Розділ ІІІ. ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СПЕЦІАЛІСТА

©2012 р. А. С. Могила (м. Київ)

УСВІДОМЛЕННЯ СТУДЕНТАМИ-ПЕРШОКУРСНИКАМИ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми. Різноманітні чинники, що впливають на видозмінення суспільної свідомості, зокрема, розвиток науково-технічного прогресу, встановлення різнопланових міжнародних зв'язків, глобалізація культури, створюють підґрунтя для формування сучасного майбутнього фахівця. Постійні зміни в суспільному довкіллі вимагають вчасного та доцільного оновлення як умов підготовки спеціалістів, так і формування їх професійної культури. І. С. Сабатовська розуміє професійну культуру, як показник соціальної зрілості індивіда, комплекс особистісних знань, вмінь, навичок, якостей, що підкреслюють готовність до реалізації власного потенціалу в певній галузі суспільної праці [10]. Професійне становлення особистості, на думку науковців [5, с. 46], має включати наступні складники: освіченість; стресостійкість, розвиненість самоконтролю, високий рівень саморегуляції; системність та аналітичність мислення, вміння прогнозувати розвиток ситуації, передбачити результат рішень, вміння мислити масштабно та реалістично водночас;ділова спрямованість, активність, прагнення до постійного підвищення професіоналізму;комунікативні вміння, навички ефективної міжособистісної взаємодії;чітка Я-концепція, реалістичне сприйняття своїх здатностей. Включення зазначених складників в структуру культури особистості можливе в процесі успішної соціалізації, коли переймається досвід певної соціальної культури та формуються якості, що сприяють професійному становленню.Соціальне довкілля, в якому формується майбутній фахівець, продукує позитивні та негативні фактори, що прискорюють чи уповільнюють розвиток соціальних навичок особистості. Зокрема, до негативних факторів можна віднести соціальні страхи, котрі перешкоджають успішному оволодінню соціальнимипрофесійними навичками. Усвідомлення студентами особистісних соціальних страхів створить підґрунтя для саморозвитку, стане поштовхом до оволодіння новими методами саморегуляції, що, в свою чергу, сприятиме процесу соціалізації та набуття професійної культури, все це обумовлює актуальність висвітлення даного аспекту.

Аналіз актуальних досліджень. Дослідженню проблеми соціальних страхів присвячені роботи зарубіжних психологів-практиків (Дж. Вольпе, З. Фройда, К. Хорні, К. Юнга та ін.) та психологів пострадянського простору (В. А. Гузенко, Л. М. Грошевої, С. Московічі тощо), соціологів (М. І. Вітковської, О. О. Дурманенко і т.д.), філософів (В. О. Андрусенка, С. А. Кухарського тощо).

Узагальнюючи погляди дослідників на феномен соціального страху, можна виокремити два основні русла в яких консолідуються наукові пошуки та надбання: психологічний та клінічний. У психологічному підході соціальний страх розглядається як афект, ситуативне переживання, властивість особистості, результат соціалізації тощо. О. О. Прилутська вводить визначення соціального страху як складного соціально-психологічного явища, яке детермінується різними чинниками, як об'єктивними, так і суб'єктивними, і носить ситуативний та особистісний характер [9]. Соціальний страх є комплексним феноменом, який через

емоційно-чуттєву сферу впливає на поведінкову стратегію особистості, суттєво обмежує соціальну активність.

Як патопсихологічний феномен соціальний страх представлений у вигляді соціальної фобії. Соціофобія – загальновизнаний тривожний розлад, який призводить до порушення соціального функціонування особистості, виражається в остраху оцінки (критики, судження) з боку значущих для індивіда особистостей у відносно малих групах [7]. Дж. У. Біік наводить дані, за якими від 3 до 13% людей страждали від страху перед суспільством у певні періоди свого життя. Соціофобія, що зберігається протягом всього життя, зустрічається у 1-2,5% осіб [3]. С. А. Монгомері [7], аналізуючи проведені в Європі дослідження, констатує, що сумарна поширеність соціальної фобії коливається в межах від 9,6 до 16%.Серед всіх нав'язливих станів, соціальна фобія є найбільш розповсюдженим і найчастіше зустрічається у осіб підліткового та юнацького віку. Існує певне розходження в даних клініцистів, яке пояснюється невизначеністю меж соціальної фобії, куди можуть включатися різні стани від природної сором'язливості до виражених форм зникаючої поведінки і власне страхів з вегетативними реакціями.І, якщо випадки соціофобічних реакцій можливо зафіксувати при зверненні потерпаючи осіб до психотерапевта чи психіатра, то прояви соціального страху, як індикатора надмірної психологічної напруги в певних соціальних ситуаціях, зафіксувати вкрай важко. В той же час, усвідомлення ступеня вираженості соціального страху та ситуацій, в який він проявляється, дасть можливість особистості більш конструктивно підійти до облаштування власного життєвого простору, вчасно звернутися за кваліфікованою допомогою.

Мета статті – характеристика феномену соціального страху в психологічному підході та висвітлення результатів пілотажного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей усвідомлення студентами-першокурсниками власних соціальних страхів.

Виклад основного матеріалу. Соціальний страх розглядався засновником гуманістичної психології А. Маслоу як процес, що сковує розвиток. Процес людської еволюції, на думку науковця, виглядає як серія вільних виборів, що здійснюється на індивідуальному та соціальному рівнях.Індивід змушений придушувати власне задоволення на користь схвалення інших людей, адже саме соціум виступає гарантом безпеки і може створювати систему обмежень волі особистості [6].

А. В. Кукаркин констатував, що в процесі еволюції закономірно - місце в соціальній ієрархії гарантує безпеку.Сумісні колективні дії позбавляють особу від страху, але ґрунтуються на ньому, як на первинному інстинкті [4].Також страхом у природі визначається поведінка лідера та підлеглих особин.Тривала залежність людини від соціального середовища і обмін інформацією про норми цього середовища залишають слід в подальшому житті людини такої сили, що в майбутньому звільнитися від суспільного впливу неможливо.

Сучасні вітчизняні та російські дослідники зосереджуються на аналізі впливу соціального середовища на індивіда та трансформаційних особистісних змінах, як результату даного впливу. Як зазначає В. О. Андрусенко, кожен індивід будує образ власного соціального середовища, який, як правило, не збігається з тим способом життя, що суспільно нав'язується людині. Якщо ця розбіжність має довготривалий інтервал в часі, то відбувається реагування або в формі страху або звикання, що розуміється як незворотна деформація організму і особистості [1].

Наше дослідження стосується внутрішніх змін, що відбуваються в особистості під дією соціальної ситуації, зокрема, процесів, що викликані переживанням страху. Соціальний страх розглядається нами як еволюційно сформована поведінкова схильність адаптивного характеру, що є результатом соціалізації та соціальної адаптації особистості.

У дослідженні прийняли участь 100 студентів першого курсу очної форми навчання трьох педагогічних вузів України (НПУ імені М.П. Драгоманова (м. Київ), СДПУ імені А.С. Макаренка (м. Суми), БДПУ імені П.Д. Осипенко (м. Бердянськ)) віком від 16 до 21 року (переважна більшість, 83% - особи 17-18 років), з них 78% - жінки та 22% - чоловіки. В якості діагностичного інструментарію використовувався модифікований в процесі дослідження Стенфордський опитувальник сором'язливості «Опитувальник на визначення суб'єктивного розуміння власних соціальних страхів» та проективна методика «Незакінчені речення». За допомогою «Опитувальника на визначення суб'єктивного розуміння власних соціальних страхів» були виявлені суб'єктивні соціальні страхи, здатність респондентів до рефлексії, ідентифіковані психосоматичні прояви, думки, почуття, що детермінують та супроводжують феномен. Проективна методика «Незакінчені речення», модифікована нами для студентської цільової аудиторії, дозволила виявити соціальні страхи в чотирьох життєвих сферах людини - ставлення до сім'ї, до навчання у ВНЗ, до однолітків, до себе та доповнила дані опитувальника.

У процесі дослідження респонденти закономірно поділилися на тих, хто суб'єктивно вважає себе боязкою людиною – 35% та тих, хто не ототожнює себе з даним образом – 65%. Студентам було запропоновано порівняти свою боязкість з проявами боязкості оточуючих осіб їхнього віку та статі, в результаті ми одержали наступне співвідношення: набагато більш боязкий за інших – 2%; більш боязкий в порівнянні з оточуючими – 7%; в середньому відчуваю стільки ж страхів, як і інші – 64%; менш боязкий – 16%; значно менш боязкий – 2%. Для виявлення сили вираженості страху пропонувалося оцінити його на основі типології О. А. Черникової: жах відчуває 2% респондентів, паніку – 15%, сильний страх з вегетативними симптомами – 31%, побоювання – 51%, неспокій – 1%. О. А. Черникова характеризує панічний стан і жах, як найбільш виражені прояви страху і відносить їх до афективних станів [11]. Доповнює дану типологію В. О. Артем'єв, що відносить всю градацію переживання страху до стресового стану, де неспокій є мінімальним, а паніка максимальним рівнем прояву [2]. Тобто, виокремлено, що для осіб юнацького віку, переважно 17-18 років, характерним за силою вираженості є переживання побоювання та страху більшою мірою, ніж крайніх проявів за шкалою «страх-сміливість» (за В. О. Артем'євим) – неспокою та паніки.Схильність до панічних атак та жаху, які ми відносимо до проявів соціофобії, фіксують у себе 2% респондентів, і ті ж самі 2% вважають себе більш боязкими особами по відношенню до інших людей їх віку та статі.

Відчуття страху як особисту проблему розглядають 30% опитаних, з них 1% вважає, що дана проблема виникає в його житті часто, 25% - іноді, 14% - рідко. 39% респондентів вважає, що відчуття страху, переважно, для них особистісною проблемою не виступає і 16% - не співвідносять дане явище з колом власних особистісних проблем.

Для оцінки суб'єктивного рівня самоконтролю в ситуації страху респондентам було запропоновано відповісти на питання: «Відчуваючи страх, чи можете Ви це приховати, щоб інші не вважали Вас боязкою людиною?» Однозначно позитивну відповідь надали 22% опитаних, більшість студентів, в залежності від ситуації в якій виникає страх, іноді можуть контролювати особистісні прояви, а іноді ні – 73%, і 5% однозначно не мають змоги приховати власний страх від оточуючих. Ми вважаємо, що для майбутнього фахівця вкрай необхідні навички особистого самоконтролю, як в професійній сфері, так і в міжособистісних відносинах.

Основні причини власних соціальних страхів студенти-першокурсники вбачають в:

- недостатній впевненості у собі – 54%;
- побоюванні отримати негативну оцінку власній особистості, поведінці тощо з боку інших людей – 44%;
- побоюванні бути відторгненим – 22%;
- побоюванні мати близькі стосунки – 10%;

- схильності до усамітнення – 9%;
- особистісних недоліках – 7% (зазначаються: зовнішність, проблеми з дикцією, розумові здібності, взагалі «зробити щось не так»);
- дефіциті соціальних навичок – 5% (а саме, комунікативності, організованості, «досвіду висловлювання власних думок», «пристосування до життя»).

Проблеми з впевненістю у власних силах, побоювання осуду, критики, бути відторгненим членами соціуму вказують на занижену самооцінку респондентів та розбіжності між реальним та ідеальним Я в «Я-образі», котрі безпосередньо призводять до комплексу неповноцінності та внутрішньо особистісних конфліктів.

Аналізуючи феномен соціального страху необхідно звернути увагу на ситуації та види діяльності, що викликають почуття страху. Зокрема, в результаті пілотажного дослідження ми отримали наступну градацію ситуацій:

- ситуації спілкування, малі групи, що виконують спільну діяльність, спілкування один на один з представником своєї статі –5%;
- будь-які нові соціальні контакти – 8%;
- спілкування один на один з представником протилежної статі – 16%;
- вірогідність сексуальної близькості – 17%;
- ситуації, коли я знаходжуся в центрі уваги малої групи (напр., коли мене комусь представляють або запитують про мою точку зору) – 21%;
- ситуації, в яких я займаю нижчу позицію в порівнянні з іншими (наприклад, коли звертаюся до викладача) – 25%;
- ситуації, що вимагають відстоювання власних прав (наприклад, коли необхідно довести свою точку зору викладачу, поскаржитися на неякісний товар тощо) – 25%;
- великі групи людей – 26%;
- ситуації, в яких я вразливий (напр., коли прошу про допомогу) – 39%;
- ситуації, коли мене оцінюють або порівнюють з іншими – 39%.

Найбільший відсоток наявний у ситуацій, що пов’язані з особистісною вразливість (страх на своє прохання отримати відмову), оцінки інших осіб, публічності (відстоювання власної позиції, бути в центрі уваги і т.д.). Завдяки методиці «Незакінчені речення» були отримані дані про наявність у 28% респондентів страху екзаменів, іспитів, семінарів, а 16% відчувають постійне хвилювання в даних ситуаціях; у 10% - яскраво виражений страх публічного виступу.

Було виявлено, які саме суб’єкти викликають у респондентів найбільший страх (Рис. 1).

Найбільший страх у майбутніх фахівців викликають авторитетні особи, що за своїм соціальним положенням мають певний вплив на долю студента – ректор, декан, куратор, викладач тощо. Страх перед незнайомцями, іноземцями та групою осіб протилежної статі також розповсюджений у студентському середовищі, особливо серед осіб жіночої статі, для чоловіків найбільш травматичною виявилася ситуація залишитися наодинці з особою протилежної статі.

Відчуття страху в процесі свого виникнення супроводжується певними фізіологічними реакціями. І. П. Павлов зазначав, що негативні почуття в корі головного мозку людини виникають через порушення нормальних співвідношень між процесами збудження і гальмування. На його думку, страх ґрунтується на інстинкті самозбереження, має захисний характер та супроводжується певними фізіологічними змінами у вищій нервовій діяльності (сомато-вегетативні реакції: почервоніння, підвищення пітливості, тремтіння, прискорення пульсу і дихання тощо) [8]. Респондентам було запропоновано проранжувати фізичні реакції, що супроводжують їхній страх, для виявлення найбільш характерних соматичних проявів. Ранг 1, 2, 3 – сила, частота та типовість реакції від більшого прояву до меншого (Рис. 2).

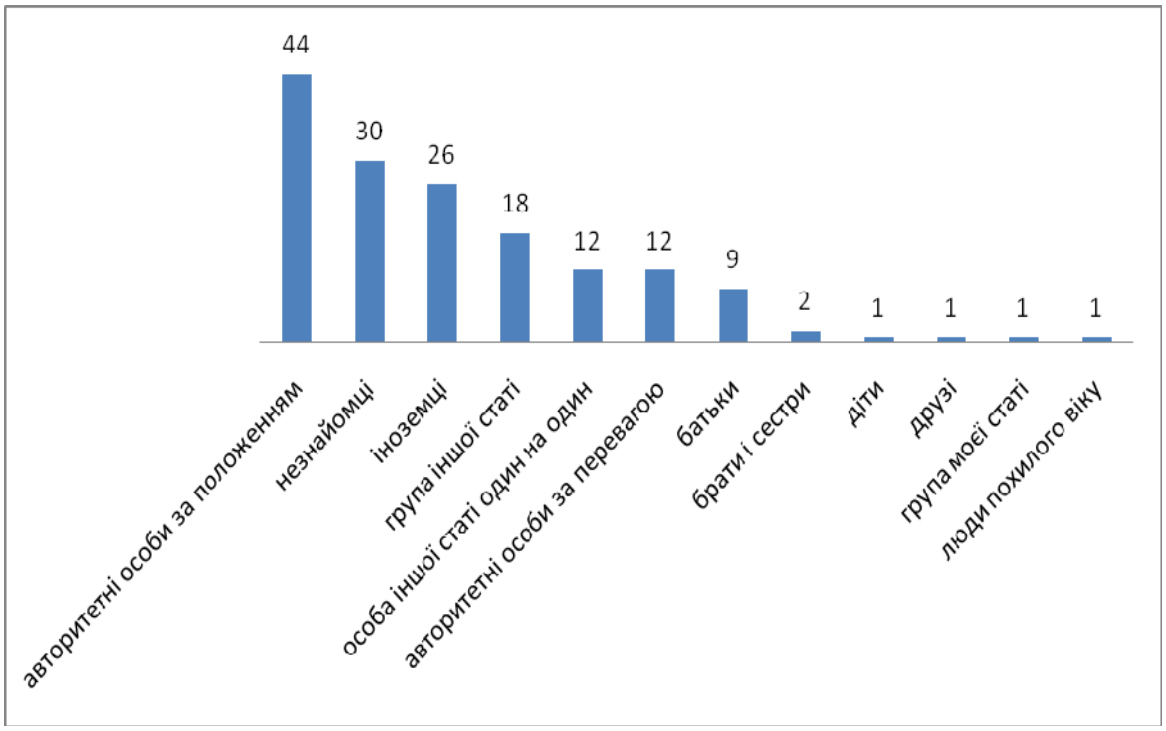
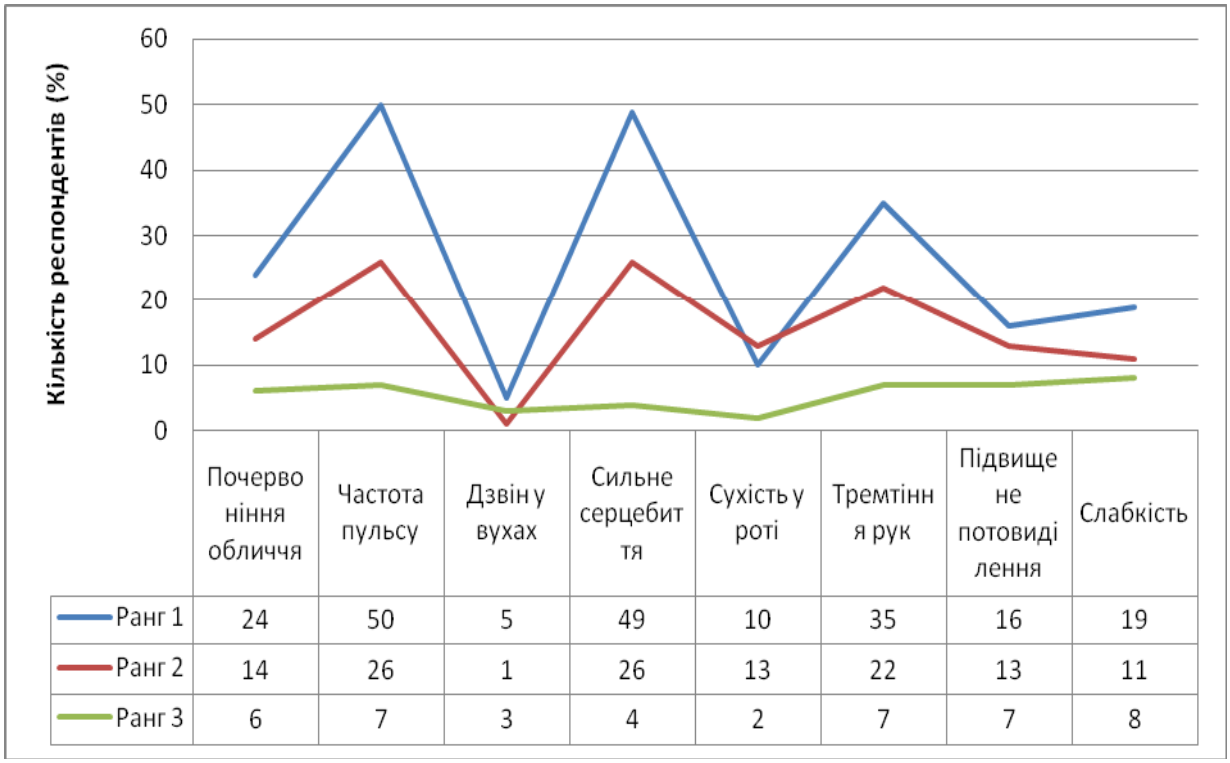


Рис. 1. Типи осіб, що викликають страху студентів-першокурсників



	Почервоніння обличчя	Частота пульсу	Дзвін у вухах	Сильне серцебиття	Сухість у роті	Тремтіння рук	Підвищене потовиділення	Слабкість
Ранг 1	24	50	5	49	10	35	16	19
Ранг 2	14	26	1	26	13	22	13	11
Ранг 3	6	7	3	4	2	7	7	8

Рис. 2. Фізіологічні реакції, що супроводжують виникнення страху

На графіку (Рис. 2) можна спостерігати, що найбільша кількість респондентів зазначає часте виникнення під час відчуття страху наступних фізіологічних реакцій: підвищення частоти пульсу, сильне серцебиття, тремтіння рук, почервоніння обличчя, подекуди підвищене потовиділення, слабкість. Деякі респонденти також зазначали, що фіксували у себе цокотіння зубів, потемніння в очах, судоми в животі.

В процесі дослідження акцент був зроблений також на характерних думках та почуттях в процесі переживання страху, виявлені наступні результати:

- думки, сконцентровані на неприємних сторонах ситуації – 43%;
- самозосередження– 33%;
- думки про мою поведінку – 30%;
- думки, орієнтовані на відволікання – 32%;
- думки про те, як мене оцінюють оточуючі – 31%;
- негативні думки про себе – 26%;
- думки про страх взагалі – 25%;
- ніяких особливих думок – 18%;
- позитивні думки – 16%.

Студенти-першокурсники зазначають, що їх страхи проявляються в наступних зовнішніх діях: нездатність дивитися людям у вічі – 29%; тихий голос – 25%; говорю нісенітницю – 26%; мовчання – 22%; намагання зникнути (втекти, сховатися) – 17%; завмирання – 16%; уникання будь-якої діяльності – 14%; уникання людей – 13%; заїкання – 9%.

Зазначаються наступні негативні наслідки страху: ніяких – 23%; виникають соціальні проблеми – важко знайомитися з людьми та заводити друзів, насолоджуватися спілкуванням – 15%;виникають негативні емоції – відчуття ізоляції, самотності, депресія – 38%; проблемно домагатися свого, висловлювати власну думку, використовувати надані можливості – 29%;інші люди негативно мене оцінюють – 13%;страхи провокують надмірне заглиблення у себе – 35%; виникають труднощі у взаєморозумінні – 26%.

Позитивні наслідки власних соціальних страхів виокремлюють 27% респондентів (зокрема, відчуття адреналіну, захист від потенційної загрози, мотиваційний фактор на подальшу роботу над собою тощо), тоді як більшість - 73% ніяких позитивних наслідків не вбачають.

Отже, проведене пілотажне дослідження дає змогу констатувати, що розуміння власних соціальних страхів, створює платформу для подальшого саморозвитку, розбудови «професійної Я-концепції», набуттю нових форм соціальної взаємодії, що сприятиме опануванню професійної культури майбутніми фахівцями. Усвідомлення студентами-першокурсниками власних соціальних страхів окреслило певне проблемне поле, де будуть проводитись нами подальші дослідження, звертаючи увагу на детермінанти соціальних страхів та особливості прояву феномену протягом всього студентського періоду.

Література

1. *Андрусенко В. А.* Социальный страх: (опытфилософскогоанализа) / Владимир Александрович Андрусенко. – Свердловск: Изд-во Урал. ун-та, 1991. – 168 с.
2. *Артем'єв В. О.* Стан страху та його роль у правоохоронній діяльності працівників ОВС: дис… канд. психол. наук: 19.00.06 / Вадим Олександрович Артем'єв; Національний університет внутрішніх справ. – Х., 2003. – 187 с.

3. *Биик Дж. У.* Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи / Дж. У. Биик; [пер. с англ. И. Рассказова, Н. Рассказовой]. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 224 с.
4. *Кукаркин А. В.* Буржуазное общество и культура / А. В. Кукаркин. – М. : ИПЛ, 1970. – 416 с.
5. *Кухарчук А. М.* Человек и егопрофессия / А.М. Кухарчук, В.В. Лях, А.Б. Широкова. – Минск: Современное слово, 2006. – 544с.
6. *Маслоу А.* Психология бытия / Альберт Маслоу. – М. : Рефлекс - Бук; К. : Ваклер, 1997. – 300 с.
7. *Монтгомери С. А.* Социальная фобия / С. А. Монтгомери; [пер. с англ.]. – К. : ООО ММК, 1999. – 48 с.
8. *Павлов И. П.* Ответ физиолога психологам / Иван Петрович Павлов. – К.: Госмедиздат УССР, 1953. – 56 с.
9. *Прилутская О. А.* Социализация страхов у населения и психологические особенности изменения поведения и отношений [Електронный ресурс] / О. А. Прилутская // CREDO NEW : теоретический журнал – Режим доступа : http: //credonew.ru/content/view/104/23/
10. *Сабатовська І. С.* Професійна культура особистості: структура та критерії вимірювання [Електронний ресурс] / І.С. Сабатовська // Спецпроект: аналіз наукових досліджень: Зб. матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції, Харків, 30-31 травня 2011 р. – Х.: ХНФУ. – 2011. – Режим доступу: http: // www.confcontact.com/ 20110531/so_sabat.htm
11. *Черникова О. А.* Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : ФиС, 1980. – 103 с.

В статье освещаются особенности феномена «социального страха» и изложены основные теоретические подходы к его изучению. Даны определения понятий «социальный страх», «профессиональная культура», «социофобия». Анализируются результаты психологического исследования среди студентов-первокурсников, направленного на выявление особенностей осознания собственных социальных страхов. Очерчивается перспектива дальнейшего исследования в области выявления возрастных и психологических особенностей социальных страхов у студентов, а также их коррекции.

The article highlights the peculiar feature soft he "social fear" phenomenon and describes the main theoretical approache stoits study.Given are the definitions of "social fear", "professional culture" and "social phobia". Analyzed are the results of a psychological study among first-year students, that was aimed at identifying features of getting aware of their social fears. Outlined is the prospect of further research to identify the age and psychological peculiarities of social fears in adolescence, students age, and their further correction.

Статтю подано до друку 14.11.2012.