема соціальних страхів набуває в ранньому дорослому віці, оскільки цей віковий період характеризується включенням людини в усі види соціальної активності, оволодінням багатьма соціальними ролями, спрямуванням зусиль на професійне навчання, створення сім'ї, досягнення професійного успіху. У зв'язку з цим, актуальності набуває проблема психокорекції страхів в ранньому дорослому віці для досягнення адаптивного рівня цього феномену.

Загальнотеоретичні аспекти проблеми страху окреслено в роботах К.Е. Ізарда, Ф. Рімана, С.М. Томчука, З. Фрейда, К. Хорні, О.Ф. Чернавського та інших.

Проблема соціальних страхів та вікових особливостей їх прояву досліджувалася В.А. Гузенко, Л.М. Грошевою, Н.В. Карпенко, Д.Ю. Кияшко, Н.І. Пов'якель, О.О. Прилутською, О.М. Скляренко).

Значна кількість наукових праць присвячена дослідженню певних видів соціальних страхів: страх відокремлення (К.Л. Мілютіна), страх успіху (Г.В. Турецька), суспільні страхи (Л.М. Грошева, Ю.В. Щербатих), страх випробування (О. Кондаш). Окремі наукові праці присвячено вивченню соціальних страхів, які пов'язані з рівнем мотивації досягнень (В.А. Гузенко), соціально-психологічним типом особистості (В.А. Мініярова). А.С. Петровою досліджено соціальні страхи осіб студентського віку та розроблено засоби їх психокорекції.

Незважаючи на представленість значної кількості досліджень проблеми страху, дослідження специфіки соціальних страхів осіб раннього дорослого віку не були предметом спеціального дослідження. Водночас, вивчення цього питання створить теоретичні підстави для розробки психокорекційних засобів подолання соціальних страхів молодих людей, сприятиме адаптації до тих соціальних умов, які вимагають від особистості максимального прояву професійних і особистісних якостей, реалізації потенціалу особистості в соціумі.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення у психолого-педагогічній науці зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні чинники соціальних страхів у ранньому дорослому віці».

Об'єкт дослідження – соціальні страхи у ранньому дорослому віці.

Предмет дослідження – психологічні чинники соціальних страхів у ранньому дорослому віці.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні психологічних чинників соціальних страхів у ранньому дорослому віці; розробці психокорекційної програми для досягнення адаптивного рівня соціальних страхів.

В основу дослідження було покладено **припущення** про те, що соціальні страхи характеризуються віковою специфікою в період ранньої дорослості та визначаються комплексом взаємопов'язаних психологічних

чинників (недостатній рівень ясності Я-концепції, занижена самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності).

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутим припущенням було визначено наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення соціальних страхів.
2. Обґрунтувати психологічні чинники соціальних страхів у ранньому дорослому віці.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості та чинники соціальних страхів у ранньому дорослому віці.
4. Розробити профілактично-корекційну програму зі зниження рівня соціальних страхів у ранньому дорослому віці.

Методи дослідження. *Теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми; систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; *емпіричні:* тестування за стандартизованими методиками: «Соціальні страхи» (авт. Л.М. Грошева), методика вивчення ясності «Я»-концепції (SCC) (авт. Дж. Кемпбелл), «Методика дослідження самооцінки» (авт. С.А. Будассі), «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (авт. Д. Рассел та М. Фергюсон); *математико-статистичні методи* обробки експериментальних даних на базі пакету статистичних програм IBM SPSS-20 (кореляційний аналіз за критерієм К. Пірсона).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- *обґрунтовано* психологічні чинники соціальних страхів у ранньому дорослому віці; *досліджено* особливості прояву соціальних страхів та психологічні чинники їх виникнення в осіб раннього дорослого віку;
- *розширено, уточнено та доповнено* вивчення наступних особистісних утворень: Я-концепція, самооцінка, відчуття самотності, які розглядаються,

перш за все, у контексті вивчення соціальних страхів та емоційної сфери особистості;

- *набуло подальшого розвитку* вивчення феномену соціальних страхів та виявлення шляхів його подолання з урахуванням вікових особливостей особистості.

Експериментальна база дослідження. Дослідницьку вибірку склали 86 осіб раннього дорослого віку; вік досліджуваних – 21-28 років. В дослідженні взяли участь молоді працівники освіти, підприємці, студенти заочного відділення різних факультетів Запорізького національного університету. Експериментальне вивчення соціальних страхів проводилося в 2018-2019 році у кілька етапів.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 94 сторінки. Робота проілюстрована 6 таблицями, 8 рисунками. Бібліографічний список складається з 93 найменувань, 5 з яких іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРАХУ В РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

1.1. Страх як психологічний феномен

У суспільстві «тотальної небезпеки» людство занурене в безперервний процес «калькулювання ризиків», прораховування ситуації виникнення небезпеки і її можливі наслідки [13]. Все це відображається в свідомості особистості в формі страху як реакції на травмогенні зміни навколишнього середовища та оцінки ступеня загрози існування в ній.

На думку дослідників різних галузей, страх є одним із багатомірних явищ сучасного суспільства. Так, феномен страху досліджувався психологами (Дж. Боулбі [89], К.Е. Ізард [24], Ф. Ріман [54], З. Фройд [75]), фізіологами (П.В. Сімонов [60], В.М. Смірнов [64], Ю.В. Щербатих [86]), філософами (М.М. Мовчан [38], О.С. Туренко [71], О.С. Фролова [77]), соціологами (Вітковська М.І. [13]). Водночас, диференціація наукових напрямків ускладнює цілісне сприйняття означеного феномена.

З позиції системного підходу феномену страху досліджено російським науковцем О.Ф. Чернавським [84]. Автор розглядав страх як континуум психічних станів, обумовлений статевою приналежністю, типологічними, психофізіологічними і соціально-психологічними особливостями індивіда.

Водночас, дотепер актуальним і надалі залишається створення єдиної концепції феномену страху. В психологічній науці більшість досліджень проблеми страху зосереджені у таких дослідницьких напрямках: психофізіологічній, соціально-психологічній, психоаналітичній та соціально-когнітивній [47].

Одне з перших наукових визначень страху як емоції належить Ч. Дарвіну. Науковець розглядав емоцію у якості рефлекторної адаптивної

психофізіологічної реакції, пов'язаної з проявом суб'єктивного упередженого ставлення (у формі переживання) до значущої ситуації та її результату; ця реакція сприяє організації та забезпеченню доцільної, з точки зору цілісності й збереження організму, поведінки людини і тварини. Згідно з концепцією науковця, страх є природженим і виконує в житті організму пристосувальну, біологічну функцію [25, 35].

З генетичної точки зору емоції розглядаються як вищі психічні функції, безпосередньо поділяючись на афекти (безпредметні переживання, що утворюють природний базис емоцій) та зрілу, предметну емоційну реакцію. Емоційний процес розгортається на нейронному, експресивному (мімічні комплекси) рівнях, стосуючись майже всіх систем організму, і репрезентується в свідомості як певна модальність.

У. Мак-Дауголл та У. Джеймс розглядали страх як інстинкт, оскільки він актуалізується він при «вітальній» загрозі, тобто загрозі життю індивіда. Дж. Уотсон [70] вважав, що страх є фундаментальною, вродженою емоцією, яка з'являється з моменту народження. Тобто, страх – емоційна реакція, яка активізує захисні механізми організму і спрямовує на втечу від об'єкта загрози.

Нейрофізіологи (Д. Гудвін, А. Дамасіо, Е.Т. Роллс, П.В. Сімонов, В.М. Смірнов), досліджуючи лімбічну систему головного мозку, виявили наявність двох окремих структур, що запускають реакцію страху та втечі. У формуванні емоцій беруть участь мозкові мигдалини, а безпосередньо страх виникає в результаті нейрофізіологічних процесів у правій півкулі. Науковцями було встановлено, що права півкуля пов'язана з оцінкою неприємного, жахливого, а ліва – приємного та веселого [58].

Водночас, П.В. Сімонов, обґрунтовуючи фізіологічні особливості позитивних та негативних емоційних станів, не відкидав значення навчання. Науковець зазначав, що будь-яке навчання, накопичення досвіду чи отримання його від інших людей послаблює емоції страху, невпевненості, тривоги при виконанні відповідальних і складних завдань.

Отже, з точки зору психофізіології страх – це природжена емоція, основні функції якої – пристосувальна (Ч. Дарвін, Дж. Уотсон), захисна (К. Ландіс, У.А. Хант) та мобілізуюча (У. Кеннон); нейрофізіологічна реакція організму на подразнення з боку довкілля (Дж. Ле Докс, П.В. Сімонов, В.М. Смірнов); інстинкт (У. Мак-Дауголл); складне психічне явище захисного характеру, що ґрунтується на інстинкті самозбереження і супроводжується певними фізіологічними змінами (І.П. Павлов) [91, 92].

Доповнюють і розширюють дослідження нейрофізіологів представники психоаналітичного та неофрейдистського напрямку (Д. Айке [2], Ф. Ріман [54], З. Фройд [76], Е. Фромм [78], К. Хорні [83] та інші), де страх пов'язується з несвідомими та соціокультурними процесами. Так, на думку З. Фройда, з'ясування смислу феномена страху має надзвичайно важливе значення для пояснення психічного життя людини.

З. Фройд розглядав страх як втечу Еґо від потреби лібідо, і, водночас, як частину лібідо, тому виділяв дві форми страху: виправданий страх (реагування на реальну загрозу), і страх, викликаний імпульсами Еґо. Науковець відкидав значення фізіологічних реакцій емоції страху для його психологічного розуміння. Засновник психоаналітичного напрямку психології визначав страх як реакцію на сприйняття зовнішньої небезпеки, а саме, очікуваного, передбачуваного ураження; оскільки страх пов'язаний з рефлексом втечі, його можна розглядати як вираження інстинкту самозбереження [76].

Вчений виділив три види страху: об'єктивний, невротичний і моральний. Об'єктивний або реальний страх – реакція організму на небезпеки зовнішнього світу і складається з переляку, боязні та безпосереднього страху. З. Фройд розумів боязнь як певний стан очікування небезпеки та підготовки до неї; переляк як стан, що виникає при небезпеці, коли людина до неї не підготовлена.

Моральний страх – це стан, коли Его відчуває загрозу покарання з боку Супер Его, а Ід прагне вираження аморальних думок чи дій. Як наслідок в Супер Его формується почуття провини, сорому і самозвинувачення.

Невротичний чи ірраціональний страх – страх людини перед несвідомими, руйнівними, інстинктивними силами, перед імпульсами Ід; побоювання, що Его виявиться нездатним контролювати сексуальне чи агресивне бажання, тобто, страх себе. Невротичний страх у вигляді загальної боязкості, страху очікування лежить в основі невроту страху. Класичною моделлю невротичного страху є фобії [75].

Пояснюючи природу психічних проблем індивіда, З. Фройд робив акцент на механізмах психічного захисту, що примирюють різноспрямовані тенденції психіки – ірраціональні несвідомого та раціональні свідомості. Під поняттям «психічні захисти» розуміється система механізмів, які спрямовані на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних із конфліктами, що ставлять під загрозу цілісність особистості. З. Фройд вважав головною проблемою людського існування – подолання відчуття страху і тривоги, що супроводжують зовнішні фактори, під впливом яких формується психіка людини. Тому відчуття безпеки є тим критерієм, що вказує на ефективність дії механізмів психічного захисту [76].

А. Фройд вважала, що захисні механізми запобігають дезадаптації, а їх набір є індивідуальним для кожної особистості і характеризує безпосередній рівень адаптованості чи дезадаптованості індивіда. Психологічні захисти – неусвідомлювані і спрацьовують автоматично, даючи можливість людині зберегти адекватний психічний стан. Усвідомлення використання захисних механізмів адаптує суб'єкта до соціальних обставин [74].

У класичному психоаналізі неврот страху визначався як результат зіткнення культури та інстинкту, оскільки, щоб зберегти культуру, особистість змушена пригнічувати і сублимувати свої інстинкти. К. Хорні [82] не поділяла цю точку зору. На думку дослідниці, зіткнення культури та

інстинкту відбувається в тому випадку, коли довкілля фруструє емоційні потреби індивіда і тим самим викликає страх і ворожість.

Також К. Хорні сформулювала поняття «базальної тривоги» – почуття власної безпорадності перед ворожим середовищем, яке особистість намагається пом'якшити, використовуючи такі захисні стратегії, як потяг до влади, відчуження тощо. Зважаючи на те, що такі стратегії несумісні між собою, це стає причиною невротичного конфлікту. Тобто, невроз за К. Хорні – психічний розлад, викликаний страхами та «захисними механізмами» проти них, а також спроба знайти компромісне рішення конфлікту різноспрямованих тенденцій [81]. Також вчена зазначала, що в кожній культурній традиції життєві умови породжують певні страхи. Вони можуть бути викликані зовнішніми чинниками (природа, ворог), різноманітними чинниками соціальних відносин (зростання ворожості внаслідок пригнічення, вимушеної залежності тощо), безпосередньо культурними традиціями (страх перед порушенням табу). Здорова особистість схильна до таких страхів, оскільки, є носієм тієї чи іншої культурної традиції завдяки вихованню. Однак, невротична особистість потерпає від цих страхів значно сильніше, доповнюючи спектр негативних емоцій страхами; захисні механізми невротика, на відміну від здорової особистості, блоковані. Тобто, К. Хорні доводила, що страх та захист є одним із динамічних центрів неврозу, але утворюють невроз лише тоді, коли відхиляються від страхів та захисних механізмів, притаманних певній культурі [81-83].

Учень З. Фрейда О. Ранк при вивченні природи страху висував гіпотезу про значення «травми народження». Дослідник стверджував, що перехід із материнської утробы в зовнішній світ викликає у немовляти сильний афективний стан, який зберігається у несвідомому і є праобразом емоції страху, а також підґрунтям для виникнення невротичних симптомів у дорослих людей [52, 17].

Сучасний німецький психотерапевт Ф. Ріман, ґрунтуючись на концепції З. Фрейда, виділив чотири основні форми страху, які визначають

людське життя і, які, при надмірному їх розвитку, дають чотири типи патологічної особистості – шизоїдний, істеричний, депресивний і нав'язливий. Ці чотири форми страху викликані, на думку науковця, базальними тенденціями, які визначають соціальне і психічне життя людини. Перша тенденція пов'язана з бажанням відокремити себе від решти людської маси і реалізувати себе як окрему неповторну індивідуальність, що неминуче викликає страх ізоляції і самотності. Друга тенденція – самозречення і самовіддача, злиття з навколишніми людьми. Отже, на думку Ф. Ріман, страхи полягають в побоюванні втратити власне «Я». Третя тенденція психічного розвитку індивіда, за Ф. Ріманом, полягає в прагненні до незмінності і порядку. Четверта тенденція спонукає людину прагнути до зміни існуючого порядку, до мінливості, розвитку, до відмови від пізнаного. За Ф. Ріманом, з цією мотивацією, яка дає можливість розвиватися і проникати в таємницю непізнанного, тісно пов'язаний страх перед необхідністю подолання порядку, правил і законів, інертності звичок, які обмежують людські можливості [54].

Феномен страху виникає разом із людиною як в індивідуальному, так і в загальнокультурному плані. Так, за К.Г. Юнгом, такий культурний досвід має назву «архетипів» і передається генетично, знаходячись у сфері несвідомого. Архетип впливає на психологічне життя особистості і, прориваючись у свідомість, може викликати панічний страх, стикаючи індивіда з давніми релігійно-культурними символами, за якими наявний вже пережитий страх [61, 437].

Представник когнітивної психології Дж. Міллер вважав страх безумовною реакцією вегетативної нервової діяльності на больові стимули і звертав увагу на те, що ця емоція може виступати мотивацією чи потребою, яку можна здобути в процесі навчання [6].

Погоджувався з цією тезою і А. Бандура. В рамках соціально-когнітивної теорії ним було сформульовано гіпотезу навчання на моделях: людині достатньо бачити, чого бояться оточуючі, щоб почати боятися того ж

самого. В межах теорії А. Бандури можна також виділити так звані «вербальні моделі» – моделі лякаючих подій, які ніколи в житті конкретної людини не траплялися, але які сприймаються як лякаючі внаслідок уявлення і вербалізації можливих негативних наслідків впливу того чи іншого фактору зовнішнього середовища [7].

У своїй теорії диференціальних емоцій К. Ізард визначав емоції як складний процес, що включає нейрофізіологічні, нервово-м'язові і чуттєво-переживальні аспекти. Науковець відносив страх до фундаментальних емоцій і вважав, що сукупність декількох із базових емоційних станів утворюють комплекси, котрі мають певний мотиваційний вплив на індивіда та його поведінку. Страх є частиною трьох емоційних комплексів: тривожність – депресія (взаємодія страху та горя); відповідальність (взаємодія інтересу, сорому, страху, радості, симпатії); совість (взаємодія провини, страху та сорому) [24].

К. Ізард, як і А. Бандура, вважав, що страх може бути результатом когнітивної оцінки ситуації як потенційно загрозової. Ця емоційна реакція може бути викликана спогадом про певний об'єкт, уявним образом об'єкта.

Дж. Боулбі зазначав, що факторами, на які індивід біологічно схильний реагувати страхом, є біль, самотність, раптова зміна стимуляції та стрімке наближення об'єкта. Самотність, на думку Дж. Боулбі, є природним активатором страху і обумовлює переживання індивідом загрози власній безпеці. Однак, в певних ситуаціях самотність набуває характеру чинника ризику [89].

А. Кемпинські виділив чотири групи ситуацій, що викликають настанову страху і пов'язані: з безпосередньою загрозою існуванню; з соціальною загрозою; з неможливістю відтворення власного вибору активності; з порушенням існуючої структури взаємодії з оточуючим світом [26]. Іншими словами, в залежності від генезису можна говорити про страх біологічний, соціальний, моральний і дезінтеграційний.

Г. Нунберг вважав, що страх є психосоматичним процесом і може впливати на будь-яку функцію тіла. Отже він може проявлятися як в тілесних процесах, так і у душевних переживаннях [61].

Суттєвим здобутком сучасної психології може вважатися диференційний підхід Д. Роста та Ф. Шермера, які створили трьохплощинну модель страху. За цією моделлю виділяються три компоненти страху: когнітивний (перешкоди в переробці інформації), емоційний (виникнення перед депресивного настрою) та фізіологічний (сприйняття тілесно супроводжуваних явищ) [47].

Отже, зарубіжні представники психоаналітичного напрямку визначали страх як: сигнал небезпеки об'єктивного та морального характеру, що виникає в результаті зіткнення культури та інстинкту (Д. Айке, З. Фройд); як універсальний психічний феномен, особливості якого зумовлені культурною традицією та гендерними відмінностями (К. Хорні); як афективний стан в контексті теорії «травми народження» (О. Ранк). В межах соціально-психологічного підходу страх розумівся переважно як психічний стан, що пов'язаний з несвідомими та соціокультурними процесами (С. Московічі, Ф. Ріман, К. Юнг). Соціально-когнітивний підхід трактує наявний феномен як безумовну реакцію вегетативної нервової діяльності на больові стимули (А. Бандура, Дж. Боулбі, Дж. Міллер); як психосоматичний процес (К. Ізард, А. Кемпинські, Г. Нунберг).

Тобто, дотепер не існує певної єдності у поглядах зарубіжних науковців щодо феномену страху; кожна теорія відображає категоріальний апарат певної психологічної течії, в межах якої проводилися дослідження. На нашу думку, страх пов'язаний з процесами несвідомого, має соціокультурне підґрунтя (позиція неофрейдистського напрямку), але, водночас проявляється на нейрофізіологічному та психосоматичному рівні.

У психології радянського періоду страх розглядався, переважно, як емоція, емоційний психічний стан. І емоція, і афект – частини емоційних явищ, що за ступенем усвідомлення, рівнем предметності та довільності є

протилежними. Сучасні словники констатують амбівалентність страху і розглядають його як афективно чуттєву емоцію, яка виникає в обставинах превентивності – загрози – остраху за свою соціальну або біологічну екзистенцію в суб'єкта [65], що супроводжується внутрішнім переживанням сильного збудження, бажанням бігти або нападати і комплексом симпатичних реакцій [53].

Теорії зарубіжних дослідників, зокрема, засновника психоаналізу З. Фрейда, дали поштовх до розбудови психологічних концепцій радянськими науковцями, а згодом – представниками української психологічної школи. Більшість радянських науковців працювали в межах діяльнісного підходу (Л.С. Виготський [15], О.М. Леонт'єв [34], С.Л. Рубінштейн [56] та інші) і розглядали страх як почуття, тісно пов'язане із свідомістю, підсвідомістю і самосвідомістю людини, з її волею, темпераментом і характером. Водночас, детально досліджуючи сферу свідомості, поведінкові реакції, особистісні властивості, в радянській психології недостатньо уваги приділялося вивченню сфери несвідомого.

Однак такий багатомірний психічний феномен як страх неможливо комплексно зрозуміти без урахування несвідомої сфери. Так, українська представниця сучасної глибинної психології, Т.С. Яценко зауважує, що сутність психічного – в єдності свідомого та несвідомого при наявності їх автономії та протиріччя взаємозв'язків. Тобто, страх як психічне явище постійно має свідомий і несвідомий компоненти [68].

Окрім того, цей стан відноситься науковцями [11, 23, 62], до категорії фундаментальних людських емоцій. Радянські дослідники після введення М.Д. Левітовим поняття «психічного стану» як загальної характеристики психічної діяльності, що визначається наявними та попередніми стимулами [33, 131], почали досліджувати страх як емоційний стан (О.І. Захаров, М.І. Конюхов, В.М. М'ясищев, О.А. Черникова).

Так, О.І. Захаров визначив страх як афективне відображення у свідомості конкретної загрози життю і благополуччю людини [22, 6]. За О.І.

Захаровим, страх негативно впливає на процес життєдіяльності індивіда, зокрема:

- наявні труднощі при встановленні міжособистісних зв'язків, що може призвести до соціально-психологічної ізоляції;
- гальмуються психічні процеси, що проявляється у втраті ряду позитивних емоцій та розвитку хронічного емоційного незадоволення, тривожно-песимістичної оцінки майбутнього;
- виникає стан емоційного перенапруження, що викликає імпульсивні непередбачені дії;
- втрачається гнучкість мислення, відбувається наповнення його передчуттями та сумнівами;
- сприйняття позбавляється цілісності та безпосередності.

О.І. Захаров умовно поділяв страх на ситуаційно обумовлений, який виникає в незвичайних обставинах, під час суттєвої небезпеки, тривожного передчуття, тяжких випробувань, конфліктів, життєвих невдач, та особистісно обумовлений, який залежить від характеру людини і здатний з'являтися в нових умовах або при контактах з незнайомими людьми. Страх, які виникають в ситуаціях, небезпечних для життя і здоров'я, мають охоронну функцію, і тому корисні, тоді як особистісно обумовлені страхи можуть виступати руйнівним фактором психічної організації, навіть якщо не несуть фізичної загрози.

М.І. Конюхов визначав страх як психічний стан, пов'язаний із вираженим проявом астенічних почуттів в ситуаціях загрози біологічному і соціальному стану індивіда. К.Д. Ушинський вважав страх природним почуттям, що характеризується силою, глибиною, тривалістю, процесом, що протікає в часі.

А.О. Прохоров у роботі, присвяченій нестійким станам людини (страх, тривога, щастя, гнів, жах тощо), вказав на те, що такі стани характеризуються підвищеною психічною активністю, виникають в особливих умовах життєдіяльності, часто обумовлюють виникнення межових та патологічних

порушень. З-поміж них стан страху знаходиться на першому місці серед нестійких станів. На думку науковця, функція негативних станів, до яких, на його думку, належить і страх, полягає в активізації рефлексивних процесів, необхідних для формування стійких моделей поведінки [49].

Окрім того, А.Г. Романовський зі співавторами [66] провели аналогію переживання індивідом страху з больовим впливом. Ще В.К. Вілюнас зазначав, що емоція страху тісно пов'язана з потребою вберегти себе від болю. Відчуття болю та страху – механізми підвищення обережності поведінки та підготовки організму до організації відповідної дії, котра може виявитися у формі агресії, очікування та уникнення.

Взаємопов'язаними біль та страх вважав і І.М. Фейгенберг, зазначаючи, що біль може викликати почуття страху і, навпаки, у стані страху відчуття болю може виникнути під впливом подразників, які зазвичай не викликають біль.

Український науковець О.С. Туренко формулює таке філософсько-психологічне визначення страху – це єдиний транцендентно-психологічний феномен, який має безліч реакцій та станів (усвідомлених чи несвідомих) на загрозу життю, соціальні та моральні цінності, самооцінку людини [71].

О.С. Туренко систематизує ймовірні біологічні та соціокультурні сфери страху:

1. Вроджена (інстинктивна) та соціальна. Вроджена (інстинктивна) не потребує безпосереднього досвіду зіткнення із загрозовим стимулом. Це може бути відчуття неспокою, яке викликане порушеннями енергетичного метаболізму: киснева недостатність, відсутність води та їжі. Більш філогенетично розвинутою підсферою страху є острах висоти, темряви, вогню, води, раптових спалахів світла, зіткнення з величезним об'єктом, який швидко наближається до суб'єкта, тощо. Також до біологічної сфери страху можливо віднести боязнь чи загрозу закону збереження виду, що має своє продовження в генезисі соціокультурних (і переходить у сферу соціального

страху) феноменів людства – первісні моральні норми збереження жінок і дітей роду, племені.

Соціальна сфера страху тісно пов'язана з материнським середовищем та процесом народження. Ця ж думка відображена у працях Е. Фромма, який вважав суспільство головною цінністю людства, що позасвідомо сприймається як материнська утроба, яка захищає людину від загрозливого зовнішнього світу, і в межах якої людина реалізує й удосконалює себе. Перші піднесено-жахаючі відчуття народження залишаються незмінно-присутніми соматично-естетичними символами існування людини у світі. Таким зовнішнім символом є крик, який включає різноманітні види страху та відчаю. Крик поєднує в собі біосоціальні страхи, тому і набуває значення символу незмінної присутності людини у світі [79]. У цілому соціальна сфера страху опосередкована соціокультурним та історичним розвитком суспільства.

2. Універсальна (хронічна) та специфічна. До універсальних страхів належать страхи, об'єкти яких постійно (в історії людства та у традиції будь-якого етносу, суспільства) викликають це відчуття: природні катастрофи, соціальний хаос, епідемії, війна, втрата ідентичності зі своєю родиною, етнічною групою тощо. До специфічної сфери відносяться страхи, які існують у короткий період у окремих соціальних групах, а не в цілому суспільстві, тобто короткочасні та обмежені особистим колом: острах бунтів, економічних криз, тероризму, страх іспитів тощо [71].

3. Індивідуальна та масова. Індивідуальні страхи безкінечні за своїм змістом та виявом. Проте їх розмежовують на: а) персональні, інколи унікальні (різнопланові фобії); б) страхи, які поділяють більшість людей (страх смерті (фізіологічної та соціальної), хвороб, збожеволіти, острах за своїх дітей). Масові страхи формуються у процесі соціальної та культурної комунікації і віддзеркалюють ієрархію цінностей і традиційних переваг, які склалися у певному суспільстві, його верствах та групах.

4. Ситуаційна та обумовлена. До першої сфери відносяться страхи, обмежені тільки одноразовою та раптовою обставиною, які нерідко повторюються у подальшому житті. Досвід переборення ситуаційних страхів сприяє кардинальній зміні особистого світосприймання людини. Це можуть бути: страх за ненавмисне порушення закону, страх першого бою чи дуелі, страх присутності під час убивства. Обумовленими сферами страху є соціальні дії, у яких заздалегідь передбачається присутність переборення цього відчуття людиною.

5. Раціональна та ірраціональна. Ці сфери страху вказують на суспільно-дієві можливості страхів. Страхи, що спрямовані на ясно сприйняту визначену загрозу та мають високу ймовірність реалізації, можна оцінити як раціональні. Ця сфера може бути поділена на реальні страхи та уявлені (ірраціональні) [71]. Ці групи страхів детально описані З. Фройдом.

В.В. Косік, ґрунтуючись на думці І.П. Павлова, характеризує страх як психічний стан, що базується на інстинкті самозбереження, має захисний характер і супроводжується певними фізіологічними змінами вищої нервової діяльності та психічними особистісними проявами [29].

О.Ф. Чернавський, системно аналізуючи феномен страху, визначає його як стан, що відображається суб'єктом внутрішньо, як зафіксоване окремими системами і організмом в цілому відчуття небезпеки. Він виділяє три рівні прояву страху: переддія, яка розкривається через параметри: фантазії, прогнозу, фізіологічних реакцій, самооцінки, болі фізичної та моральної; процес протікання страху, що представлений у вигляді природного, побутового, екстремального, морального страху; наслідок або післядія, розкривається через параметри тривалості, екстернальності, особистісно- та соціально-астенічних і -стенічних станів [84].

Окрім сфер прояву страху виділяють й силу вираженості виокремленого феномену. Зупинимось на двох типологіях, які, доповнюючи одна одну, найбільше характеризують силу вираженості феномену.

В.О. Артем'єв [5] розробив шкалу впевненості, основою якої є первісні характеристики: «потреба – можливість розв'язання» або «можу – треба». На його думку, шкала «страх – сміливість» є узагальнюючою характеристикою всіх можливих співвідношень базисних характеристик «можу – треба». На його координатній площині точка «треба – не можу» відповідає максимальній нерозв'язаності ситуації, тобто максимальному прояву страху; протилежна точка – «можу – не треба» є максимальним проявом впевненості і сміливості.

Система градації станів за В.О. Артем'євим базується на думці дослідника Ф. Блума, який доводив наявність морфофункціональних центрів у кожній формі поведінки, які можуть розглядатися як незалежні характеристики і бути базисними при побудові різних просторів відображення адаптивної поведінки.

В типології О.А. Черникової [25] виділено наступні ступені вираженості страху: острах, боязкість, переляк, жах, панічний стан. Дослідниця характеризує панічний стан і жах, як найбільш виражені прояви страху, так само, як і в шкалі впевненості В.О. Артем'єва, і відносить їх до афективних станів відповідно.

Боязкість, на думку дослідниці, це слабо виражена емоція страху перед новим, невідомим, яка, переважно, носить ситуаційний характер і виявляється у гальмуванні поведінкових процесів людини. Острах – ситуаційна емоція, пов'язана з конкретною та очікуваною загрозою. Переляк – це онтогенетично перша форма страху, яка може характеризуватися як доемоційна реакція. Саме цей ступінь вираженості страху можна вважати еволюційно наслідуваною реакцією, яка проявляється у трьох формах: оціпеніння, втеча або хаотичне м'язове збудження.

Функції страху систематизовано В.О. Андрусенком, орієнтуючись на аналіз функцій емоцій, здійснений В.К. Вілюнасом. Зокрема, він виділяє оцінну, синтезуючу, регулятивну, організуючо-дезорганізуючу та евристичну функції.

1) Оцінна функція страху може бути розглянута у трьох аспектах:

а) визначення самодостатності якості людини для здійснення активного впливу цієї якості на міжособистісні відносини;

- образне уявлення сили іншого, яке дозволяє людині визначити міру своєї залежності від нього;

- страх виступає попередньою оцінкою ірраціональних видів внутрішньої чи зовнішньої рефлексії.

2) Синтезуюча функція полягає в особливості страху виступати об'єднуючою основою для цілісного відображення комплексу ситуації страху.

3) Регулятивна функція, яка полягає в забезпеченні оптимального стану психофізіологічної системи та у виборі відповідних форм реагування.

4) Організуючо-дезорганізуюча функція. Страх може ставати причиною зміни життєвого орієнтиру людини або її смерті, але, водночас, страх втрати певних форм духовності (надії, любові, свободи) може сприяти духовному зростанню особистості.

5) Евристична функція полягає у виробленні універсальних, інваріантних способів передбачення, подолання, і, по можливості, недопущення деструктивних ситуацій і станів [4].

Страх не є сталою величиною і змінюється впродовж життя індивіда, стаючи відображенням особистісних рис суб'єкта. Страх – індивідуальний і розвивається під впливом взаємодії з довкіллям. Щоб мати можливість адекватно існувати в оточуючому середовищі, індивід має пройти певні етапи:

- виокремлення себе з-поміж інших осіб для досягнення самостійності. (на цьому етапі виникає страх самотності, процес індивідуалізації супроводжується страхом віддалення від інших, а долаючи його, індивід знаходить своє місце в соціумі);

- нехтування певними потребами «Я» призводить до виникнення страху втрати власного «Я»;

- розвитку суперечливих тенденцій: бажання змін, розвитку, і, водночас, страх перед порушенням правил, які організують людське життя.

Між цими суперечностями існує взаємозв'язок, вони певним чином доповнюють одна одну, зокрема, прагнення до безпеки доповнюється прагненням до змін і ризику. Коли суб'єкту вдається встановити рівновагу між суперечливими тенденціями, виникає можливість впорядкувати власне життя. Проте, можуть виникати і регресивні тенденції, пов'язані зі страхом, якщо існують вагомні особистісні перешкоди, які не можна подолати і усунути [47].

В цьому контексті О.Ю. Осадько зазначив, що психологічні проблеми особистості породжує не страх сам по собі, а патерн уникання страху. Тобто, для того, щоб подолати страх необхідно позбутися тих суб'єктивних обмежень, які обслуговуються страхом, і які сприймаються особистістю як неконструктивні. Дослідниця виокремила три вектори дії надмірного страху: на уникнення певних ситуацій (страх ситуацій), на запобігання виникненню переживання страху (страх тривоги) та на втечу від тих проявів власної особистості, які вважаються неприйнятними (страх себе) [44].

Отже, радянські та вітчизняні представники соціально-психологічного та психотерапевтичного напрямків визначали страх: як біологічну реакцію на конкретну загрозу (Н.А. Амінов, М.Д. Левітов та ін.); як емоцію (В.К. Вілюнас, А.В. Петровський, Н.І. Рейнвальд); як почуття (Л.С. Виготський, О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн, К.Д. Ушинський); як емоційний стан (О.І. Захаров, М.І. Конюхов, В.В. Косік, О.О. Прохоров, О.А. Черникова); як філософсько-психологічний феномен (В.О. Андрусенко, О.С. Туренко).

Сучасна вітчизняна дослідниця А.С. Петрова, узагальнюючи опрацьований науковий доробок зарубіжних, радянських та вітчизняних вчених, розробила теоретичну модель феномену страху, у якій висвітлено основні категоріальні та типологічні позиції.

В результаті аналізу підходів до вивчення стану страху представників різних психологічних шкіл вченою сформульовано визначення поняття «страх» на основі комплексного підходу О.Ф. Чернявського [84], визначення В.В. Косіка [29] та філософського аналізу О.С. Туренко [71]. А.С. Петрова визначає страх як емоційний психічний стан, що базується на інстинкті самозбереження, виконує захисну функцію, супроводжується психологічними і фізіологічними особистісними проявами, сигналізує про небезпеку для біологічного та соціального існування індивіда [47, 36].

Саме на це визначення та модель ми спираємося в нашому дослідженні, оскільки вважаємо концептуальні положення А.С. Петрової теоретично обґрунтованими, найбільш розробленими та перспективними на сьогоднішній день.

На сьогоднішньому етапі розвитку суспільства біологічні страхи, які безпосередньо загрожують життю та здоров'ю, стають все менш актуальними, а найбільшого значення набувають страхи в соціальній сфері, які можуть мати руйнівні наслідки для особистісного розвитку індивіда. Саме їх специфіка і потребує подальшого дослідження.

1.2. Наукові підходи та концепції до вивчення соціальних страхів

Незважаючи на те, що дослідженню проблеми соціальних страхів присвячені роботи значної кількості психологів (В.А. Гузенко [19], Д.Ю. Кияшко [28], О.О. Прилутська [50], Ю.В. Щербатих [86] та ін.), соціологів (М.І. Вітковська [13], О.О. Дурманенко [21]), філософів (В.О. Андрусенко [4], Л.М. Грошева [18], С.А. Кухарський [30] та ін.), категоріально-понятійний апарат проблеми соціальних страхів потребує доповнення.

Як зазначила М.І. Вітковська, оскільки емпіричний матеріал з вивчення соціальних страхів розробляється в межах декількох напрямків, в кожному з

яких страх розуміється по-своєму і має свої індикатори. В зв'язку з цим існує певна розрізненість як при отриманні дослідниками даних, так і при їх інтерпретації. Причому, відповіді респондентів, зазвичай, розуміються як безпосереднє вираження психологічних ефектів, колективних емоцій або масових соціально-психологічних реакцій на ті чи інші соціальні явища і процеси [13].

На думку О.О. Дурманенко, кризові суспільні явища проявляються в свідомості мас у формі тривоги і страхів у зв'язку з наявними ризиками. Культурно-історична еволюція демонструє величезну кількість ризиків природного походження на шляху людини, а разом з ризиками збільшується і відчуття соціального страху [21].

Л.В. Горохова [16] також зазначила, що в умовах сучасної антропологічної кризи страх репрезентується як результат соціокультурної самотності людини, яка втратила відчуття безпеки і знаходиться у постійному суперництві з соціальним довкіллям. На її думку, неабиякого значення набувають страхи безмістовності життя та майбутнього. Страх дослідниця характеризує як динамічну силу, яка примушує людину до самореалізації в межах конкурентного суспільства, а результатом такої конкуренції є екзистенціальний соціальний страх – страх ціннісного безглуздя існування.

На думку А.С. Петрової, соціальний страх можна розглядати з двох фундаментальних позицій: як психічне явище, яке має соціокультурне відображення; як патопсихологічний феномен, що проявляє себе в фобічних реакціях (соціофобія і її різновиди) чи невротичних розладах. З позиції психологічного підходу під поняттям соціального страху розуміють соціальну, психологічну напругу, що створюється суспільним ладом та породжує незахищеність і неможливість особистісної реалізації [47].

В залежності від певної теоретичної школи, в межах якої здійснювалися дослідження, проводилося описання категоріального апарату феномену соціального страху. Так, представники психоаналітичного

напрямку, зокрема., З. Фройд, розглядаючи явище соціалізації страху, виключив соціальні зв'язки та конфлікти з категорії «соціальні», оскільки вважав, що соціальне – це дещо зовнішнє, де порядок існування відчувається як ворожий і загрозливий. Водночас, З. Фройд заперечував власну тезу, адже, на його думку, основне джерело соціального страху – десоціалізація [75].

К. Юнг, розмірковуючи над проявом соціального страху, зазначав, що Я – єдине вміщення страху, адже свідоме Я породжується роз'єднанням його зі світом первообразів і страхом перед ними, якому протидіє лише надія на возз'єднання з самістю.

У гуманістичному психоаналізі Е. Фромма необхідність належності до соціуму і водночас намагання зберегти власну унікальність, породжує або шизоїдну, або депресивну реакцію страху. Дослідник вважав джерелом соціального страху розуміння суб'єктом власної особистості як «людини, яка має» [78].

Свою позицію щодо соціального страху зазначала й К. Хорні, погляди якої формувалися в межах неофройдизму. Дослідниця вважала, що соціальні страхи розкриваються через аналіз моральних та духовних цінностей західної цивілізації, котрі характеризуються виникненням суперництва. Нереалізованість спрямування до самореалізації призводить до виникнення тривоги та страху [83].

В цілому, представники психоаналітичної та неофройдистської шкіл виділяли наступні соціальні страхи: страх кастрації (соціальної ізоляція, непотрібності) (З. Фройд); страх Я як джерела неврозів (К. Г. Юнг); страх власної неповноцінності (А. Адлер), що є спорідненим із страхом безпорадності, ворожості та ізоляції (К. Хорні); страх вибору і свободи (Е. Фромм); страх соціальної регламентації сексуальних потягів (В. Райх).

Виокремлений Е. Фроммом, соціальний страх вибору і свободи знайшов подальшу розробку в працях А. Маслоу, засновника гуманістичного підходу в психології. А. Маслоу вважав, що порядок є опорною точкою

системи безпеки індивіда, адже динамічні процеси завжди несуть небезпеку змін.

Процес людської еволюції, з позиції А. Маслоу, виглядає як серія вільних виборів, що відбуваються в кожен момент людського життя. Тобто, вибір здійснюється на індивідуальному та соціальному рівнях – між безпекою та розвитком, регресом та прогресом, зрілістю та незрілістю. Страх – процес, що сковує розвиток і несумісний з будь-якою сублимацією. Індивід змушений придушувати власне задоволення на користь схвалення інших людей, адже саме соціум виступає гарантом безпеки і може створювати систему обмежень волі особистості. Творча особистість, що знаходиться в процесі самоактуалізації, на думку А. Маслоу, відносно позбавлена соціальних страхів, оскільки меншою мірою співвідноситься з культурними нормами і, відповідно, менше побоюється того, що скажуть, чого вимагатимуть чи, що висміюватимуть оточуючі [37].

З позиції еволюційної психології (Л. Палмер, Дж. Палмер; С.А. Кухарський) у людини, на думку, як і у більшості представників тваринного світу, є еволюційно сформовані поведінкові схильності адаптивного характеру, що підвищують здатність до виживання, тобто, страх – це один із ключових адаптивних механізмів. Розвивається така думка в роботах А.В. Кукаркіна, який стверджує, що сучасна масова культура відтворює архетипи свідомості первісної людини. В процесі еволюції закріпилося, те що місце в соціальній ієрархії гарантує безпеку. У людському співтоваристві все, що сприймається як загроза їхньому статусу, є джерелом сильного страху.

С.Я. Матвеева та В.Е. Шляпентах, орієнтуючись на концепцію структурної антропології К. Леві-Строса, вказують на розбіжність між тваринним та соціалізованим страхом. Перший тип є відображенням загрози людині на біологічному рівні, тоді як другий – історично реалізовується як страх перед авторитетом. На думку науковців, соціалізований страх є тим типом соціальних відносин, що залишає місце для самоповаги особистості. В

його основі – прийняття суспільної ієрархії як норми, що регламентує правовий та особистісний простір осіб [41].

Соціальні страхи формуються в результаті дії соціально-психологічних подразників, які є частиною процесу соціалізації. Під час соціалізації індивід синтезує в собі всі страхи тієї культури, в якій цей процес відбувається. П.О. Сорокін соціально-психологічні подразники розділив на прості (ідеї, почуття-емоції, хвилювання) і складні (представляють комбінацію ряду простих факторів – економіка, політика тощо). Чуттєво-емоційна сфера представлена в діапазоні від болю-страждання до задоволення-насолоди. Людина прагне задоволення і уникає страждання. Проектуючи поняття страху на категорії визначеного діапазону, зрозуміло, що людина в соціумі, розуміючи, що таке біль, боїться і уникає його; водночас, страх проявляється і в ситуації боязні втрати певного рівня задоволення власних потреб. Окрім цього, страх має здатність переходити від людини до людини і впливати на їх взаємну поведінку: емоції однієї людини знаходять відгук в інших особах [67].

В свою чергу О.О. Прилутська, продовжуючи думку П.О. Сорокіна, вказує, що найбільш розповсюдженим джерелом страхів є особливості соціальних відносин. Дослідниця вважає, що соціалізація страхів відбувається у трьох сферах (як і соціалізація особистості): діяльність, самосвідомість та спілкування. Соціалізація страху проявляється в: зниженні прагнення підвищувати професійну майстерність, засвоювати нові види діяльності; зменшенні міжособистісного спілкування і його примітивізації; деформації «Я-образу», зниженні самооцінки, погіршенні самоствавлення, тобто, в поступовій дезадаптації. О.О. Прилутська визначила соціальний страх як складне соціально-психологічне явище, яке детермінується об'єктивними та суб'єктивними чинниками, і носить ситуативний та особистісний характер. Дослідниця виділяє наступні соціальні страхи: страх втратити роботу, страх перед злочинним світом, страх перед голодом і убогістю, страх за своє здоров'я, страх за своє майбутнє [50].

Розглянемо класифікації соціальних страхів, створених різними авторами. Так, І.С. Кон виокремлював страх перед життям та перед інтелектуальними проблемами. В.І. Лебедєв довів, що існує страх соціальної ізоляції, страх перед обмеженням інформації, страх групової ізоляції [31].

С.А. Кухарський виокремив такі види соціальних страхів: страх самотності (депресивний); страх одинака, що побоюється вторгнення ззовні (шизоїдний); страх змін (обсесивний); страх нерухомості (істеричний). На думку науковця, соціальний характер страхів дозволяє розповсюдити таку типологію страху на соціокультурні явища та процеси [30].

В.О. Андрусенко розглядає 4 типи страхів, які можна віднести до соціальних: страх диктатури, страх втратити свій соціальний статус, страх втратити роботу, страх втрати власної гідності [4].

Дж. Вольпе зазначав, що в процесі соціалізації, в результаті неадекватної взаємодії з соціумом, формується соціальний страх – страх соціальних об'єктів чи ситуацій соціальної взаємодії. Він виділив основні види соціальних страхів: критики, бути ізольованим в соціальному відношенні, опинитися в центрі уваги, здатися неповноцінним, страх нових ситуацій, керівництва, виявити спротив, не зуміти відмовити у проханні, сказати «Ні». У випадку домінування почуття соціального страху, блокується соціальна активність індивіда і з'являється невпевненість у власних силах [14].

Розвив цю точку зору Ю.В. Щербатих. Серед різноманіття форм прояву соціальних страхів науковець виділив такі:

1. Страх керівництва та підлеглих. Страх перед керівником є типовим різновидом соціальних страхів, оскільки ґрунтується на низькій самооцінці людини, що від цього страху потерпає.

2. Страх відповідальності. Зазначений страх майже не має біологічного підґрунтя, а обумовлений виключно соціальними механізмами. Проявляється в тому, що, приймаючи якесь важливе рішення, людина бере на себе відповідальність за його наслідки, а у випадку невдачі їй не лише загрожує

осуд або покарання з боку соціуму, але й довготривале самоїдство, спроможне негативно вплинути на все подальше життя.

3. Страх невдачі. Виокремлений страх пов'язаний з побоюваннями не досягти успіху у будь-якій справі. Страх невдачі являє собою узагальнений, інтегральний страх перед негативними наслідками неналежного виконання певного виду діяльності.

4. Страх успіху. В основі страху знаходиться невпевненість у власних силах, оскільки люди, що потерпають від нього, побоюються, що при досягненні успіху їм потрібно буде брати на себе нову відповідальність, яка їм не потрібна.

5. Страх близьких соціальних контактів та страх самотності. Страх самотності може проявлятися в різних формах: страх критикувати іншу людину, боязнь конфліктів, страх виявляти власні почуття, страх перед розлученням.

6. Страх оцінки, що може виявлятися у двох протилежних формах: побоювання отримати негативну оцінку з боку оточуючих та страх перед неухважністю з боку інших людей [14].

В.А. Гузенко у своїй класифікації соціальних страхів, синтезуючи вищенаведені наукові погляди, виокремила наступні види:

- страх критики;
- страх бути відторгненим (страх бути неприйнятним, недооціненим, отримати відмову тощо);
- страх опинитися в центрі уваги, публічності;
- страх виглядати неповноцінним;
- страх керівництва або необхідності спілкуватися з впливовими людьми, чия точка зору має для людини значення;
- страх нових ситуацій;
- страх диктатури та авторитарних особистостей;
- страх втратити власний соціальний статус;

- страх втрати (опинитися без роботи, грошей, здоров'я, партнера, власної гідності, страх самотності тощо);
- страх перед кримінальним світом (стати жертвою розбійного нападу, терористичного акту);
- страх перед зубожінням, голодом;
- страх за власне майбутнє;
- страх прийняти самостійне рішення, відповідальності;
- страх конфліктів, відвертості, публічного виявлення почуттів [19].

На думку Ю.В. Щербатих, специфіка соціальних страхів полягає в їх опосередкованому характері (коли об'єкти, що викликають страх, не можуть безпосередньо зашкодити людині) та в надзвичайній розповсюдженості [86].

Соціальний страх також породжує такі психологічні феномени як сором і альтруїзм. Сором (сором'язливість) – соціальне вираження страху, поєднане з підпорядкуванням силі, а альтруїзм – механізм збереження альянсів, що підтримують статус індивідів [19].

Окрім сорому та сором'язливості, безпосередньо з соціальним страхом пов'язаний страх успіху. На думку М. Хорнер, страх успіху – це гендерна властивість жіночої статі, що стримує її досягнення в будь-якій сфері. У жінок страх успіху пов'язаний з можливими небажаними наслідками – соціальним відторгненням, втратою жіночності та важливих соціальних відносин. Р.М. Картер, уточнюючи сутність цього феномену, зазначав, що страх успіху стосовно професійних досягнень жінок тотожний страху помітності.

В дослідженнях зарубіжних вчених [90] страх успіху розглядається комплексно, як модель, що базується на характеристиках пов'язаних з: 1) статтю (вибір сфери діяльності, психологічна андрогінія, статево рольові настанови тощо); 2) потребою в приналежності (чутливість до відторгнення, потреба в особистісно важливих відносинах тощо); 3) потребою в досягненнях (цілі, академічні показники тощо) в поєднанні з такими показниками як вік, локус контролю тощо.

У соціальній психології деякі вчені (Г. Лебон, С. Московічі, Б. Поршнєв) визначали соціальний страх як афект, що детермінує й пояснює поведінку натовпу. У.І. Головаха та Н.В. Паніна зазначали, що цей афект може трансформуватися в соціальне божевілля. При детальному дослідженні зазначеного явища науковці розглядали страх як масову реакцію людей на руйнування ціннісно-нормативних підвалин суспільства. Вони виявили, що соціальне божевілля виникає в результаті руйнування психологічних механізмів адаптації до певної ціннісно-нормативної системи і виявляється в паніці (крайня форма страху), істерії, агресії та інше.

С.А. Романюха, аналізуючи статистику реальних загроз і ризиків життю та благополуччю людини і існуючих страхів у суспільній свідомості, констатував, що найбільше суспільних страхів пов'язано з невиліковними хворобами (рак, ВІЛ, хвороби серця), на другому місці – прояви насилля по відношенню до особистості (сексуальне, тероризм), на третьому – авіакатастрофи, ДТП і на останньому – пограбування, крадіжки, безробіття, проблеми із здоров'ям через надмірне вживання алкоголю. Тоді, як насправді, результати – прямо протилежні: найбільша загроза – смертність через надмірне вживання алкоголю, пограбування, розбійний напад, на другому місці – серцеві проблеми, смертність в ДТП, на третьому – смертність від раку, безробіття і на останньому – все інше [55]. Очевидно, що соціальні страхи підсилюються ЗМІ, політичними структурами з метою маніпулювання суспільною свідомістю. Зазначені статистичні результати підтверджують цю позицію.

Таким чином, у психологічному підході можна виокремити наступні точки зору щодо визначення феномену соціального страху: соціальний страх як еволюційно сформований адаптаційний механізм (А.В. Кукаркин, С.А. Кухарський, Л. та Дж. Палмери), соціальний страх як результат соціалізації та соціальної адаптації особистості, де соціалізація страху проявляється в зменшенні міжособистісного спілкування і його примітивізації, деформації Я-образу, зниженні самооцінки (О.О. Прилутська,

П.О. Сорокін); соціальний страх як афект (Г. Лебон, С. Московічі, Б. Поршнєв); соціальний страх як короткотривале, ситуативне переживання, передбачення небезпеки (В.О. Андрусенко, Дж. Вольпе); соціальний страх як властивість особистості (В.А. Гузенко, Ю.В. Щербатих).

В дослідженні ми розглядаємо соціальний страх як комплексне соціально-психологічне явище, погоджуючись з позицією А.С. Петрової, Л. Палмер та Дж. Палмер, О.О. Прилутської, П.О. Сорокіна. У нашій роботі, виходячи з описаних теорій зазначених науковців, будемо користуватися наступним визначенням соціального страху.

Соціальний страх – еволюційно сформована поведінкова схильність адаптивного характеру, що є результатом соціалізації особистості, детермінується об'єктивними та суб'єктивними чинниками і носить ситуативний та особистісний характер [47].

Як патопсихологічний феномен соціальний страх представлений у вигляді соціальної фобії – тривожного розладу, який призводить до порушення соціального функціонування особистості, виражається в остраху оцінки (критики, судження) з боку значущих для індивіда особистостей. Узагальнюючи погляди представників клінічного підходу Д. Барлоу, Д. Кларка, С. Турнера, М. Штейна [93], котрі досліджували феномен соціофобії, можна зазначити, що це явище є нав'язливим станом при психічних захворюваннях, для якого характерні неадекватні переживання страхів конкретного змісту, які охоплюють суб'єкта у певній фобійній ситуації і супроводжуються вегетативними дисфункціями – інтенсивним потовиділенням, підвищеним серцебиттям тощо.

В сучасній класифікації хвороб (МКБ-10 та DSM-IV) всі порушення, пов'язані зі страхом та тривогою, розглядаються в розділі «Тривожні розлади». Виокремлена група психопатологічних станів класифікується разом через те, що тривожність є в них домінуючим симптомом.

Б.Д. Карвасарський виокремлює наступні соціофобії: петтофобія (страх суспільства), страх публічних виступів, страх перед іспитами, ерейтофобія

(страх почервоніти), страх через неможливість зробити щось в присутності сторонніх, страх перед відвідуванням суспільних туалетів, антропофобія (страх юрби), монофобія (страх самотності). Варіанти соціальних фобій відрізняються силою вираженості та розвитком динамічних процесів перебігу стану: в одних випадках психічні процеси мають відносну стабільність, а в інших – фобійна фабула має тенденцію до генералізації, швидко наступає соціальна дезадаптація.

Отже, представники клінічного підходу розглядають соціальний страх виключно як патопсихологічне явище, що супроводжує поведінкові девіації та психічні розлади.

Таким чином, погоджуючись з думкою провідних науковців [47, 50] можна констатувати, що соціальний страх як комплексний феномен через емоційно-чуттєву сферу впливає на поведінкову стратегію особистості, на її здатність до самореалізації, суттєво обмежує соціальну активність, сприяє схильності до ізоляції, оскільки під дією внутрішніх емоційних переживань особистість намагається уникати психотравмуючих випадків, обмежуючи свою соціальну діяльність.

Соціальний страх має свої вікові прояви, адже кожен віковий етап особистості є сенситивним до виникнення та розвитку певних типів страхів. Також феномен соціального страху обумовлений низкою чинників.

1.3. Теоретичне обґрунтування психологічних чинників соціальних страхів у ранньому дорослому віці

Страх, як складний психологічний процес, супроводжує людину впродовж життя, трансформуючись в залежності від особливостей соціальної ситуації розвитку певного вікового періоду. Означений феномен, як і інші емоції, дає можливість індивіду орієнтуватися в предметному та соціальному світі і є необхідною складовою самозбереження особистості. Так, відсутність

страхів, характерних для певного вікового періоду, є ознакою неадекватного розвитку, тобто, нездатності ідентифікувати об'єкти, що є потенційно загрозливими в навколишньому середовищі. Відсутність страху детермінується відставанням інтелектуального розвитку чи психічною дезадаптацією, коли психотравма призводить до регресу орієнтаційних особистісних здібностей [44].

Вікова закономірність виникнення страхів у певні життєві періоди пов'язана з динамікою розвитку пізнавальної сфери особистості і визначається як біологічною спадковістю, так і середовищем [36, 73], оскільки кожен індивід володіє певними способами реагування на фізичний та соціальний вплив довкілля.

Дорослість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, сімейні стосунки, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо).

Розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямками:

а) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху;

б) посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності.

Враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, дослідники окреслюють межі дорослості по-різному. Наприклад, Е. Еріксон виокремлює молодість (20-25 років) та зрілість (26-64 роки). На думку американського психолога Дж. Бромлея, дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20-25 років), середньої (25-40 років), пізньої дорослості (40-55 років) і передпенсійного віку (55-65 років).

В рамках дослідження соціальних страхів в ранньому дорослому віці ми спираємося на вікову періодізацію Б.Г. Ананьєва, згідно з якою перший період дорослості (ранній дорослий вік) становить: 22-35 років чоловіки, 21-35 років жінки; другий період 36-60 років чоловіки, 36-55 років жінки [3].

Вітчизняний науковець М.В. Савчин [57] розділяє період ранньої дорослості на дві фази; перша фаза умовно триває з 20-21 до 30 років. Психологічні чинники виникнення соціальних страхів саме в цьому віці (перша фаза ранньої дорослості – до 30 років) і є предметом нашого дослідження.

В ході аналізу літератури з тематики дослідження, нами було виокремлено види соціальних страхів в ранньому дорослому віці та об'єднано їх у певні групи (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Диференціація соціальних страхів у ранньому дорослому віці

Групи страхів	Зміст	Автори
Взаємини, спілкування	Страх тісних особистісних взаємин	Ф. Ріман [54]
	Страх соціальної (групової) ізоляції	В. Лебедев [31], Ф. Ріман [54]
	Страх самотності (страх критикувати іншу людину; боязнь конфліктів; страх виявити власні почуття)	Л.Н. Грошева [18], С.А. Кухарський [30], Ю. Щербатих [86]
	Страх комунікації	Л. Н. Грошева [18]
Праця, соціальний світ	Страх втратити соціальний статус, гідність	В. Андрусенко [4]
	Страх перед злочинним світом (напад, зґвалтування, пограбування, тероризм)	О. Прилутська [50]
	Страх втратити роботу	В. Андрусенко [4], О. Прилутська [50]
	Страх підлеглості / курівництва	Дж. Вольпе [14]

Продовження таблиці 1.1.

Власне Я	Страх успіху	Г. Турецька [72], Ю. Щербатих [86]
	Страх невдачі, провалу	Л. Грошева [18], Ю. Щербатих [86]
	Страх відповідальності	Ю. Щербатих [86]
	Страх критики	Л. Грошева [18]
	Страх власної неповноцінності	Ю. Щербатих [86]

Таким чином, соціальні страхи, які властиві особам раннього дорослого віку можна умовно віднести до трьох основних груп: 1) взаємини, спілкування; 2) праця, соціальний світ; 3) власне Я.

З метою визначення психологічних чинників соціальних страхів в осіб раннього дорослого віку розглянемо соціальну ситуацію розвитку в цьому віковому періоді.

Як було зазначено, перша фаза раннього дорослого віку триває приблизно з 21 до 30 років життя і збігається з молодістю людини. У цей період людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей. Активно збагачується її психологічний і соціальний досвід, вона включається в усі види соціальної активності, оволодіває багатьма соціальними ролями. Розвиток особистості людини зумовлюється передусім особливостями сімейного та професійного життя. Вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення сім'ї, народження дітей, займається їх вихованням. Одночасно зі створенням сім'ї людина спрямовує свої зусилля на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар'єри.

Загалом, на етапі ранньої дорослості людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, завдяки включенню у різні сфери соціального життя збагачується особистий досвід. Їй доводиться вирішувати важливі проблеми

та завдання професійної кар'єри, виховання дітей, досягати ідентичності, розв'язувати суперечність між близькістю та ізоляцією у стосунках з людьми [1].

Розглянемо особливості розвитку самосвідомості у ранньому дорослому віці.

Самосвідомість є центром внутрішнього світу людини і виявляється у пізнанні нею себе у світі, самопізнанні, сприйнятті численних образів себе у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, соціальній взаємодії, індивідуальній та спільній діяльності. На етапі ранньої дорослості ці уявлення (когніції) поєднуються у цілісне, узагальнене уявлення про себе – бачення себе у контексті життєдіяльності, бачення вічних і перехідних цінностей. Залежно від уявлення про себе у неї виникають самоповага, бажання підвищити самооцінку, завоювати увагу інших.

Я є найвищою концентрацією суб'єктивності (індивідуальності, глибинної неповторності) та суб'єктності (зовнішньої і внутрішньої активності, духовного споглядання) людини, в якій втілюються всі відчуття: від актуальних ситуативних станів до визначальних учинків, фундаментальних життєвих рішень, переживань власної цілісності й нероздільності свого часу та вічності. На основі цього в особистості виникає цілісне уявлення про себе – Я-концепція [57].

Я-концепція – відносно стійка, більш-менш усвідомлена система уявлень особистості про себе, яка переживається нею як неповторна і є основою її самовизначення у світі, взаємодії з іншими людьми, ставлення до себе.

Більшість уявлень людини про себе в дорослому віці ґрунтується на організмичному оцінному процесі, який полягає у тому, що людина оцінює позитивно, прагне відчувати ті переживання, які її розвивають або не завдають шкоди (Я здорова, красива, щаслива, вміла, успішна, здатна), і оцінює негативно чи уникає тих, що, на її думку, шкодять її збереженню або розвитку (Я хвора, некрасива, нещаслива, невміла, нездатна, неспроможна).

Цей процес пов'язаний з тенденцією актуалізації сутнісних сил особистості. Отже, розвиток Я-концепції залежить від самоактуалізації особистості – бажання людини розвиватися [27].

У дорослої людини взаємовплив самоактуалізації і Я-концепції контролюється прийнятими нею соціальними і моральними принципами, ідеалами, нормами, духовними цінностями. Відповідно до прийнятих у певних соціальних групах критеріїв оцінювання, котрі інтеріоризує особистість, у неї виникають різноманітні уявлення щодо особистісної спрямованості і способів самоактуалізації та самовираження.

Дорослі відчувають психологічний комфорт тоді, коли їхні уявлення про себе дають змогу сприймати важливий для них досвід. Цю можливість забезпечує стійке ядро Я-концепції – самість, автентичність людини, що відрізняє її від інших людей і зберігається протягом усього життя; основні уявлення про себе. У людей, які повноцінно живуть, самоактуалізуються, воно включає відкритість для досвіду, раціональність, особисту відповідальність, почуття власної гідності і свободи, внутрішньої радості, здатність до встановлення і підтримання добрих особистісних стосунків і ведення духовно-морального способу життя.

Периферійна частина Я-концепції дорослого включає в себе різні аспекти Я-образу, а також позитивні й негативні самооцінки. Відмінності між Я-образом і Я-концепцією збільшуються з дорослішанням людини. Я-концепція дорослого розвивається під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх чинників. Особливо важливими є контакти зі значущими іншими, які на етапі ранньої дорослості певною мірою визначають уявлення індивіда про себе [36].

Отже, Я-концепція дає змогу утвердити у самосвідомості особистості відчуття визначеності у соціальному і матеріальному світі, сфері моралі та духовності, ідентифікуватися з конкретним оточенням, досягнути прийняттого самоототожнення. Зазначене дозволяє визначити *недостатній*

рівень ясності Я-концепції чинником виникнення соціальних страхів в ранньому дорослому віці.

В ранньому дорослому віці особистість окреслює цілі та обирає засоби для їх досягнення, оцінює успішність своїх дій відповідно до Я-концепції, яка індивідуалізує самооцінку – суб'єктивне сприйняття досягнутих результатів, згідно з яким те, що для однієї людини є успіхом, інша сприймає як невдачу.

З роками самооцінка стає все диференційованішою. Доросла людина може дуже високо оцінити одні свої якості, наприклад свій інтелектуальний рівень, і дуже низько інші – рівень міжособистісних стосунків чи фізичні можливості. Диференціацію самооцінки пояснюється наявністю у структурі Я-концепції людини реального Я (більш чи менш адекватного уявлення про себе) та ідеального Я. Ідеальне Я може бути реалістичним або фантастичним.

Реальне та ідеальне Я, як правило, не тотожні. Розбіжність між ними породжує як негативні, так і позитивні наслідки. Надто велика розбіжність свідчить про неадекватність самооцінки і хворобливе ставлення до себе, що спричинює емоційні переживання та неадекватні вчинки. Така особистість не здатна подолати розрив між своїм реальним станом і тим, до якого вона прагне. Іноді у пошуках виходу із цієї складної ситуації людина використовує деструктивні захисти (агресію, конфронтацію, ізоляцію, регресію та ін.), які можуть спричинити хвороби, патологічні стани [57, 63].

Враховуючи важливість для осіб раннього дорослого віку досягнення професійного успіху та розбудови кар'єри, необхідно розглянути поняття професійної самооцінки – оцінки себе як суб'єкта професійної діяльності. У ній виокремлюють операційно-діяльнісний та особистісний аспекти. Операційно-діяльнісний аспект самооцінки пов'язаний з оцінюванням себе як суб'єкта діяльності й виражається в оцінюванні досягнень, свого професійного рівня (сформованості операцій і навичок), рівня компетентності (систем професійних знань, умінь і навичок) і стилю діяльності. Особистісний аспект професійної самооцінки виражається в оцінюванні власних якостей у зв'язку з ідеалом образу Я-професійне. Ці два

аспекти самооцінки не завжди узгоджуються між собою, що негативно впливає на професійну адаптацію, досягнення успіху і професійний розвиток особистості.

Самооцінка особистості раннього дорослого віку також впливає на сімейні стосунки. Так, створивши сім'ю, чоловік і жінка починають виконувати нові соціальні ролі. Змінюються раціональна, емоційно-ціннісна та поведінкова складові цих ролей – дружини (чоловіка), матері (батька), невістки (зятя), хрещеної матері (хрещеного батька).

Відчутно змінює Я-образ особистості та критерії її самооцінки народження дитини. Ці зміни стосуються самоідентичності особистості, перерозподілу ролей у подружніх стосунках і у взаємодії з особами старшого покоління. Ефективність цих перетворень залежить від самооцінки особистості. Як правило, ті, хто не відчуває проблем стосовно самооцінки, значно легше пристосовуються до нового соціального статусу. І, навпаки, занижена самооцінка може бути причиною виникнення соціальних страхів, пов'язаних з особистісними взаєминами (страх самотності, страх комунікації, страх тісних взаємин) [1].

Все вищезазначене дозволяє визначити *занижену самооцінку* психологічним чинником соціальних страхів в ранньому дорослому віці.

Формування емоційної сфери є важливою умовою розвитку особистості. У ранньому дорослому віці емоційне життя людини стабілізується, а загальна емоційність, яка не стосується значущих видів діяльності та ситуацій, знижується.

На цьому етапі особистість здатна контролювати свої емоційні переживання, зокрема не допускати виникнення афектів, легко переживати їх, приховувати свої актуальні емоційні стани у значущих ситуаціях соціальної взаємодії, збагачувати емоційний досвід. Ідеали, обов'язки, моральні норми стають предметом її стійких емоційних ставлень. Вищим рівнем розвитку емоційної сфери людини раннього дорослого віку є почуття, які виникають як результат узагальнення ситуативних емоцій. Сформовані

почуття стають головними детермінантами її емоційного життя, від яких залежать виникнення і зміст ситуативних емоцій і афектів [36].

У ранньому дорослому віці формується емпатія – здатність емоційно відгукуватися на переживання іншої людини, що виявляється у співчутті, співпереживанні, співстражданні. Між людьми протилежної статі встановлюються тісні стосунки, які супроводжуються виникненням почуття кохання – сильного, відносно стійкого почуття людини, фізіологічно зумовленого сексуальними потребами. Виражається воно за допомогою таких позитивних емоцій, як інтерес, збудження, задоволення, радість. Ці емоції можуть бути основою мотивації, що визначає поведінку закоханої людини. Крім чуттєвого, кохання має і мисленнєвий аспект [57].

У період ранньої дорослості людина переживає яскраві та глибокі емоції батьківства, які поєднують у собі радість від спілкування з дитиною, почуття прив'язаності і взаємної довіри, чутливість до її потреб, захоплення нею. Батьківство спонукає подружжя до опанування нових ролей та обов'язків. Це, у свою чергу, може сприяти виникненню страху відповідальності, страху втрати [63].

Отже, головними особливостями емоційної сфери людини в ранньому дорослому віці є її стабільність, сформованість таких емоційних властивостей, як емпатія та саморегуляція емоційних переживань, переживання широкої гами моральних, інтелектуальних, естетичних почуттів.

Важливим фактором відсутності емоційного благополуччя в ранньому дорослому віці є бідність емоційного життя, зокрема, суб'єктивне відчуття самотності через відсутність коханої людини, нереалізованість батьківства, відсутність позитивних емоційних зв'язків з людьми та страх їх втрати. Відчуття самотності пов'язане з такими соціальними страхами, як страх тісних особистісних взаємин, страх виявити власні почуття, страх комунікації, боязнь конфліктів тощо.

Ставлення особистості до факту самотності, до суб'єктивного переживання цього відчуття, тісно переплітається з Я-образом людини, оскільки самотність породжується індивідуальним сприйняттям дисонансу між істинним «Я» і тим, як бачать «Я» інші (за К. Роджерсом та Дж. Уайтхорном).

Суб'єктивне відчуття самотності також пов'язано з самооцінкою особистості. Так, люди з низькою самооцінкою інтерпретують соціальні взаємозв'язки самозневажливо, більш схильні відносити невдачі в спілкуванні за рахунок внутрішніх факторів. Такі люди більш гостро реагують на заклик до спілкування і відмову в ньому, очікуючи, що інші теж вважатимуть їх непотрібними. В цілому, низька самооцінка часто втілюється під взаємозалежною сукупністю самозневажливої свідомості і поведінки, яка спотворює соціальну компетентність, піддаючи людей ризику самотності [31].

Все вищезазначене дозволяє визначити *суб'єктивне відчуття самотності* психологічним чинником соціальних страхів в ранньому дорослому віці.

Теоретичний аналіз соціальної ситуації розвитку першої фази ранньої дорослості та диференціації соціальних страхів цього вікового періоду дозволив визначити взаємопов'язані психологічні чинники соціальних страхів в ранньому дорослому віці. До вказаних чинників ми відносимо: недостатній рівень ясності Я-концепції, занижена самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

Дослідницьку вибірку склали 86 осіб раннього дорослого віку; вік досліджуваних – 21-28 років. В дослідженні взяли участь молоді працівники освіти, підприємці, студенти заочного відділення різних факультетів Запорізького національного університету. Експериментальне вивчення соціальних страхів проводилося в 2018-2019 році у кілька етапів.

Перший етап: здійснення теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури з теми дослідження, визначення підходів до вивчення проблеми, обґрунтування психологічних чинників соціальних страхів в ранньому дорослому віці, здійснення підбору валідного та надійного пакету діагностичних методик.

Другий етап: проведення емпіричного дослідження соціальних страхів та їх чинників в ранньому дорослому віці, встановлення кореляційних зв'язків, здійснення інтерпретації отриманих результатів.

Третій етап: теоретичне обґрунтування та розробка психокорекційної програми щодо зниження соціальних страхів у ранньому дорослому віці.

Метою емпіричного дослідження було вивчення психологічних особливостей прояву соціальних страхів та виявлення психологічних чинників їх виникнення у ранньому дорослому віці.

В основу дослідження було покладено *припущення* про те, що соціальні страхи характеризуються віковою специфікою в період ранньої дорослості та визначаються комплексом взаємопов'язаних психологічних чинників

(недостатній рівень ясності Я-концепції, занижена самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності).

Психодіагностичний інструментарій склали наступні методики:

- «Соціальні страхи» (авт. Л.М. Грошева) з метою визначення об'єктивних соціальних страхів в осіб раннього дорослого віку;
- «Методика вивчення ясності «Я»-концепції (SCC) (авт. Дж. Кемпбелл);
- «Методика дослідження самооцінки» (авт. С.А. Будассі);
- «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (авт. Д. Рассел та М. Фергюсон);

Математико-статистичні методи обробки експериментальних даних здійснено на базі пакету статистичних програм IBM SPSS-20 (кореляційний аналіз за критерієм К. Пірсона).

Розглянемо детальніше обрані методики дослідження.

Для діагностування об'єктивних соціальних страхів використовувалася методика *«Соціальні страхи»* (автор Л.М. Грошева) (Додаток А). Досліджуваним пропонується оцінити частоту прояву того чи іншого страху балами від 0 до 5, де: 0 – такого страху ніколи не було; 1 – скоріше за все, такі думки були, але конкретна ситуація не пригадується; 2 – дуже рідко такий страх переживається; 3 – безумовно бувають такі побоювання, але не дуже часто; 4 – часто відчувається таке побоювання; 5 – такий страх постійно присутній в житті.

Тест охоплює 46 соціальних страхів, які розподіляються за 5 шкалами:

- страх невдачі та поразки (страх іспитів, виявитися гіршим за інших, побоювання нових справ, страх почервоніти, виявитися неповноцінним, боязкість здатися невдахою у особистому житті, страх бути не в змозі відмовити, виявитися непрофесіоналом, бути не першим);
- страх неприйняття і пригнічення (страх критики, бути відторгненим референтними особами, отримати відмову, перед авторитетними особами, кримінального світу, побоювання керівництва, страх опинитися в секті,

конфліктів, осуду, побоювання виявитися непотрібним, страх здатися оточуючим дурним);

- страх втрати (страх опинитися без роботи, втратити сім'ю, що кохання скінченне, втратити гроші, красу, друзів, житло, контроль над власним життям, повагу, суспільне положення, статус, репутацію);

- страхи самостійності (страх брати на себе відповідальність, розпочати вчитися чому-небудь новому, ризикувати, вибирати оточення, висувати вимоги, розпочати життя «з чистого аркуша»);

- страхи комунікації (страх опинитися в центрі уваги, відверто виказувати свої почуття, втратити дистанцію, виступати перед аудиторією, робити щось публічно, перед відвертістю, побоювання байдужості, нових контактів).

Підрахунок результатів відбувається згідно з ключем, за яким виокремлено 5 шкал, за кожною з них можна набрати максимальну кількість балів: 1 шкала – 45 б., 2 шкала – 55 б., 3 шкала – 55 б., 4 шкала – 30 б., 5 шкала – 45 б.

За результатами по кожній шкалі можна виділити три рівні вираженості: низький, середній (помірний) та високий. 1-а шкала: 0-15 б. – низький рівень, 16-30 б. – середній, 31-45 б. – високий; 2-а шкала: 0-18 б. – низький рівень, 19-37 б. – середній, 38-55 б. – високий; 3-а шкала: 0-18 б. – низький рівень, 19-37 б. – середній, 38-55 б. – високий; 4-а шкала: 0-10 б. – низький рівень, 11-20 б. – середній, 21-30 б. – високий; 5-а шкала: 0-15 б. – низький рівень, 16-30 б. – середній, 31-45 б. – високий. Наявність високого рівня розцінюється як фобічна симптоматика, оскільки певні страхи постійно присутні у житті особистості, створюючи перепони на шляху самореалізації.

Для дослідження особливостей его-ідентичності особистості раннього дорослого віку ми застосовували *методику вивчення ясності «Я»-концепції* (Self-Concept-Clarity – SCC) американського психолога Дж. Кемпбелла [27, 82–83].

Методика містить 12 тверджень, які повинні оцінити респонденти, використовуючи 5-бальну шкалу: 1 – абсолютно не згоден; 2 – не згоден; 3 – частково згоден, частково не згоден; 4 – згоден; 5 – абсолютно згоден. Отримані бали підсумовуються, що дозволяє встановити ступінь ясності Я-концепції (усвідомленості уявлення про самого себе).

Ясність є одним із аспектів Я-концепції – тобто межі, в яких зміст індивідуальної Я-концепції є чітко і послідовно визначений, внутрішньо завершений і достатньо стабільний на певному етапі розвитку особистості. Ясність є характеристикою самовірувань (уявлень людей про самих себе), будучи структурною характеристикою, вона теоретично незалежна стосовно змісту Я-концепції.

За Дж. Кемпбеллом, ясність Я-концепції представлена такими феноменами: суперечність думок про власне Я (1); часта зміна їх (2); витрачання багато часу на з'ясування якою людиною я є і якою був у минулому (3, 5); відсутність переживання конфліктів між різними сторонами особистості (6); думка про інших людей краща, ніж про себе (7); уявлення про себе дуже часто змінюються (8, 9); важко встановити, яким є насправді (10); не знання власних потреб (12) тощо. Люди з низькою ясністю Я-концепції більше залежать від соціального середовища, вища ясність пов'язана з вищою самооцінкою і свідомістю.

Для вивчення рівня самооцінки ми використовували методику «Самооцінка особистості» С.А. Будассі, яка має в своїй основі принцип ранжування. Процедура дослідження включає дві серії. Матеріалом, із яким працюють респонденти, є надрукований на спеціальному бланку список слів, що характеризує деякі якості особистості.

20 слів респондент оцінює в межах двох серій. Під час першого ранжування визначається уявлення людини про риси свого ідеалу, тобто «Я - ідеального». З цією метою слова, надруковані на бланку, досліджуваний має розмістити в порядку надання їм переваги. Тобто, оцінити їх корисність та соціальну значущість для ідеальної особистості. Кожне слово оцінюється в

балах від 20 до 1. Під час другого ранжування визначається уявлення людини про свої власні риси, якості «Я-реального». Як і в першій серії, досліджуваного просять проранжувати надруковані на бланку слова, однак уже з погляду того, чи характерні позначені ним якості самій особистості.

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення «Я – ідеальне» і «Я – реальне». Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч.Спірмена. Коефіцієнт рангової кореляції (r) може бути в межах від -1 до $+1$. Методика дозволяє виокремити наступну градацію самооцінки особистості: завищена, адекватна, занижена, а також тенденції у респондентів до заниження та завищення самооцінки. Підрахунок проводиться згідно з ключем [52].

Уявлення людини про саму себе, як правило, здаються їй переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному знанні або на суб'єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими. Якості, які людина приписує самій собі, далеко не завжди адекватні. Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: 1) шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно-задані стандарти, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер; при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивних підставах цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних, або бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного відношення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження),

навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає в реальності характеристик, відповідних ідеалу, буде мати високу самооцінку. Якщо ж людина «ефективно» рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, його самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацією та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самої себе і інших людей.

Методика діагностики рівня *суб'єктивного відчуття самотності* Д.Рассела та М.Фергюсона [49].

Феномен самотності полягає в тому, що почуття самотності сприймається як гостро суб'єктивне, суто індивідуальне і часто унікальне переживання. Одна з найбільш характерних рис самотності – це специфічне відчуття повної заглибленості в самого себе. Почуття самотності не схоже на інші переживання, воно цілісно, абсолютно все що охоплює.

Самотність є комплексним почуттям, яке пов'язує воедино щось втрачене внутрішнім світом особистості. Почуття самотності спонукає людину до енергійного пошуку засобів протистояння цій «хворобі», бо самотність діє проти основних очікувань і надій людини і, таким чином, сприймається як вкрай небажане.

У почуття самотності є пізнавальний момент. Самотність – знак своєї самоті; воно повідомляє людині, «хто я такий в цьому житті». Самотність – особлива форма самосприйняття, гостра форма самосвідомості.

Методика Д.Рассела та М.Фергюсона включає 20 тверджень, які необхідно розглядати послідовно і оцінити з точки зору частоти їх прояву у житті респондента за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто»,

«іноді», «рідко», «ніколи». Вибраний варіант, у бланку відповідей, необхідно відмітити позначкою «+». По завершенню роботи з бланком, респондент має підрахувати кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на три, «іноді» - на два, «рідко» - на один та «ніколи» - на 0. Отримані результати сумуються та звіряються з ключем.

Обробка емпіричного матеріалу здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм IBM SPSS-20 (кореляційний аналіз за критерієм К. Пірсона).

2.2. Особливості перебігу соціальних страхів у ранньому дорослому віці

Для дослідження суб'єктивного розуміння власних соціальних страхів ми використовували методику «Соціальні страхи» Л.М. Грошевої (Додаток А).

В ході аналізу результатів нами не було зафіксовано жодної особи, яка б не мала хоча б одного соціального страху із 46 запропонованих. Тобто, соціальний страх виявився знайомим кожному респонденту, переживався з різним ступенем вираженості і впливав на особисту соціальну активність, виявлявся у всіх сферах життєдіяльності людини.

Розглянемо докладніше дані за кожною шкалою методики. На рис. 2.1 представлено результати за шкалою «страх невдачі та поразки».

Отримані дані свідчать про те, що для переважної кількості досліджуваних характерний середній рівень прояву страхів невдачі та поразки (52,33%). В значній кількості осіб раннього дорослого віку цій вид соціальних страхів виявляється на низькому рівні (41,86%). Лише в незначній кількості досліджуваних страх неуспіху представлений на високому рівні (5,81%).

Страх невдачі, неуспіху, поразки бере свій початок у дошкільному періоді розвитку особистості (Г. Еберлейн, Р. Мертон, В.М. М'ясищев). Науковці [54, 86] зазначають, що стійкий страх невдачі може бути пов'язаним з різноманітними чинниками, головними із яких є: тенденція робити загальні висновки із поодиноких фактів та оцінка результату без врахування індивідуальних особливостей людини.

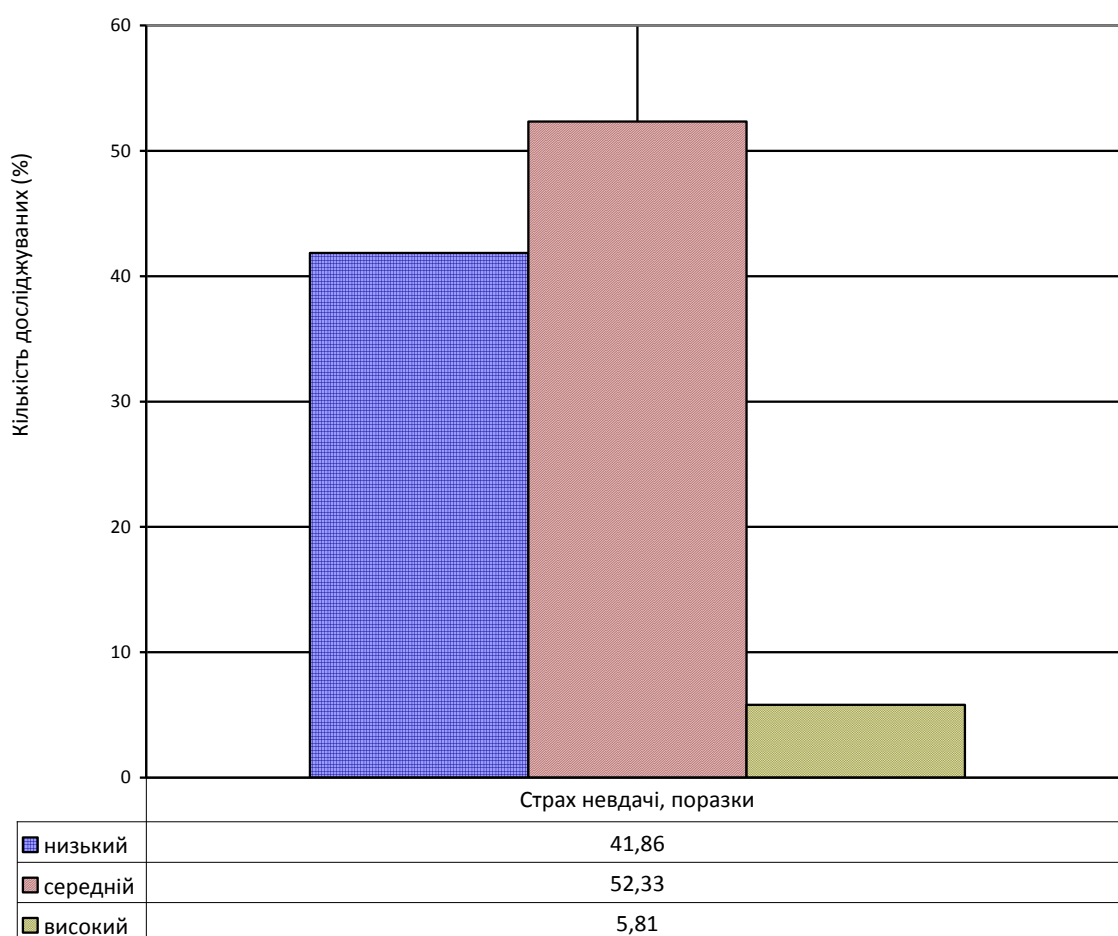


Рис. 2.1. Рівень прояву соціальних страхів невдачі та поразки (%)

Емоційно-ціннісне ставлення особистості раннього дорослого віку до себе включає самоповагу як відносно стійку структуру та самооцінку, що зазнає змін в залежності від успіху чи неуспіху конкретної діяльності. Неуспіх зумовлює зниження самооцінки, що призводить до нової невдачі, а це, в свою чергу, руйнівню відбивається на Я-концепції. Людина, що зневірилася у собі, старанно уникає ситуацій, що могли б змінити її Я-образ.

У результаті особистісна неспроможність закріплюється не лише на рівні свідомості, а й на рівні діяльності [47]. Посилення мотивації уникнення невдач призводить до посилення соціальних страхів [19].

Розглянемо результати за наступною шкалою методики – «страх неприйняття та пригнічення» (рис. 2.2).

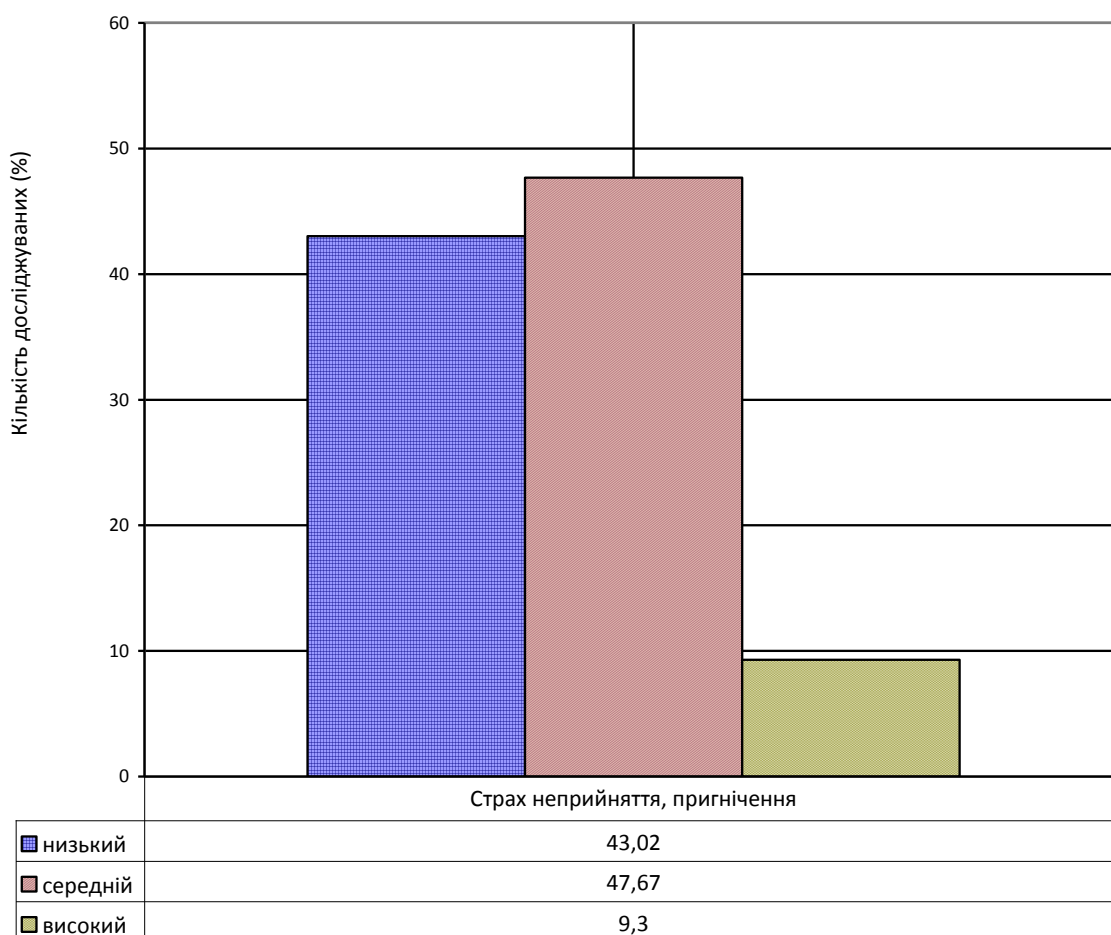


Рис. 2.2. Рівень прояву соціальних страхів неприйняття та пригнічення (%)

Загальний відсоток страхів з фобійними проявами виявився найбільш високим в порівнянні з іншими страхами – 9,3%. Помірний (середній) рівень зафіксовано в переважній кількості досліджуваних – 47,67% від загальної кількості опитаних. До блоку страхів неприйняття та пригнічення відносять страхи осуду, критики та приниження. Низький рівень вияву цих видів соціальних страхів представлений в 43,02% респондентів.

В період ранньої дорослості розвиток особистості людини зумовлюється передусім особливостями сімейного та професійного життя, активно збагачується її психологічний і соціальний досвід. Набуття високого соціального статусу може супроводжуватися труднощами, пов'язаними з емоційно-вольовою сферою. Так, актуальними для осіб раннього дорослого віку виявляються страхи соціального засудження дій, думок, особистісних проявів.

Досліджувані з високим рівнем страхів неприйняття та пригнічення (9,3%) можуть характеризуватися сором'язливістю, складністю у стосунках з іншими людьми, проявами негативних емоційних станів (тривожність, депресивні прояви), складністю міркування у присутності інших людей, надмірною рефлексивністю та зосередженістю на самому собі.

Наступна шкала соціальних страхів ілюструє страх втрати (рис. 2.3).

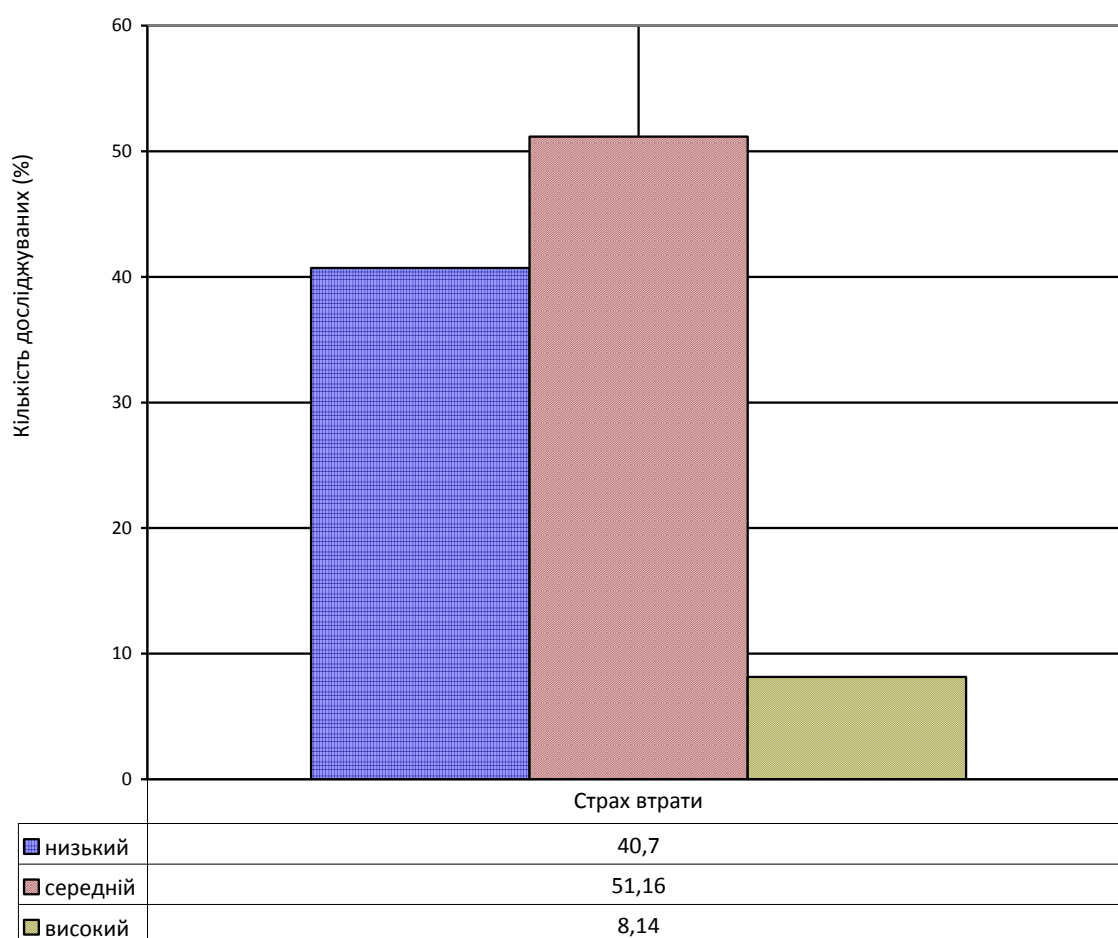


Рис. 2.3. Рівень прояву соціальних страхів втрати (%)

Страхи, які відносяться до цієї категорії, можуть бути узагальнені через розподіл на чотири прототипні ситуації за З. Фройдом: страх втрати значущого об'єкта; страх втрати відносин з референтним об'єктом; страх втрати відносин з собою або ставлення до себе; страх втрати себе (наприклад, в ситуації публічного приниження) [75].

Категорія досліджуваних, які мають високий рівень соціальних страхів з фобійними проявами, склала 8,14% від загальної кількості респондентів, що є досить високим показником. Найбільш вираженими у цих респондентів виявилися вітальні страхи, зокрема, смерті та тяжких хвороб. Страх смерті є первинним екзистенційним страхом, який супроводжує людину протягом життя з раннього дитинства і часто стає причиною тривожних та депресивних розладів.

В 40,7% досліджуваних зафіксовано низький рівень прояву соціальних страхів втрати. Помірний рівень вираженості страхів втрати характерний для 51,16% досліджуваних. Респондентами цієї групи було відзначено наступні страхи, які часто присутні в їхньому житті: страх втратити роботу та заробіток, страх втратити родину, страх втратити кохану людину, страх втратити соціальний статус та репутацію. Слід зауважити, що страх втрати референтних осіб може ґрунтуватися на особистій невпевненості та емоційній залежності. Страхи втрати соціального положення зазвичай пов'язані з вітальними страхами, оскільки соціальна ізоляція може підсвідомо сприйматися особистістю як соціальна смерть. Страхи втрати майна, коштів для існування можуть також активізуватися внаслідок економічної кризи.

Розглянемо специфіку прояву страху самостійності в осіб раннього дорослого віку (рис. 2.4).

2,33% – високий рівень прояву цього страху від загальної кількості респондентів є одним з найнижчих з-поміж інших соціальних страхів. Для більшості досліджуваних властивий низький рівень прояву страху самостійності (62,79%). Зазначене пов'язано зі специфікою періоду ранньої

дорослості. Так, віковий діапазон 20-30 років характеризується зростанням самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвитком індивідуальності.

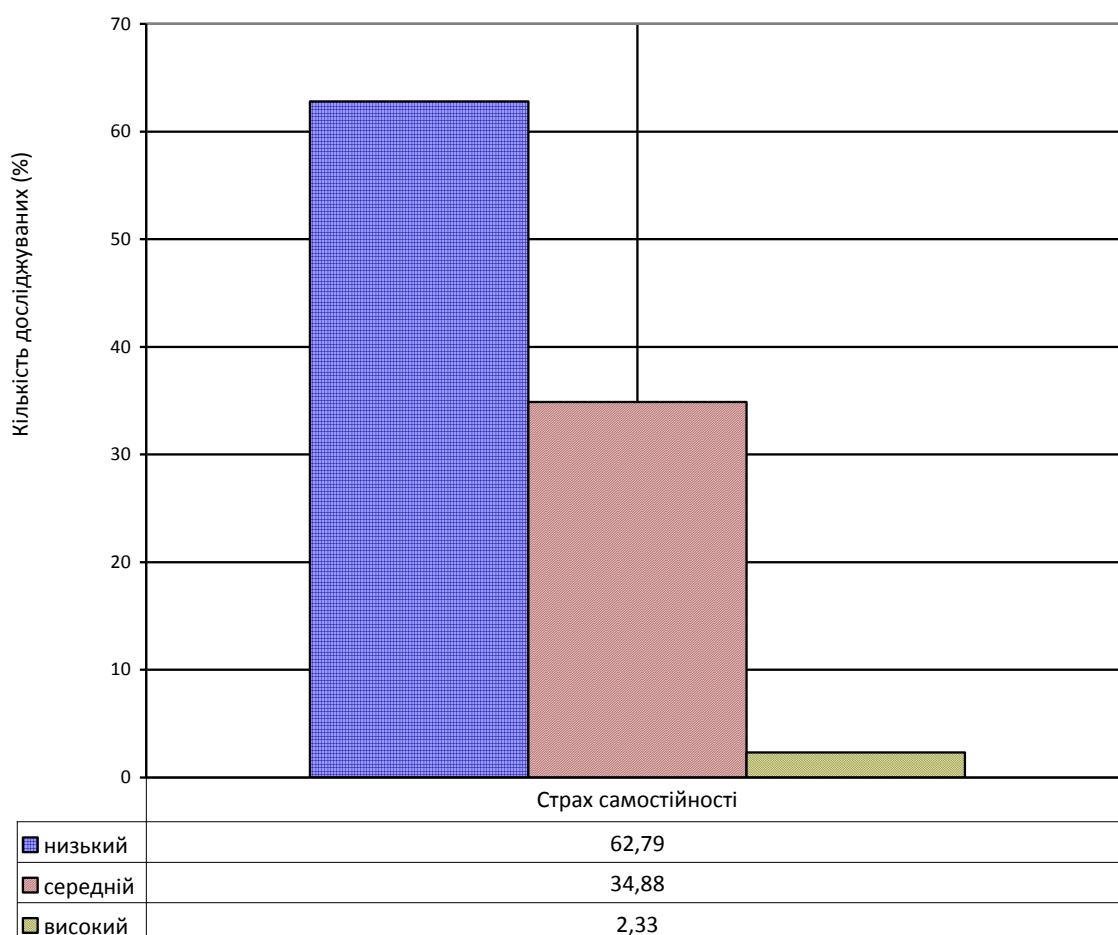


Рис. 2.4. Рівень прояву страху самостійності в ранньому дорослому віці (%)

34,88% осіб від загальної кількості має помірний (середній) рівень вираженості страху самостійності, що також менше від показників, котрі демонстрували попередні шкали методики, але, водночас, рівень є досить значним.

Самостійність – інтегративна властивість, яка пов’язана із здатністю та прагненням особистості виконувати цілеспрямовану діяльність, критично сприймати вчинки та дії. До сучасного фахівця однією з найважливіших вимог висувається здатність самостійно приймати рішення, що можливо

лише при відсутності страхів ризику, відповідальності, вибору власного оточення тощо. Страх самостійності в період раннього дорослого віку може бути спричинені відсутністю достатньої вмотивованості (внутрішніх спонукань, прагнень, особистісної значущості певної діяльності), недостатньо сформованим волевим та змістовно-операційним компонентом діяльності, а також внутрішньою нерішучістю, невпевненістю, недостатнім рівнем соціальної активності. Такі особистості зазвичай побоюються самостійно обирати власне оточення, у випадку необхідності, виказувати вимоги до інших, ризикувати, брати на себе відповідальність [43].

Розглянемо результати за останньою шкалою методики Л.М. Грошевої –страхи комунікації (рис. 2.5).

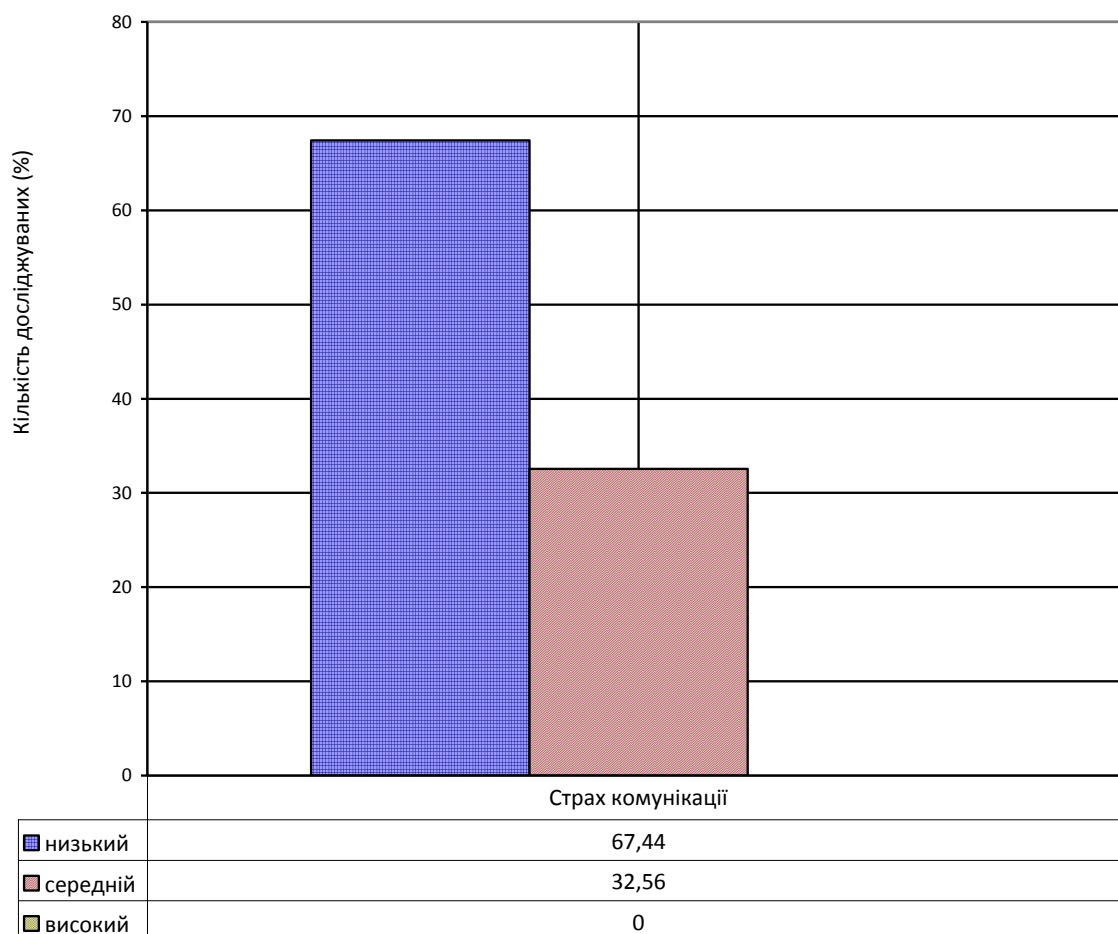


Рис. 2.5. Рівень прояву страхів комунікації в ранньому дорослому віці (%)

Страх комунікації, спілкування, виявляється у побоюванні опинитися у центрі уваги, публічності, спілкування з оточуючими, байдужості, нових контактів тощо. Потерпаючи від страху комунікації, особи зазнають труднощів в реалізації мотиву афіліації – прагнення бути в товаристві інших людей, у здійсненні емоційних контактів, у проявах дружби та любові. У певних межах близькість інших суб'єктів призводить до безпосереднього зниження тривожності, пом'якшує фізіологічні та психологічні наслідки стресу. В той же час, блокування афіліації, що й відбувається з виокремленими 32,56% опитаних, викликає почуття безпорадності, відчуженості та породжує фрустрацію [47].

За означеною шкалою в переважній кількості досліджуваних виявлено показники в межах низького рівня (67,44%), показників фобійних проявів страхів не було зафіксовано (0%). Загальний відсоток середнього рівня склав 32,56%.

Мотив афіліації визначають як складне психологічне явище, що складається з певного кола потреб: контактувати з людьми, бути членом групи, взаємодіяти з оточуючими, надавати й приймати допомогу [25]. Емоційно-довірливе спілкування – нагальна потреба молодшої особистості; важливим є прагнення емоційної підтримки, яке сприяє подоланню стресу. Виникнення негативних емоційних станів у процесі спілкування може призводити до зневіри в себе та розвитку соціальної дезадаптації.

Говорячи про гендерний фактор на утворення соціальних страхів у ранньому дорослому віці слід відзначити, що високого рівня (фобійні прояви) соціальних страхів у респондентів чоловічої статі не зафіксовано; вони наявні лише у жінок. Ми не вважаємо за доцільне проводити докладний аналіз гендерних відмінностей прояву соціальних страхів, оскільки дослідницька вибірка не є рівномірною: 77% – жінки та 23% – чоловіки.

Узагальнені результати вираженості соціальних страхів в осіб раннього дорослого віку представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Вираженість соціальних страхів в ранньому дорослому віці (у%)

Шкали	Рівень вираженості (%)		
	Низький	Середній	Високий
1. Страх невдачі та поразки	41,86	52,33	5,81
2. Страх неприйняття і пригнічення	43,02	47,67	9,3
3. Страх втрати	40,7	51,16	8,14
4. Страхи самостійності	62,79	34,88	2,33
5. Страхи комунікації	67,44	32,56	0

Згідно з отриманими даними можна визначити наступну ієрархію соціальних страхів в ранньому дорослому віці: страх неприйняття і пригнічення; страх втрати; страх невдачі та поразки; страх самостійності; страх комунікації.

Для детального вивчення такого феномену як соціальний страх та обґрунтування програми для його зниження необхідно розглянути його чинники та встановити зв'язок між ними і виявленими страхами респондентів.

2.3. Психологічні чинники соціальних страхів у ранньому дорослому віці

На другому етапі експериментального дослідження ми поставили завдання емпірично дослідити психологічні чинники соціальних страхів (недостатній рівень ясності Я-концепції, занижена самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності) та їх взаємозв'язки з наявними соціальними страхами в досліджуваних раннього дорослого віку.

2.3.1. Специфіка розвитку Я-концепції

Ясність Я-концепції представлена такими феноменами: суперечність думок про власне Я; часта зміна їх; витрачання багато часу на з'ясування якою людиною я є і якою був у минулому; відсутність переживання конфліктів між різними сторонами особистості; думка про інших людей краща, ніж про себе; уявлення про себе дуже часто змінюються; важко встановити, яким є насправді; не знання власних потреб тощо. Ясність є характеристикою самовірувань (уявлень людей про самих себе), будучи структурною характеристикою, вона теоретично незалежна стосовно змісту Я-концепції [27].

В ході дослідження за методикою Дж. Кемпбелла були отримані такі дані (рис. 2.6).

Згідно з отриманими результатами в досліджуваних переважає середній рівень ясності образу себе (41,86%), а також середній, ближчий до високого (40,63%).

В діапазоні середнього, ближчого до низького рівня зафіксовано 12,5%. Незначний відсоток відповідей був зафіксований в діапазоні вкрай низького рівня (1,16%).

Отримані дані свідчать про те, що в переважній більшості досліджуваних раннього дорослого віку зміст індивідуальної Я-концепції є

недостатньо стабільний на даному етапі розвитку людини, внутрішньо незавершений. Це може проявлятися у суперечності думок про власне Я, залежності від соціального середовища, заниженою самооцінкою та індексом самоактуалізації.

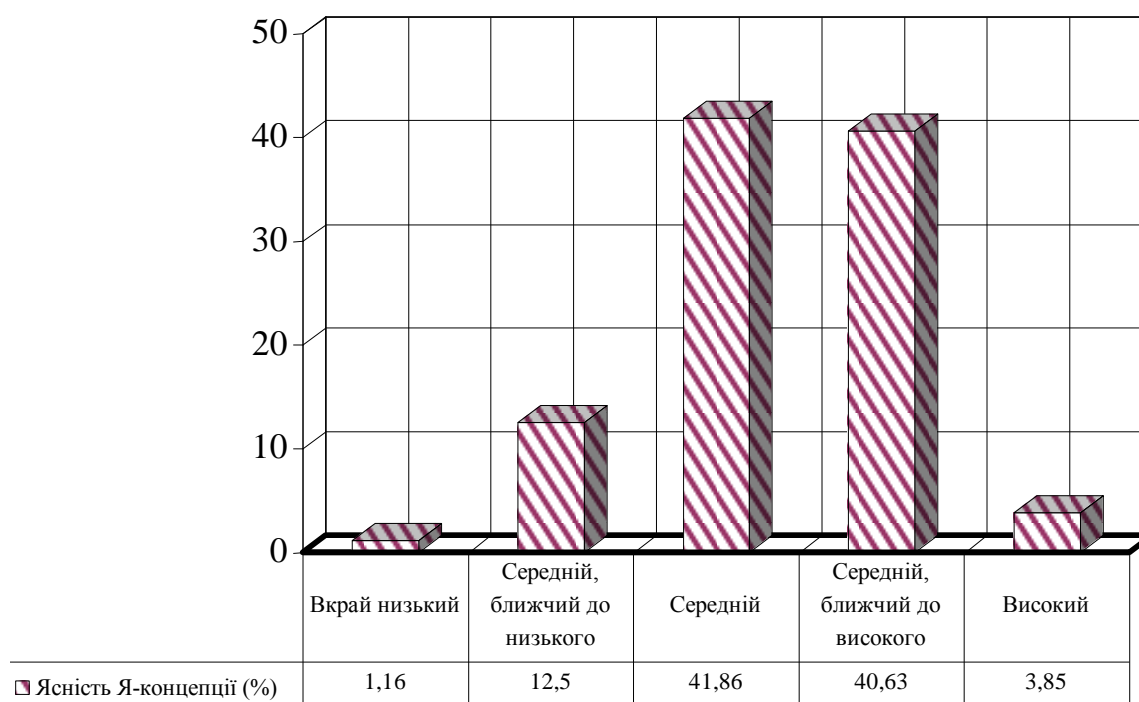


Рис. 2.6. Показники ясності «Я»-концепції в ранньому дорослому віці (%)

В межах високого рівня зафіксовано показники лише 3,85%. Водночас, за даними вітчизняних науковців [27], висока ясність Я-концепції притаманна психологічно здоровій, самоактуалізованій особистості. У Я-концепції соціально адаптованої особистості постійно зберігається баланс між своїм Я та зовнішнім світом, іншими людьми, чим забезпечується задоволення притаманної людині потреби як відрізнятись від “інших”, так і належати до них.

Як активне начало, Я особистості об'єднує всі її життєві вияви, дає змогу їй дивитися на себе зсередини, спостерігати за собою, усвідомлювати і змінювати себе, регулювати свою життєдіяльність та виходити за межі

внутрішнього світу, щоб збагнути свою глибинну суть, цінності, об'єднати своє минуле, теперішнє і майбутнє в одному моменті.

Свідченням того, що гіпотетично визначені якості виступають чинниками соціальних страхів, є наявність кореляційних зв'язків між ними, які було встановлено за допомогою коефіцієнта кореляції К. Пірсона. Перш за все, ми вирахували особливості прояву соціальних страхів, за методикою Л.М. Грошевої, відносно показників ясності Я-концепції. Результати кореляційного аналізу представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Взаємозв'язок соціальних страхів та рівнів ясності Я-концепції

Рівні чинників		Рівні соціальних страхів:														
		Страх невдачі			Страх неприйняття			Страх втрати			Страх самостійності			Страх комунікації		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Ясність Я-концепції	вис			0,453**			0,313*			-			0,455**			
	сер/вис					0,433*										
	сер		0,437*		0,696**										0,443*	
	низ/сер											0,765**			0,698**	
	низ															
Примітка: * – зв'язок значущий на рівні $p < 0,05$; ** – зв'язок значущий на рівні $p < 0,01$.																

В ході дослідження було встановлено, що змінна *Я-концепція* має позитивні кореляційні зв'язки з наступними соціальними страхами:

- страх невдачі та поразки ($r=0,437$ при $p \leq 0,05$; $r=0,453$ при $p \leq 0,01$);
- страх неприйняття і пригнічення ($r=0,433$ при $p \leq 0,05$; $r=0,696$ при $p \leq 0,01$; $r=0,313$ при $p \leq 0,05$);
- страх самостійності ($r=0,756$ при $p \leq 0,01$; $r=0,455$ при $p \leq 0,01$);
- страх комунікації ($r=0,443$ при $p \leq 0,05$; $r=0,698$ при $p \leq 0,01$).

Отримані числові дані доводять, що рівень ясності Я-концепції прямо впливає на вираженість соціальних страхів. Тобто, чим нижче рівень Я-концепції, тим вище рівень прояву соціальних страхів в досліджуваних.

Зазначене доводить, що *недостатній рівень ясності Я-концепції* є чинником соціальних страхів в ранньому дорослому віці.

2.3.2. Вивчення рівня самооцінки

Наступний із досліджуваних чинників – особистісна самооцінка (адекватна, занижена та завищена). Результати, отримані за методикою С.А. Будасі, представлені в рис. 2.7.

Самооцінка – елемент самосвідомості, емоційно-ціннісного ставлення людини до себе, мінлива і зазнає змін в залежності від успіху чи неуспіху соціальної взаємодії. Вона безпосередньо впливає на самоповагу та «Я-образ» і є індикатором адекватності самоусвідомлення. Показник заниженої самооцінки складає 62,79% від загальної кількості респондентів, що вказує на викривлення самоусвідомлення в значній кількості осіб раннього дорослого віку.

В 23,26% досліджуваних зафіксовано адекватний рівень самооцінки. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі. Тобто, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе: без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

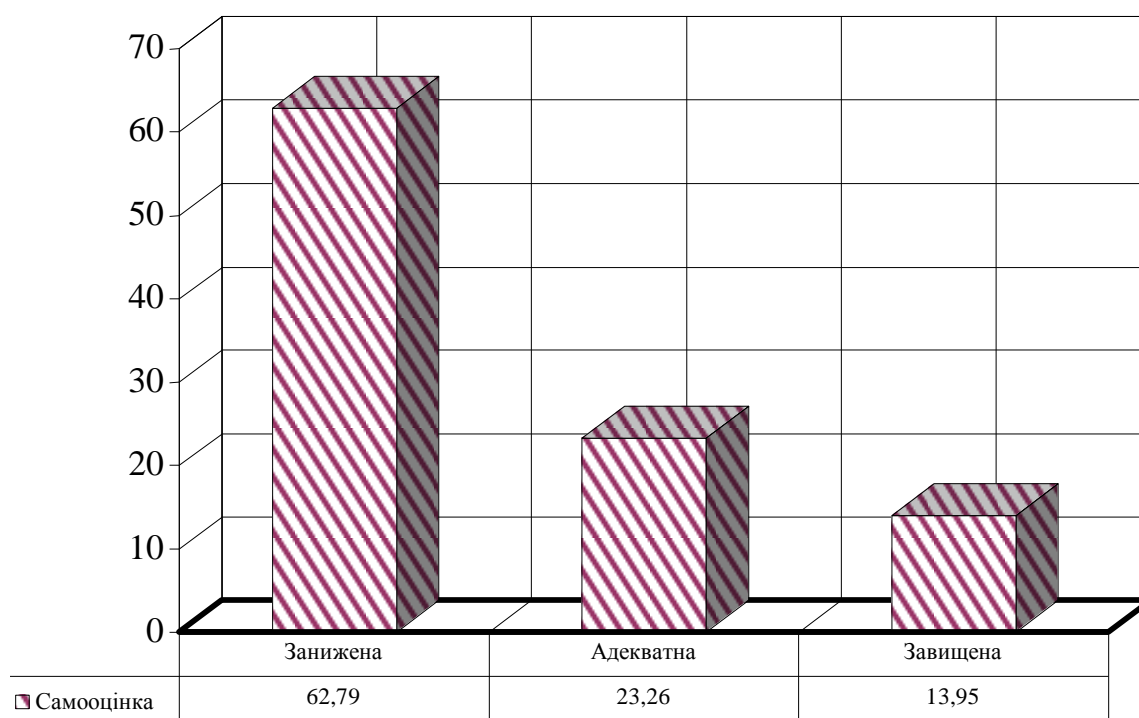


Рис. 2.7. Розподіл показників рівня самооцінки в ранньому дорослому віці (%)

В 13,95% респондентів зафіксовано завищений рівень самооцінки. На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі та справедливі зауваження заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ.

Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального стану справ – збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю.

Кореляційний аналіз, результати якого представлені в табл. 2.3, засвідчив, що змінна *Самооцінка* має такі зв'язки з соціальними страхами:

- страх невдачі та поразки ($r=0,765$ при $p\leq 0,01$; $r=0,633$ при $p\leq 0,01$; $r=0,537$ при $p\leq 0,01$);

- страх неприйняття і пригнічення ($r=0,881$ при $p \leq 0,01$; $r=0,346$ при $p \leq 0,05$; $r=0,471$ при $p \leq 0,01$);
- страх втрати ($r=0,297$ при $p \leq 0,05$);
- страх самостійності ($r=0,694$ при $p \leq 0,01$; $r=0,288$ при $p \leq 0,05$);
- страх комунікації ($r=0,660$ при $p \leq 0,01$; $r=0,289$ при $p \leq 0,05$; $r=0,360$ при $p \leq 0,05$).

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок соціальних страхів та рівнів самооцінки

Рівні чинників		Рівні соціальних страхів:														
		Страх невдачі			Страх неприйняття			Страх втрати			Страх самостійності			Страх комунікації		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Самооцінка	завищ			0,537**			0,471**									0,360*
	адекв															
	заниж	0,765**	0,633**		0,881**	0,346*				0,297*			0,694**	0,288*		0,660**
Примітка: * – зв'язок значущий на рівні $p < 0,05$; ** – зв'язок значущий на рівні $p < 0,01$.																

Отримані числові дані доводять, що рівень самооцінки особистості прямо впливає на вираженість соціальних страхів. Так, в досліджуваних з заниженою самооцінкою переважає середній та високий рівні соціальних страхів. І навпаки, в осіб з завищеною самооцінкою переважає низький рівень соціальних страхів (зокрема, страхи невдачі та поразки – $r=0,537$ при $p \leq 0,01$; неприйняття і пригнічення – $r=0,471$ при $p \leq 0,01$; комунікації – $r=0,360$ при $p \leq 0,05$).

Зазначене доводить, що *занижена самооцінка* є чинником соціальних страхів в ранньому дорослому віці.

2.3.3. Оцінка суб'єктивного відчуття самотності

Розглянемо результати за ще одним чинником соціальних страхів – суб'єктивним відчуттям самотності. Результати дослідження за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона представлено в рис. 2.8.

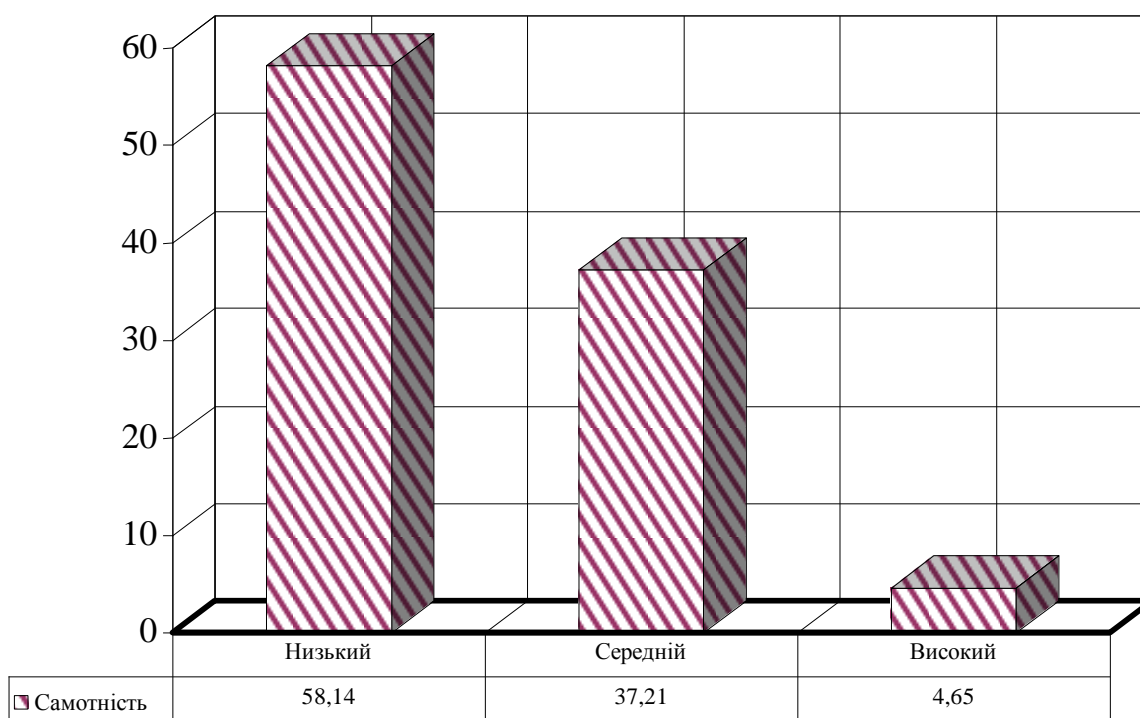


Рис. 2.8. Розподіл показників суб'єктивного відчуття самотності в ранньому дорослому віці (%)

Самотність – соціальний стан, який відображає психофізичний статус людини, перешкоджаючи встановленню нових і підтриманню старих контактів та зв'язків. Виділяють дві основні форми самотності: емоційна ізоляція (результат відчуженості референтної особи) та соціальна ізоляція (відсутність друзів та соціальних зв'язків) [8]. Результати вивчення стану суб'єктивного відчуття самотності показують, що високий рівень – переживання особистісної соціальної ізоляції, відсутності близьких друзів, кола спілкування – наявний лише у 4,65% осіб від загальної кількості опитаних; низький рівень зафіксовано в більшості досліджуваних – 58,14%.

Очевидно, серед стандартної вибірки раннього дорослого віку такий відсоток виправданий, оскільки саме в період 20-30 років більшість молодих людей розпочинає сімейне життя, поширює межі спілкування.

Водночас, в 37,21% респондентів виявлено середній рівень суб'єктивного відчуття самотності. Зазначене вказує на відсутність емоційного благополуччя в досить значної кількості досліджуваних раннього дорослого віку, що може бути наслідком бідності емоційного життя, відсутністю коханої людини, нереалізованості батьківства, відсутністю позитивних емоційних зв'язків з людьми та страхом їх втрати.

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок соціальних страхів та суб'єктивного відчуття самотності

Рівні чинників		Рівні соціальних страхів:														
		Страх невдачі			Страх неприйняття			Страх втрати			Страх самотності			Страх комунікації		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Відчуття самотності	високий				0,667**			0,539**								0,413**
	середній		0,761**			0,684**			0,676**				0,886**			0,272*
	низький						0,258*			0,453**						0,394**
Примітка: * – зв'язок значущий на рівні $p < 0,05$; ** – зв'язок значущий на рівні $p < 0,01$.																

Кореляційний аналіз, результати якого представлені в табл. 2.4, засвідчив, що змінна *Суб'єктивне відчуття самотності* має такі зв'язки з соціальними страхами:

- страх невдачі та поразки ($r=0,761$ при $p \leq 0,01$; $r=0,258$ при $p \leq 0,05$);

- страх неприйняття і пригнічення ($r=0,684$ при $p\leq 0,01$; $r=0,667$ при $p\leq 0,01$; $r=0,258$ при $p\leq 0,05$);
- страх втрати ($r=0,676$ при $p\leq 0,01$; $r=0,539$ при $p\leq 0,01$; $r=0,453$ при $p\leq 0,01$);
- страх самотійності ($r=0,886$ при $p\leq 0,01$);
- страх комунікації ($r=0,413$ при $p\leq 0,01$; $r=0,272$ при $p\leq 0,05$; $r=0,394$ при $p\leq 0,01$).

Отримані числові дані доводять, що рівень суб'єктивного відчуття самотності впливає на вираженість соціальних страхів. Так, в досліджуваних з середнім та високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності переважає середній та високий рівні соціальних страхів. І навпаки, в осіб з низьким рівнем суб'єктивного відчуття самотності переважає низький рівень соціальних страхів (зокрема, страхи неприйняття і пригнічення – $r=0,258$ при $p\leq 0,05$; втрати $r=0,453$ при $p\leq 0,01$; комунікації – $r=0,394$ при $p\leq 0,01$).

Зазначене доводить, що наявність *суб'єктивного відчуття самотності* є чинником соціальних страхів в ранньому дорослому віці.

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність широкого спектру соціальних страхів в ранньому дорослому віці, які представлені такими категоріями як: індивідуально-особистісні (страхи невдачі та поразки, неприйняття та пригнічення, втрати, самотійності, спілкування), вітальні (реагування на зовнішні соціальні подразники, що можуть спричинити соціальну смерть – страхи війни та її наслідків, бідності, невизначеного майбутнього, побоювання стати жертвою нападу тощо). В ході дослідження було зафіксовано фобійні прояви індивідуально-особистісних соціальних страхів, окрім страху комунікації.

Аналіз кількісних результатів дозволив констатувати наявність виражених проявів таких соціальних страхів, як страхи невдачі та поразки, неприйняття і пригнічення, втрати. Згідно з отриманими даними можна визначити наступну ієрархію соціальних страхів в ранньому дорослому віці:

страх неприйняття і пригнічення; страх втрати; страх невдачі та поразки; страх самостійності; страх комунікації.

Встановлені кореляційні зв'язки підтвердили припущення про те, що психологічними чинниками соціальних страхів в ранньому дорослому віці виступають: недостатній рівень ясності Я-концепції, занижена самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності. Проведене емпіричне дослідження дає підстави при розробці психокорекційних заходів організувати цілеспрямований вплив на ці особистісні утворення з метою зниження рівня прояву соціальних страхів.

РОЗДІЛ 3

СПЕЦИФІКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ У РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми зі зниження соціальних страхів

Не можна не погодитися з думкою українського науковця А.С. Петрової, що провідним теоретичним положенням, на яке слід спиратися при визначенні підходів до практичної роботи з соціальними страхами – є поєднання роботи як зі свідомою, так і несвідомою сферами особистості. У зв'язку з цим, в процесі розробки програми ми проаналізували спектр методів корекції емоційно-особистісної сфери в межах різних психологічних шкіл, кожна з яких пропонує власні принципи побудови психологічного впливу. Сучасна наукова думка (О.Г. Біла, І.В. Никитіна, Я.Л. Обухов, Л.В. Орлова, О.М. Рева, Т.С. Яценко [9, 42, 46, 68]) зосереджується на необхідності використання взаємодоповнюючих методів різних психологічних підходів.

Корекція соціальних страхів в ранньому дорослому віці не знайшла цілісного висвітлення у науковій літературі. У відомих нам працях представлена лише психотерапевтична робота з соціофобією в студентському віці, в межах поведінкової терапії [10, 39, 59].

Низка наукових психологічних розробок стосуються окремих видів соціальних страхів в контексті роботи з загальним феноменом страху. Зокрема, страх публічного виступу та іспитів корегується за допомогою психотехнік поведінкової терапії (Дж.У. Біік, Дж. Вольпе, В.Г. Ромек), через роботу з когнітивною сферою (І.В. Вачков, Т.В. Ексакусто), шляхом активної візуалізації (М.Д. Лінде, Я.Л. Обухов). Страх неуспіху пов'язується з

проблемами самооцінки і зменшується в процесі роботи з формування впевненості (А.М. Прихожан, В.Г. Ромек, Н.В. Стишенок). Страх виявити власні почуття та побоювання конфліктів трансформуються за допомогою психотехнік та групового тренінгу (О.Ф. Бондаренко, І.В. Вачков, Т.В. Ексакусто, Л.А. Петровська, Ю.В. Саєнко). Страх, пов'язані зі спілкуванням, коригуються засобами консультаційного впливу та в процесі тренінгової роботи (Л.В. Долинська, О.Ю. Осадько, Н.В. Сопілко, Н.Ф. Шевченко). Страх авторитетних осіб знижується шляхом самонавіювання (Л.М. Грошева), формування впевненості (В.Г. Ромек), регулювання мотиваційної сфери (В.А. Гузенко), саморегуляції (Д.Ю. Кияшко).

В ході емпіричного дослідження нами було виявлено наявність виражених проявів соціальних страхів (а також фобійних проявів індивідуально-особистісних соціальних страхів) в ранньому дорослому віці, що вказує на необхідність як профілактичного впливу, так і глибинної корекційної роботи.

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. Втім 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 зачіпають глибинні особистісні процеси. І психотерапія, і психокорекція орієнтовані на психологічну допомогу здоровій особистості, що має в повсякденному житті певні психологічні труднощі [87].

В рамках нашого дослідження ми користуємося терміном, введеним Т.С. Яценко, «глибинно-психологічна корекція», який поєднує в собі вплив на свідому та несвідому сферу суб'єкта. Психокорекція окреслюється як «психологічна зміна усталених характеристик суб'єкта, стабілізованих у

процесі життєдіяльності, що має на меті актуалізацію внутрішнього потенціалу «Я» суб'єкта шляхом аналізу цілісних явищ психіки в єдності свідомого й несвідомого її аспектів» [88, 18]. Т.С. Яценко вказує, що психокорекційна практика є результатом отримання суб'єктом рефлексивних знань та розвитку соціально-перцептивного інтелекту. Психокорекційна практика з її глибинною орієнтацією, безперечно, дає змогу забезпечити результат, наближений як до потреб людини, так і до індивідуальних можливостей її психіки. Психокорекційна робота зорієнтована на з'ясування глибинних передумов труднощів спілкування, котрі продукуються внутрішньою суперечністю психіки [68]. Тобто, психокорекція передбачає наближення до феноменології психіки суб'єкта для розкриття його неповторного потенціалу.

В роботі з соціальними страхами та їх чинниками доцільним є використання групової психокорекції, з огляду на те, що думка психолога та його інтерпретація завжди сприймається людиною в контексті вражень інших членів групи, що забезпечує фактор об'єктивності психокорекційного процесу. За умов групової взаємодії психіка людини досліджується в безпосередніх умовах формування [47].

Автори, які аналізують групові методи роботи (О.Г. Біла, Л.В. Долинська, Ю.М. Ємельянов, Л.А. Петровська, Н.Ф. Шевченко [9, 45, 85]) вказують на цілісність та особистісність набутих у груповій роботі знань. Методи групової корекції спрямовані на розвиток комунікативних здібностей, рефлексивних навичок (вміння аналізувати психологічний стан та поведінку себе і членів групи), вміння адекватно сприймати себе та оточуючих, виробляти та коректувати норми особистісної поведінки та міжособистісної взаємодії. Групова психокорекція зосереджена на трьох основних напрямках: когнітивному (саморозуміння), емоційному (самоствалення), поведінковому (особистісна регуляція).

Одним із найбільш поширених методів групової психокорекції є соціально-психологічний тренінг (СПТ) – галузь практичної психології, яка

орієнтується на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні. Активна позиція учасника СПТ є одним з виявів суб'єкт-суб'єктної природи методу.

Ю.М. Ємельянов об'єднує активні групові методи в три блоки, створюючи класифікацію методів тренінгу: дискусійні методи (групова дискусія, аналіз випадків із практики та ситуацій вибору); ігрові методи: дидактичні і творчі ігри, рольові ігри (поведінкове навчання, ігрова психотерапія, психодраматична корекція тощо); сенситивний тренінг (тренування міжособистісної чуттєвості й сприйняття себе як психофізичної єдності).

До специфічних характеристик тренінгу відносять [12]:

- дотримання принципів групової роботи;
- наявність постійної групи (від семи до п'ятнадцяти осіб), котра з певною періодичністю збирається на зустрічі;
- спрямованість на психологічну допомогу учасникам групи;
- акцент на взаєминах між учасниками групи за принципом «тут і тепер»;
- використання групових методів роботи;
- вербалізована рефлексія – об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи стосовно один одного;
- наявність у групі клімату довіри й свободи спілкування.

Створення в групі клімату довіри дозволяє реалізувати прагнення до самовдосконалення та отримати зворотній зв'язок більшої інтенсивності, ніж в повсякденному житті. Як вказує О.Г. Біла, у побутовому спілкуванні передача і отримання зворотного зв'язку дещо обмежені, що знижує їх ефективність та призводить до порушень у взаєморозумінні. Це, в свою чергу, створює підґрунтя для поверхневого спілкування, що не задовольняє особистісних потягів людини. Основними причинами цього явища вбачаються неінформативність зворотного зв'язку (відсутність реальних

відомостей про сприйняття особистості іншою людиною) та відторгнення або спотворення інформації (викривлення самим суб'єктом отриманої думки оточуючих). Подібні ситуації обумовлюються різноманітними факторами спілкування, які змушують індивіда суттєво обмежити зворотній зв'язок, – страх непорозуміння, передчуття психологічної напруги, емоційні обмеження тощо. Уникнути подібної стратегії можна завдяки клімату довіри та прийняття групових принципів. Учасники групи отримують можливість зорієнтуватися у власному досвіді спілкування та побачити себе через призму зовнішньої оцінки у межах терапевтичної групи [9].

Зупинимося на одному з основних методів, котрий застосовується в психокорекційній роботі з соціальними страхами – психомалюнок (проективний малюнок). Він також активно застосовується у символдрамі (О.Г. Біла, Я.Л. Обухов, Я.М. Омельченко, Т.С. Яценко). Малювання виступає модулятором взаємостосунків і виразом різних емоцій, має психотерапевтичний ефект.

Л.В. Мошенська, досліджуючи діагностичні можливості психомалюнків, зробила наступні висновки: малюнок, виступаючи комунікативним засобом, дає можливість реалізувати цілісний підхід до вивчення особистості, включаючи свідомі та несвідомі її складові; завдяки малюнку суб'єкт отримує інформацію, що раніше була не усвідомленою, але є надзвичайно значущою; малюнок апелює до цілісного дослідження психіки, тому що створений графічний продукт має як інтелектуальний, так і емоційний компонент; відбувається репрезентація інформації через малюнок поза бажанням автора [40].

Як зазначає М.Д. Лінде, працюючи над образом, аналізується його психологічний зміст та здійснюється мисленнєвий вплив з метою трансформації. Науковець виокремлює ряд прийомів взаємодії з образом:

- спостереження – акцентується увага на негативній якості образу;
- діалог – розмова з образом у формі питання-відповіді з метою виявлення його психологічного змісту;

- заміна – мислиннева підміна негативного образу на позитивний, що повинен там бути апріорі;
- мисленнева дія – дія над образом подумки для вирішення проблеми;
- вільне фантазування – підтримка вільних фантазій суб'єкта на тему, що знаходить відображення в образі, до спонтанного його завершення чи інсайта тощо [35].

Під час роботи з психомалюнком найвищий авторитет у процесі його інтерпретації належить розумінню графічного зображення самим автором, а не формалізованим його трактуванням.

Виходячи з вищезазначеного, робота з соціальними страхами осіб дорослого віку має здійснюватися в таких напрямках:

- регуляція емоційних станів – зниження рівня соціальних страхів, шляхом зменшення тривожності, агресії, суб'єктивного відчуття самотності, ригідності, підвищення емоційної стійкості, впевненості у собі, через формування адекватної самооцінки;
- отримання цілісного уявлення про власну особистість шляхом роботи як зі сферою свідомості, так і несвідомого;
- всебічний аналіз переваг та недоліків особистості, спрямований на формування почуття довіри до власного «Я»;
- відпрацювання навичок впевненої поведінки, саморегуляції та опанування свого хвилювання;
- оволодіння психологічними методами, спрямованими на створення позитивного образу «Я» та нормалізації психоемоційного стану.

Корекція соціальних страхів потребує урахування психологічних станів, що провокують їх виникнення. Перебуваючи під дією фрустраційних чинників та стресогенних факторів, організм людини автоматично реагує соматичною реакцією. Усунення тілесних бар'єрів дає можливість видозмінити психічну діяльність на користь особистості. Психологічний стан відображається на тілесному рівні через реакцію вегетативної нервової системи. Використання методів тілесної терапії дозволяє розширити сферу

самоусвідомлення, дослідити як виникають бар'єри та почуття на рівні тіла та оволодіти методами самодопомоги при виникненні гострої соматичної реакції [47].

Систематичний психологічний вплив необхідний при роботі зі сприяння самоусвідомлення (розвиток Я-концепції), підвищення самооцінки, зниження суб'єктивного рівня самотності. Сприяння ясності образу себе здійснюється завдяки виконанню респондентами вправ на самопізнання та рефлексію, виконанню психодіагностичних методик та індивідуальних завдань, що спряє розширенню уявлень про себе, прийняттю власної індивідуальності та індивідуальності оточуючих, усвідомленню змін у своїй особистості і в своєму житті, розвитку внутрішньої впевненості у напрямку життєвого шляху.

Формування адекватної самооцінки (та впевненості у собі) відбувається через використання засобів когнітивної та поведінкової терапії, що також сприяють подоланню бар'єрів спілкування.

У зниженні суб'єктивного рівня самотності, який виявився у досліджуваних в незначній кількості, ми орієнтувалися на превентивний психологічний вплив – формування вміння контролювати емоційний стан, набуття навичок позитивного мислення, зниження рівня особистісної тривожності. Для цього використовувались прийоми релаксації, аутогенного тренування, зняття нервово-психологічного напруження.

Розроблена нами програма зі зниження соціальних страхів в ранньому дорослому віці містить завдання, спрямовані на зниження соціальних страхів (з фобійними проявами та без них) шляхом безпосереднього впливу на цей психологічний феномен, а також опосередковано – через зменшення дії психологічних чинників. До складу програми ввійшли вправи, розроблені представниками таких психотерапевтичних напрямків, як поведінкова та когнітивна терапія, арт-терапія, символдрама, вправи, спрямовані на зміцнення «Я-концепції», підвищення самооцінки та впевненості у собі, подолання тривожних станів.

3.2. Змістові аспекти програми зі зниження соціальних страхів

Мета експериментальної програми передбачала зниження кількості та рівня вираженості соціальних страхів в ранньому дорослому віці через цілеспрямований вплив на психологічні чинники (ясність Я-концепції, самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності) засобами психокорекційних та психотерапевтичних методик.

До конкретних *завдань* зниження соціальних страхів та нормалізацію внутрішніх чинників цього феномену ми віднесли:

- стимулювання процесів самоусвідомлення, самопізнання через осмислення своїх можливостей, прагнень, потреб, якостей особистості, адекватне сприйняття себе в умовах реальності, що сприяє розвитку самосвідомості особистості.

- сприяння усвідомленню власної «Я-концепції», прийняттю особистісних емоційних проявів, розумінню і вираженню емоційних переживань;

- сприяння формуванню адекватної самооцінки;

- формування вміння регулювати власні емоційні стани (соціальний страх, особистісну тривожність);

- сприяння зниженню суб'єктивного рівня самотності, підвищення емоційної стійкості та самооцінки;

- підвищення особистісної компетентності через зняття нервово-психічного напруження, фобійної симптоматики, нормалізацію психоемоційного стану;

- розвиток вміння планування та окреслення значущих життєвих цілей.

Психокорекційна система засобів включає 20 занять один раз на тиждень, тривалість кожного заняття – 2 академічні години; самостійну роботу учасників групи. Експериментальна програма у відповідності з визначеною метою та поставленими завданнями реалізовується упродовж *трьох етапів*:

- підготовчого (4 години);
- корекційно-профілактичного (основного – 24 години);
- заключного (4 години);
- самостійна робота (триває упродовж всієї психокорекційної діяльності – 8 годин). Загальний обсяг програми – 40 годин.

Кожен етап передбачає комплексну реалізацію всіх компонентів психокорекції: роботу з когнітивними процесами, афективними реакціями та корекції поведінки в ситуації переживання соціального страху.

В програмі зі зниження рівня соціальних страхів та їх чинників використовуються вправи, взяті з досвіду практикуючих психологів [10, 13, 32, 47, 48, 49, 51, 80, 87, 88], зокрема, наступні методичні прийоми: психотерапевтичні (вербалізація, візуалізація, арт-терапевтичні); завдання для самоаналізу; групові обговорення; техніки навіювання та самонавіювання; проєктивні техніки; завдання з ігровими елементами; вправи, спрямовані на вироблення навичок саморегуляції та зниження психоемоційної напруги.

Зміст експериментальної програми зі зниження соціальних страхів в ранньому дорослому віці подано в табл. 3.5.

Слід зауважити, що тренінг-курс має впроваджуватися цілісно, з дотриманням тієї послідовності, яка запропонована, оскільки кожне заняття є структурованим і логічно завершеним. Групи мають бути сталими та формуватися за принципом добровільності, оскільки для успіху психокорекційної роботи необхідною умовою виступає сильна внутрішня вмотивованість особистості як динамічної, саморегульованої відкритої системи та прагнення до внутрішніх самозмін.

Кожне заняття програми включає вступну, основну та заключну частини [12]. Вступна частина кожного заняття має на меті реалізацію трьохкомпонентної інтенції: аналізу самопочуття, очікувань від групової взаємодії, обговорення самостійної роботи. Метою аналізу самопочуття є рефлексія актуального стану особистості. Мета аналізу очікувань стосовно

групової роботи – коригування особистісних та групових цілей, виявлення актуальних запитів учасників. Обговорення самостійної роботи спрямовано на аналіз процесу виконання завдання: думок та почуттів, що виникали в процесі, активізації внутрішніх бар'єрів, мотивації на виконання, результату та можливих інсайтів.

Таблиця 3.5

Програма тренінгових занять експериментальної програми

Етапи	№ заняття	Завдання	Орієнтовні вправи та техніки
Підготовчий	1–2	Знайомство з учасниками, з'ясування мети, визначення правил групової роботи, розширення уявлень про себе (розвиток Я-концепції)	Вправа «Знайомство» Вправа «Правила роботи» Вправа «Очікування» Вправа «Хто я?» Вправа «Автопортрети»
Корекційно-профілактичний	3–4	Усвідомлення власних соціальних страхів та негативних станів, протидія фрустрації. Робота з соціальними страхами та рівнем самооцінки; сприяння впевненості у собі та емоційної стійкості.	Вправа «Проблемне поле» Вправа «Без маски». Вправа «Метафора соціального страху» Вправа «Малювання каракулів» Вправа «Я так боюся, а багато хто цього не боїться» Вправа «Я не боюся, а багато хто боїться» Вправа «Як же ти навчився цього не боятися?». Вправа-релаксація «Занедбаний сад»
	5–6	Корекція негативних емоційних переживань, створення позитивного «Я-образу» та ресурсної сфери. Глибинна корекція соціальних страхів та соціофобічних реакцій.	Вправа «Мій глиняний страх» Вправа «Вчимося цінувати індивідуальність» Вправа «Хазяїн страхів» Вправа «Мої сильні сторони ...» Вправа «Підконтрольний страх»

Продовження таблиці 3.5

5–6	Корекція негативних емоційних переживань, створення позитивного «Я-образу» та ресурсної сфери. Глибинна корекція соціальних страхів та соціофобічних реакцій.	Вправа «Мій глиняний страх» Вправа «Вчимося цінувати індивідуальність» Вправа «Хазяїн страхів» Вправа «Мої сильні сторони ...» Вправа «Підконтрольний страх»
7–8	Зниження суб'єктивного відчуття самотності, розвиток Я-концепції, відреагування негативних емоційних станів. Подолання страхів неприйняття та невдачі, підвищення самооцінки, впевненості у собі	Вправа «Зобразити тварину» Вправа «Самотність» Вправа «Шляхи із самотності» Вправа «Я керую собою» Вправа «Листівки» Вправа «Моя напруга» Вправа «Ситуація успіху» Вправа «Оптимістичний виступ» Вправа «Мої успіхи і мої невдачі» Вправа «Колесо життя»
9–10	Подолання соціальних страхів самостійності та пригнічення, робота зі станом самотності. Подолання невпевненості при спілкуванні з незнайомою людиною, соціальних страхів комунікації, розвиток оптимістичного світосприйняття.	Вправа «Різні погляди» Вправа «Оптиміст, песиміст, блазень» Вправа «Емоційний партнер» Вправа «Казка по колу» Вправа «Конструктивні / неконструктивні думки» Вправа «Односторонній контакт» Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді» Вправа «Золота рибка»
11–12	Регуляція рівня соціальних страхів невдачі та неприйняття, особистісної тривожності. Регуляція рівня соціальних страхів втрати, аналіз власних бар'єрів спілкування.	Вправа «Прохання» Вправа «Гра з тривогою» Вправа «Висловлення критики» Вправа «Реакція на критику» Вправа «Бомбосховище» Вправа «Пекельні вежі»

Продовження таблиці 3.5

	13 – 14	Покращення навичок впевненої поведінки та комунікації (підвищення самооцінки). Робота над плануванням, підвищенням самооцінки та емоційної стійкості.	Вправа «Ні – деструктивним думкам» Вправа «Поводир і сліпий» Вправа «Дарувати і отримувати» Вправа «Коридор любові (побажань)» Вправа «Що мені приносить задоволення?» Вправа «Я в майбутньому» Вправа «Мій план дій»
Заключний	15 – 16	Узагальнення отриманого досвіду в процесі психокорекційної роботи; аналіз прояву соціальних страхів в ході експериментальної програми	Вправа «Зустріч через десять років» Вправа «Упорядкування саду» Вправа «Життєвий шлях» Вправа «Подарунки» Вправа «Валіза в дорогу» Вправа «Методика незакінчених речень»
Самостійна робота		Закріплення та перенесення отриманих умінь в повсякденне життя. Самостійне виконання вправ практичного характеру та обробка отриманої інформації в процесі групової взаємодії.	Вправи «Емоційний щоденник» «Щоденник каракуль» (дослідження власного емоційного стану) Вправи «Я боюся», «Самомучителі», «Аналіз ірраціональних уявлень» (самоаналіз страхів, тривог, негативних настанов, думок та їх впливу) Вправи «Заміна негативних думок на позитивні», «Чистота думок» (трансформація типу мислення)

Впродовж психокорекційної роботи учасники мають дотримуватись правил групової взаємодії, які спільно приймаються на першій зустрічі, що створює ситуацію групової приналежності. Серед принципів психокорекційної роботи зі зниження соціальних страхів можна виділити наступні:

- принцип «тут-і-зараз», що орієнтує на аналіз процесів, що відбуваються в групі в цей момент, сприяє розвитку глибокої рефлексії учасників, формує навички самоаналізу;

- принцип «щирості і відкритості», що сприяє одержанню та наданню іншим чесного зворотного зв'язку, тобто цієї інформації, що так важлива кожному учаснику, і яка запускає не тільки механізми самосвідомості, але й механізми міжособистісної взаємодії в групі.

- принцип «Я», що забезпечує концентрацію уваги на процесах самопізнання, самоаналізу і рефлексії, вчить брати відповідальність на себе і стимулює самоприйняття;

- принцип «активності», який має на увазі обов'язкову активну участь усіх у тому, що відбувається на заняттях;

- принцип «конфіденційності», що забезпечує створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття, і полягає в нерозголошенні того, про що говориться в групі щодо конкретних учасників

Основна частина експериментальної програми включає реалізацію вправ групового та індивідуального характеру, їх аналіз та рефлексію. Заклучна частина спрямована на підведення підсумків зустрічі, обмін враженнями, формулювання завдань для самостійної роботи.

ВИСНОВКИ

1. Страх як біопсихосоціальне явище проявляється на соматичному, когнітивному та поведінковому рівнях психічної організації індивіда та є інстинктивним механізмом реагування на життєву загрозу. Соціальний страх виникає в результаті взаємодії індивіда з соціумом, заміщуючи біологічний страх в контексті сучасної суспільної формації. Соціальний страх – еволюційно сформована поведінкова схильність адаптивного характеру, що є результатом соціалізації особистості, детермінується об'єктивними та суб'єктивними чинниками і носить ситуативний та особистісний характер. Соціальний страх тісно пов'язаний з невпевненістю, заниженою самооцінкою, породжує такі психологічні феномени як сором та альтруїзм, а в патологічному вигляді представлений соціофобією. Соціальний страх характерний для всіх вікових періодів, але не відпрацьовані на попередніх етапах розвитку страхи яскраво проявляються в дорослому віці і можуть виступати індикатором внутрішнього конфлікту, неузгодженості Я-концепції з актуальною соціальною ситуацією розвитку.

2. В ході аналізу літератури з тематики дослідження було виокремлено види соціальних страхів в ранньому дорослому віці та об'єднано у три основні групи: власне Я; праця, соціальний світ; взаємини, спілкування. Теоретичний аналіз соціальної ситуації розвитку першої фази ранньої дорослості (20-30 років) та диференціація соціальних страхів цього вікового періоду дозволили визначити взаємопов'язані психологічні чинники соціальних страхів в ранньому дорослому віці. До вказаних чинників віднесено: недостатній рівень ясності Я-концепції, занижена самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності.

3. Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність широкого спектру соціальних страхів в ранньому дорослому віці. Аналіз кількісних

результатів дозволив констатувати наявність виражених проявів таких соціальних страхів, як страхи невдачі та поразки, неприйняття і пригнічення, втрати. Зафіксовано фобійні прояви індивідуально-особистісних соціальних страхів, окрім страху комунікації. Згідно з отриманими даними визначено наступну ієрархію соціальних страхів в ранньому дорослому віці: страх неприйняття і пригнічення; страх втрати; страх невдачі та поразки; страх самостійності; страх комунікації.

4. Досліджено специфіку прояву психологічних чинників соціальних страхів в досліджуваних раннього дорослого віку.

Встановлено, що в досліджуваних переважає середній рівень ясності Я-концепції, а також середній, ближчий до високого. Це свідчить про те, що в переважній більшості досліджуваних раннього дорослого віку зміст індивідуальної Я-концепції є недостатньо стабільний на даному етапі розвитку людини, внутрішньо незавершений, що може проявлятися у суперечності думок про власне Я, залежності від соціального середовища, заниженою самооцінкою та індексом самоактуалізації.

Виявлено домінування показників заниженої самооцінки респондентів, що вказує на викривлення самоусвідомлення в значній кількості осіб раннього дорослого віку.

Результати вивчення стану суб'єктивного відчуття самотності зафіксували низький рівень відчуття самотності в більшості досліджуваних. Однак в значній кількості респондентів виявлено середній рівень суб'єктивного відчуття самотності, що свідчить про відсутність емоційного благополуччя як наслідок бідності емоційного життя, відсутності коханої людини, нереалізованості батьківства, відсутності позитивних емоційних зв'язків з людьми та страхом їх втрати.

Встановлені кореляційні зв'язки підтвердили припущення про те, що психологічними чинниками соціальних страхів в ранньому дорослому віці виступають: недостатній рівень ясності Я-концепції, занижена самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності. Проведене емпіричне дослідження дали

підстави при розробці психокорекційних заходів організовувати цілеспрямований вплив на ці особистісні утворення з метою зниження рівня прояву соціальних страхів.

5. Обґрунтовано експериментальну програму, мета якої передбачала зниження кількості та рівня вираженості соціальних страхів в ранньому дорослому віці через цілеспрямований вплив на психологічні чинники (ясність Я-концепції, самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності) засобами психокорекційних та психотерапевтичних методик. Завданнями програми стало: стимулювання процесів самоусвідомлення, самопізнання через осмислення своїх можливостей, прагнень, потреб, якостей особистості, адекватне сприйняття себе в умовах реальності, що сприяє розвитку самосвідомості особистості; сприяння усвідомленню власної «Я-концепції», прийняттю особистісних емоційних проявів, розумінню і вираженню емоційних переживань; сприяння формуванню адекватної самооцінки; формування вміння регулювати власні емоційні стани (соціальний страх, особистісну тривожність); сприяння зниженню суб'єктивного рівня самотності, підвищення емоційної стійкості та самооцінки; підвищення особистісної компетентності через зняття нервово-психічного напруження, фобійної симптоматики, нормалізацію психоемоційного стану; розвиток вміння планування та окреслення значущих життєвих цілей.

Перспективним напрямком розвитку наукової проблематики вважаємо впровадження, перевірку ефективності та вдосконалення розробленої програми зі зниження рівня прояву соціальних страхів в ранньому дорослому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. М. : Академ. проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2000. 624 с.
2. Айке Д. Страх. Тревога и тревожность. Хрестоматия / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. М. : ПЕР СЭ, 2008. С. 42 – 59.
3. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. М. : Педагогика, 1980. 232 с.
4. Андрусенко В. А. Социальный страх: (опыт философского анализа). Свердловск : Урал. ун-т, 1991. 168 с.
5. Артем'єв В. О. Стан страху та його роль у правоохоронній діяльності працівників ОВС : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 Х., 2003. 187 с.
6. Бабарикіна І. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми страхів у психолого-педагогічній літературі. *Вісник інституту розвитку дитини*. Серія : Філософія. Педагогіка. Психологія : збірник наукових праць. Вип. 13 / редкол. В. П. Андрущенко (голова). К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. С. 133-139.
7. Бандура А. Теория социального научения. СПб. : Евразия, 2000. 320 с.
8. Барінова Н. В., О. В. Пагава. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія : збірник наукових праць. Вип. 43. Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2010. С. 13 – 18.
9. Біла О. Г. Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання (на матеріалі підготовки психологів-практиків) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Черкаси, 2001. 241 с.

10. Биик Дж. У. Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи / пер. с англ. И. Рассказова, Н. Рассказовой. М.: Институт Психотерапии, 2003. 204 с.
11. Буняк Т. А. Теоретико-методологический анализ категории страха в психологии. *Наука і освіта*, 2002. №5. С. 5 – 7.
12. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М. : Ось-89, 1999. 176 с.
13. Витковская М. И. Социальные страхи как предмет социологического исследования: дис. ... канд. соц. наук : 22.00.01. М., 2006. 182 с.
14. Вольпе Д. На пути к созданию научной психотерапии. *Эволюция психотерапии* : сборник статей. Т. 2. Осень патриархов : психоаналитически ориентированная и когнитивно-бихевиоральная терапия / пер с англ.; под ред. Дж. К. Зейга. М. : Класс, 1998. 416 с.
15. Выготский Л. С. Проблема эмоций. *Вопросы психологии*. 1958. №3. С. 125 – 134.
16. Горохова Л. В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини. *Вісник Житомирського державного університету. Ж.*, 2010. Вип. 53. С. 33 – 36.
17. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. СПб. : Речь, 2003. 655 с.
18. Грошева Л. Н. Социальные страхи и их преодоление у верующих и атеистов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. М., 2004. 20 с.
19. Гузенко В. А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. О., 2009. 246 с.
20. Джеймс У. Психология / под ред. Л. А. Петровской. М.: Педагогика, 1991. 368 с.

21. Дурманенко О. О. Ризики та безпека в житті сучасної людини : соціально-філософський аналіз. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2011. Вип. 24. С. 88 – 93.
22. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб. : Речь; М. : Сфера, 2010. 313 с.
23. Зонова О. І. Сутність феномену страху особистості в історичному екскурсі філософії та психології. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. К., 2007. Т. 7, вип. 10. С. 122 – 130.
24. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб. : Питер, 2012. 464 с.
25. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб. : Питер, 2011. 783 с.
26. Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия. М. : Совершенство, 1998. 320 с.
27. Киричук О.В., Тарасюк С.О. Психологічні особливості Я-концепції безробітного : навч.-метод. посіб. К. : ІПК ДСЗУ, 2012. 148 с.
28. Кияшко Д. Ю. Психологічні умови подолання страхів в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 20 с.
29. Косік В. В. Особистісні страхи призовників та їх психодіагностика: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2001. 207 с.
30. Кухарский С.А. Феномен страха: социокультурные репрезентации : дис. ... канд. философ. наук : 09.00.04. Х., 2007. 221 с.
31. Лебедев В. И., Кузнецов О. Н. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 407 с.
32. Леви В. Л. Приручение страха. М. : Метафора, 2006. 192 с.
33. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. *Вопросы психологии*. 1969. №1. С. 131 – 138.
34. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции : конспект лекций. М. : Моск. ун-т, 1971. 40 с.

35. Линде Н. Д. Коррекция фобий методами эмоционально-образной терапии. Вопросы психологии, 2006. № 2. С. 68 – 79.
36. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы : справочник практического психолога М. : Эксмо, 2005. 896 с.
37. Маслоу А. Психология бытия М. : Рефлекс-Бук; К. : Ваклер, 1997. 300 с.
38. Мовчан М. М. Страх як важливий екзистенціаль буття людини: історико-філософський аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 7 : Релігієзнавство. Культурологія. Філософія : збірник. Вип. 23 (36) / редкол. В.П. Андрущенко (голова). К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. С.98-104.*
39. Монтгомери С. А. Социальная фобия. К. : ООО ММК, 1999. 48с.
40. Мошенская Л. В. Диагностические возможности комплекса тематических рисунков в исследовании глубинных аспектов психики: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07. К., 1998. 254 с.
41. Мэй Р. Проблема тревоги. М. : Эксмо Пресс, 2001. 432 с.
42. Никитина И. В., Холмогорова А. Б. Социальная тревожность : содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2010. Т. 20. №1. С. 80 – 85.
43. Олейник Н. О. Особливості організації структури переживання самотності в досліджуваних із різним рівнем самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 1(1). С. 94-99.
44. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування К. : Ред. загальнопед. газ., 2005. 128 с.
45. Основи психологічного консультування та психологічної корекції / Долинська Л.В., Мельничук О.Б. К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2004. 76с.
46. Орлова Л. В. Психологические механизмы генезиса и коррекции страхов: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01 М., 2009. 285 с.

47. Петрова А.С. Особенности психокоррекции социальных страхов у студентов : дис. канд. психол. наук :19.00.07 К., 2015. 232 с.
48. Практикум по арт-терапии / под общ. ред. А. И. Копытина. СПб. : Питер, 2000. 285 с.
49. Практикум по психологии состояний : учебн. пособие / под ред. проф. А. О. Прохорова. СПб. : Речь, 2004. 480 с.
50. Прилутская О. А. Психологические факторы преодоления социальных страхов у населения региона : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. М., 1999. 24 с.
51. Прихожан А. М. Психология неудачника : тренинг уверенности в себе. СПб. : Питер, 2009. 240 с.
52. Реан А. А. Психология изучения личности : учебн. Пособие. СПб. : Изд-во В. А. Михайлова, 1999. 288 с.
53. Ребер А. Большой толковый психологический словарь Т.1 (А-О). М : АСТ, 2003. 592 с.
54. Риман Ф. Основные формы страха : исследование в области глубинной психологии / пер. с нем. Э. Л. Гушанского. М. : Алетейа, 2000. 336 с.
55. Романюха С.А. Суспільство споживачів страхів / С.А. Романюха // Інформаційний ресурсний центр з наукової та практичної психології: https://psyfactor.org/lib/socialniy_strah.htm
56. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2002. 519 с.
57. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. 3-тє видання, перероблене, доповнене. К. : ВЦ Академія, 2017. 384 с.
58. Семиченко В. А. Психічні стани. К. : Магістр-S, 1998. 208 с.
59. Силов Д., Маникавашагар В. Как преодолеть панику / пер. с англ. Н. Буравова. М. : Астрель, 2003. 154 с.
60. Симонов П. В. Физиологические особенности положительных и отрицательных эмоциональных состояний. М. : Наука, 1972. 136 с.

61. Сіренко Т. А. Страх як деструктивний вияв психіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. Вип. 29. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. С. 435-441.
62. Склярєнко О. М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07. К., 2005. 246 с.
63. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
64. Смирнов В. М., Будылина С. М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность. М. : Академия, 2003. 304 с.
65. Современный словарь по психологии / под. ред. В. В. Юрчук. Минск : Современное слово, 1998. 768 с.
66. Современные представления о роли чувства страха в формировании поведения человека / сост. А. Г. Романовский, В. А. Друзь, Ма Шуин, Джан Тан. Х. : НТУ «ХПИ», 2007. 188 с.
67. Сорокин П. А. Человек. Цивилизация. Общество М. : Политиздат, 1992. 542 с.
68. Теория и практика глубинной психокоррекции : *Шестая Авторская школа академика НАПН Украины Т. С. Яценко* / сост. В. П. Андрущенко, А. В. Глузман. К. : Изд-во НПУ им. М. П. Драгоманова, 2012. 226 с.
69. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 К., 2006. 200 с.
70. Торндайк Э., Уотсон Дж. Бихевиоризм. М. : АСТ-ЛТД, 1998. 701 с.
71. Туренко О. С. Страх : спроба філософського усвідомлення феномена К. : Парапан, 2006. 216 с.
72. Турецкая Г. В. Страх успеха : психологическое исследование феномена. *Психологический журнал*. 1998. Т. 19. №1. С. 37 – 46.

73. Фединяк Е. Т. Страх як ланка зворотної афферентації стресової дії середовища. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник. Вип. 5. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. С. 89 – 92.
74. Фрейд А. Лекции по детскому психоанализу / пер. с англ. М. Гинзбурга. М. : Апрель Пресс; Эксмо, 2002. 304 с.
75. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному; Страх; Тотем и табу: сборник / сост. Д. И. Донского, В. Ф. Круглянского ; пер. с нем.–Мн. : ООО «Попурри», 2003. 496 с.
76. Фрейд З. Я и Оно : сочинения / сост. М. А. Блюменкранц ; пер. с нем. М. : Эксмо; Харьков : Фолио, 2004. 864 с.
77. Фролова О. С. Феномен страха в культуре : дис. ... канд. филос. наук : 24.00.01. Ростов-на-Дону, 2006. 133 с.
78. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек в поисках смысла. М. : Изида, 2004. 400 с.
79. Фромм Э. Душа человека / под ред. Д. А. Леонтьева ; пер. с англ. Л. В. Трубицыной. СПб. : Азбука-классика, 2008. 312 с.
80. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07. К., 2010. 213 с.
81. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию СПб. : Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 2000. 318 с.
82. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ М. : Прогресс-Универс, 1993. 480 с.
83. Хорни К. Тревожность : собр. сочинений в 3-х т. М. : Смысл, 1997. Т. 2. С. 174 – 180.
84. Чернавский А. Ф. Системное исследование страха : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Екатеринбург, 2008. 27с.

85. Шевченко Н.Ф. Консультування дорослих і дітей з проблем переживання страхів. *Індивідуальне психологічне консультування: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2014. С. 93-107.
86. Щербатых Ю. В. Психология страха. М.: Эксмо, 2006. 512 с.
87. Эксакусто Т. В., Истратова О. Н. Групповая психокоррекция : тренинги и роли, игры для личностного и профессионального развития. Ростов н/Д : Феникс, 2014. 254 с.
88. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання : навч. посібник. К. : Вища школа, 2004. 679 с.
89. Bowlby J. Psychopathology of anxiety *British J. of Psychiatry. Studies of anxiety.* / M. H. Lader (ed.). London, 1969. Jan. 3. P. 80 – 86.
90. Karter R. M. Men and Women of the Corporation. N.Y. : Pergamon Press, 1977. 168 p.
91. LeDoux J. The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. New York: Touchstone Books. 1996. 334 p.
92. Rolls E. T. The brain and emotion. Oxford: Oxford University Press, 1999. 266 p.
93. Stein M. B., Sherbourne C. D., Bystritsky A., Craske M. G. Quality of Care for Primary Care Patients with Anxiety Disorders. *American Journal Psychiatry*. 2004. Vol. 161, №12. P. 2230 – 2237.

Додаток А

Методика «Соціальні страхи» Л.М. Грошевої

Інструкція: Вашій увазі пропонується опис різних соціальних страхів, котрі часто зустрічаються у наших сучасників. Будь ласка, намагайтеся оцінити, як часто вони зустрічаються у Вас балами від 0 до 5. Цифри заносьте в таблицю бланку. Поставте:

0 – такого страху у мене ніколи не було

1 – напевно, такі думки у мене були, але конкретної ситуації пригадати не можу

2 – дуже рідко мною переживається такий страх

3 – безумовно буває таке побоювання, але не часто

4 – мені часто доводиться відчувати такі побоювання

5 – такий страх присутній в моєму житті завжди

1. Страх опинитися без роботи та не мати можливості знайти іншу.

2. Побоювання опинитися серед жорстоко і постійно критикуючи мене людей.

3. Страх іспитів, важливих співбесід і т.і., через можливу невдачу.

4. Побоювання опинитися в центрі уваги оточуючих.

5. Побоювання брати на себе відповідальність не лише за себе, але і за інших людей.

6. Острах, що я можу з якоїсь причини втратити свою сім'ю.

7. Страх бути відторгненим значимими або необхідними для мене людьми.

8. Страх, що в різних ситуаціях я виявлюсь гіршим за інших.

9. Страх відверто висловлювати свої реальні почуття, емоції та думки.

10. Страх розпочати навчатися чомусь новому, що я абсолютно не уявляю, як робити.

11. Страх, що моє кохання вичерпається, а кохана людина від мене піде.

12. Страх, що в важливій ситуації у відповідь на прохання, я отримаю відмову.
13. Побоювання нових справ, де мене може чекати неуспіх.
14. Страх втратити дистанцію у спілкуванні з людьми, з якими це неприпустимо.
15. Страх ризикувати в різних ситуаціях, коли таке буває в край необхідно.
16. Страх втратити гроші та цінні речі, з причини інфляції, крадіжки, власної неуважності.
17. Страх перед авторитетними особистостями, які пригнічують мене.
18. Страх в абсолютно невідповідний момент почервоніти.
19. Побоювання виступати перед аудиторією.
20. Страх вибирати оточуючих, з якими саме мені хочеться спілкуватися, проводити час, займатися якою-небудь справою.
21. Побоювання втратити красу або зовнішню привабливість, що буває важливим при спілкуванні з малознайомими людьми.
22. Страх кримінального світу, котрий може стати повністю неконтрольованим.
23. Побоювання здатися неповноцінним оточуючим людям, т.я. не зумів проявити себе.
24. Страх робити щось публічно, наприклад, працювати у всіх на виду або спілкуватися по телефону в присутності інших людей.
25. Побоювання висувати вимоги (претензії) оточуючим людям, якщо мене утискають або ображають.
26. Страх опинитися без друзів, яких я дуже ціную та поважаю.
27. Страх перед керівником, який може пригнічувати чи обмежувати мою діяльність.
28. Побоювання здатися невдачою в особистому житті, не спроможним найти собі пару.
29. Страх говорити, спілкуватися з оточуючими.

30. Страх розпочати життя «з чистого аркуша», в критичній життєвій ситуації.
31. Страх опинитися без житла (квартири, будинка), на вулиці, в результаті обману, нещасного випадка або інших обставин.
32. Страх примусово чи обманом потрапити в секту, де пригнічують мою особистість.
33. Побоювання не знайти сили сказати «ні» і не зуміти відмовити в вимозі наполегливій людині.
34. Страх перед відвертістю, яку раптово дозволяють собі оточуючі.
35. Страх втратити контроль над своїм життям, коли відбувається щось незрозуміле та непідвладне мені.
36. Страх різних конфліктів, що виникають в моєму житті і вимагають вирішення.
37. Побоювання виявитися непрофесіоналом, людиною некомпетентною в своїй справі.
38. Страх, що деякі люди відчують по відношенню до мене байдужість, а точніше нічого не відчують.
39. Страх втратити повагу оточуючих мене людей.
40. Страх, що люди почнуть засуджувати мою поведінку, характер тощо.
41. Побоювання програти (виявитися не першим).
42. Побоювання нових контактів та людей.
43. Побоювання втратити соціальний статус, котрого досяг.
44. Острах стати нікому непотрібним через старіння, нудність та ін..
45. Побоювання втратити репутацію, яка у мене є.
46. Страх видатися оточуючим людям дурним чи смішним.