

коммуникативных умений и способа общения в конфликтных ситуациях на эмоциональное выгорание врачей.

Обследование выборки выявило сформировавшийся уровень выгорания у большинства врачей.

Анализ структурограммы связей коммуникативной сферы личности с эмоциональным выгоранием показал наличие значимых связей коммуникативных умений и способов решения конфликтов с проявлениями эмоционального выгорания.

*Professional activities of health workers to the person makes more complex requirements that will definitely affect the psychological state workers give rise to certain emotional stress. One of the most serious consequences of prolonged occupational stress is a syndrome of "professional burnout". The purpose of this study is to identify the features of the influence of communication skills and the way of communication in conflict situations on the emotional burnout physicians.*

*The survey sample revealed levels of burnout formed the majority of physicians.*

*Analysis structograms ties communicative sphere of the person with emotional burnout showed the presence of significant relationships communicative skills and ways of solving conflicts with some burnout scales.*

Статтю подано до друку 26.03.2014.

©2014 р.

А. С. Петрова (м. Київ)

## **СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ СТУДЕНТІВ ТА ДИНАМІКА ЇХ ПРОЯВУ**

**Постановка проблеми.** Проблема емоційних станів та чуттєвої сфери є наразі однією з провідних та актуальних проблем в психологічних дослідженнях. Сучасна наукова думка намагається осмислити почуття як спосіб буття людини, за допомогою якого особистість підтримує зв'язок з оточуючим світом. Будь-яка діяльність людини має емоційні детермінанти і нерідко в якості даного детермінанту виступає страх.

Соціальні страхи формуються в результаті дії соціально-психологічних подразників, котрі є частиною процесу соціалізації. Під час соціалізації індивід синтезує в собі всі страхи тієї культури, в якій даний процес відбувається [5]. Людина вчиться боятися, наслідує паттерни поведінки та емоційні реакції звичні для її культурного осередку, соціальної спільноти. Соціальний страх має здатність переходити від людини до людини, розповсюджуватися на їх взаємну поведінку, тобто емоційні реакції однієї особи віддзеркалюються в іншій. Даний страх може детермінувати поведінку натовпу. Саме завдяки «ефекту зараження» соціальним страхом психологічні уявлення особистості щодо ситуації можуть суттєво відрізнятися від об'єктивних реалій. 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 [7].

Протягом всього життєвого періоду соціальної активності індивіда страх проявляється на кожному етапі, а отже, важко недооцінити його значення і для становлення молоді особистості юнацького віку. Проблема співвідношення суб'єктивного уявлення щодо власних соціальних страхів та об'єктивного їх прояву у студентів наразі недостатньо досліджена науковою спільнотою, в той час, як необхідність висвітлення даного аспекту обумовлена безумовним впливом страху на психічну організацію та поведінкові структури особистості.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблематика соціальних страхів розроблялася зарубіжними психологами-практиками (Дж. Вольпе, К. Хорні, Е. Фроммом тощо), психологами

пострадянського простору (В.А. Гузенко, Л.В. Гороховою, Л.М. Грошевою тощо), соціологами (М.І. Вітковською, О.О. Дурманенко і т.д.), філософами (В.О. Андрусенко, С.А. Кухарським та інші). Погляди дослідників розмежовуються на два основні русла, в яких консолідується наукові пошуки та надбання: психологічний та клінічний. У психологічно здорової особистості соціальні страхи окреслюються як ситуативне переживання, особистісна властивість, афект, продукт процесу соціалізації і проявляються широким спектром різновидів, а у патологічній (клінічній) формі набувають статусу соціальної фобії.

Соціальні страхи були класифіковані В. О. Андрусенком, Дж. Вольпе, В.А. Гузенко, Л.М. Грошевою, І.С. Коном, О.О. Прилутською, Ю.В. Щербатих тощо. Виявлено, що соціальний страх породжує такі психологічні феномени як сором і альтруїзм та має спектр детермінант, що супроводжують, трансформуючись, особистість з дитинства до психологічної зрілості.

Вікова закономірність виникнення страхів у певні життєві періоди пов'язана з динамікою розвитку пізнавальної сфери особистості і визначається як біологічною спадковістю, так і середовищем. На сьогодні не виокремлюється єдиної загальноприйнятої класифікації вікових періодів розвитку людини. Категорія «студентство» - переважно, юнаки та дівчата 17-25 років. Студентський вік ґрунтується на всіх попередніх процесах біологічного, соціального та психологічного розвитку і є синтетичним для формування життєвої компетенції, нових ціннісних орієнтацій, професійного становлення тощо.

Соціальні страхи студентів пов'язані з кризою ідентичності – низки соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій. Криза ідентичності – новоутворення юнацького віку, що відбувається у вирішальний перехідний етап від дитинства до зрілості. Цей період супроводжується глибинним усвідомленням себе, своїх вподобань та прагнень, під час опанування професії в процесі навчання формується індивідуальна самосвідомість. Якщо людині не вдається адекватно реагувати на ситуації, що виникають та приймати вірні рішення, формується неадекватна ідентичність, яка може розвиватися за чотирма основними лініями: 1) уникання психологічної близькості, тісних міжособистісних відносин; 2) нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін; 3) невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси, зосередитися на якості головної діяльності; 4) несформованість продуктивних, творчих здібностей; 5) формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних зразків для наслідування [8].

**Мета** статті полягає у висвітленні специфіки соціальних страхів студентів та окресленні особливостей динаміки прояву даного феномену.

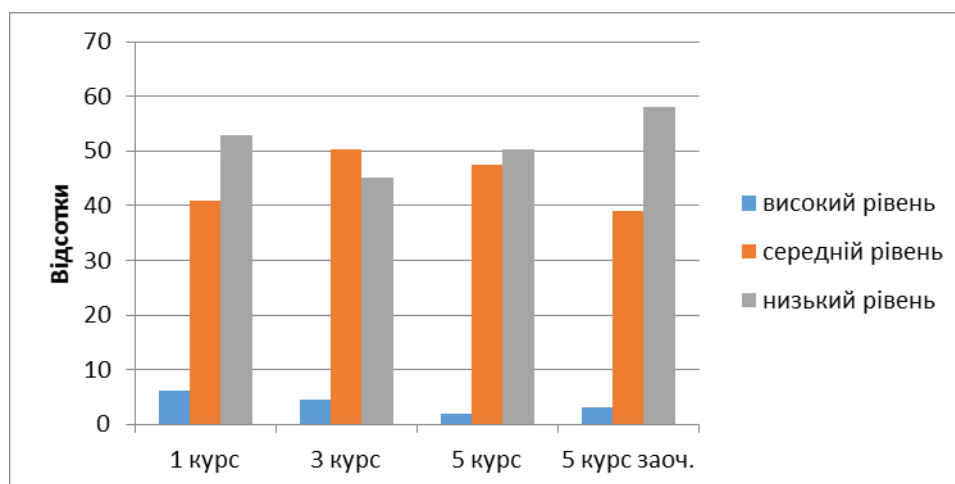
**Виклад основного матеріалу дослідження.** В студентські роки молоді люди переживають декілька психологічних криз (ідентичності, адаптаційної, інтимності, переходу до ранньої дорослості тощо), які супроводжуються негативними емоційними реакціями, в тому числі і соціальними страхами. Ми розуміємо соціальний страх як еволюційно сформовану поведінкову схильність адаптивного характеру, що є результатом соціалізації та соціальної адаптації особистості, детермінується об'єктивними та суб'єктивними чинниками і носить ситуативний та особистісний характер.

Опрацьований матеріал наукових досліджень відносно проблеми соціальних страхів узгоджується з думкою Е. І. Головахи «незважаючи на те, що накопичено досить значний матеріал масових опитувань, з ним важко працювати через те, що не співвідносяться між собою отримані дані, різні методики і організації досліджень. Немає і гарної теоретичної рамки для інтерпретації страху або страхів. Як правило, відповіді респондентів розумілися як безпосереднє вираження психологічних ефектів, колективних емоцій або масових соціально-психологічних реакцій на ті чи інші соціальні явища і процеси. Без уваги залишався сам феномен «страху»...» [2, с. 47].

Наше дослідження стосувалося внутрішніх змін, психологічних блоків, що виникають у особистості під дією соціального страху. Необхідно було виявити особливості суб'єктивного розуміння студентами соціального страху та дослідити специфіку і динаміку прояву об'єктивних страхів. У дослідженні прийняли участь 300 студентів першого, третього та п'ятого курсів очної форми навчання та 60 студентів п'ятого курсу заочної форми навчання трьох педагогічних вузів України. Віковий діапазон студентів очної форми від 16 до 27 років, з них 84% - жінки та 16% - чоловіки. Студенти заочної форми віком від 22 до 50 років, з них 95% - жінки та 5% - чоловіки. В якості діагностичного інструментарію використовувався модифікований в процесі дослідження Стенфордський опитувальник сором'язливості «Опитувальник на визначення суб'єктивного розуміння власних соціальних страхів» за допомогою якого були виявлені суб'єктивні соціальні страхи, здатність респондентів до рефлексії, ідентифіковані психосоматичні прояви, думки, почуття, що детермінують та супроводжують феномен. Для діагностування об'єктивних соціальних страхів використовувалася методика «Соціальні страхи» Л.М. Грошевої. Студентам пропонувалося 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 охоплював 46 соціальних страхів, що розподілялися за 5 шкалами: страх невдачі та поразки, страх неприйняття і пригнічення, страх втрати, страхи самостійності, страхи комунікації.

Досліджуючи динаміку суб'єктивного розуміння студентами власних соціальних страхів було виявлено, що здатні констатувати у себе боязкість як рису характеру на першому курсі – 35% респондентів, на 3-му – 47%, на 5-му – 44%, серед студентів заочної форми навчання цей показник набув 60%. На 3-му та 5-му курсах найбільша кількість студентів схильна вважати себе боязкими особами. Так само найвищий показник у студентів третього та п'ятого курсів серед респондентів, що вважають соціальний страх особистою проблемою (1 к. – 30%, 3 к. – 51 %, 5 к. оч. ф. – 56 %, 5 к. з. ф. – 35%).

В той же час, розглядаючи загальну динаміку об'єктивно наявних соціальних страхів, що були виявлені за методикою Л. М. Грошевої (Рис. 1).



**Рис. 1. Динаміка прояву соціальних страхів студентів**

Констатуємо найвищий показник соціальних страхів на першому курсі, на 3-му та 5-му курсах відсоток зменшується. За даною методикою, зважаючи на крайні цифри прояву, зазначені респондентами, відносно певних страхів, а саме констатація постійної присутності

певного страху в житті особистості, можемо говорити про сформоване патопсихологічне підґрунтя для розвитку фобії у даних індивідів. Тобто, на кожному курсі виділилася група осіб, що потерпає від соціальних страхів з фобічними реакціями, які постійно присутні у їхньому житті і впливають на їх соціальну активність.

В процесі дослідження не зафіксовано ні однієї особи, яка б не мала хоча б одного соціального страху із 46 запропонованих. Соціальний страх виявився знайомим кожному респонденту і переживався з різним ступенем вираженості. Результати середнього рівня прояву соціальних страхів за методикою Л. М. Грошевої можна співставити з отриманими даними Опитувальника: найвищі показники серед студентів 3-го та 5-го курсів +/- 3%. Оцінка студентами власної боязкості підтверджується об'єктивними даними прояву страхів в певних життєвих реаліях. Але, безумовно, виявлено невеликий відсоток осіб, результати яких за заявленими методиками не збігаються і не узгоджуються, ми пояснюємо дану особливість проявами низької самооцінки та неадекватної самоідентичності, що більш детально висвітлено у матеріалах дисертаційної роботи.

Методика Л. М. Грошевої дала нам можливість виокремити три категорії осіб студентів: з високим рівнем соціальних страхів та їх фобічними проявами; з середнім (помірним) рівнем, для яких характерним є наявність декількох страхів з різних категорій; з низьким рівнем, що є нормою функціонування особистості в соціумі.

Розглянемо окремо кожен шкалу соціальних страхів. Блок страхів невдачі та поразки проілюстрований Рис. 2.

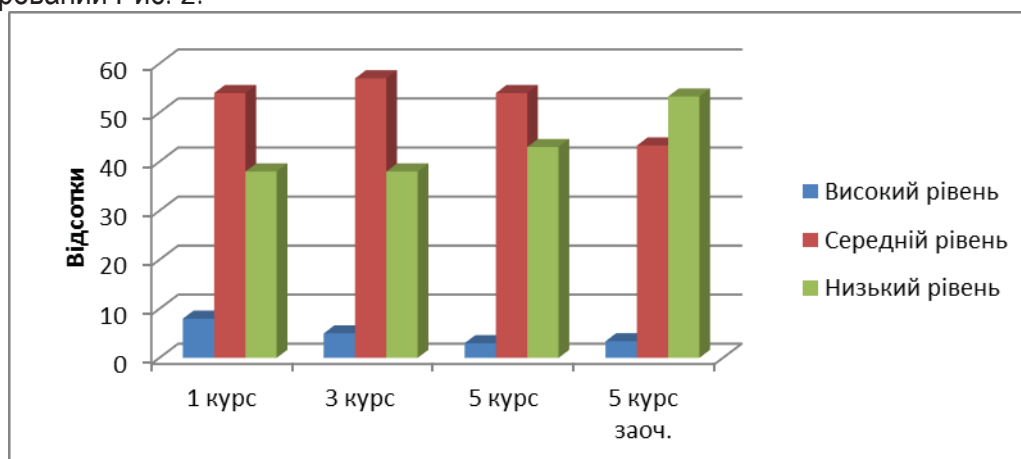


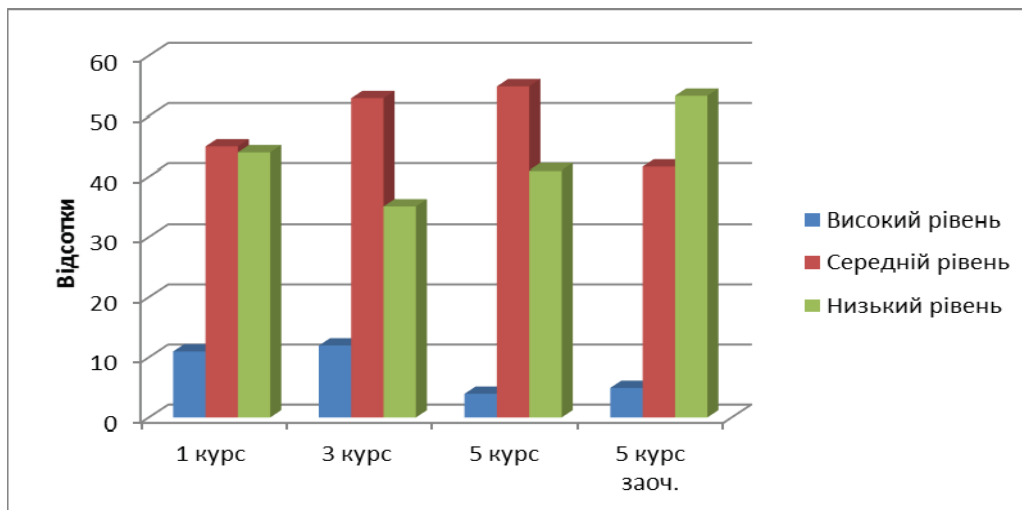
Рис. 2. Динаміка прояву соціальних страхів невдачі та поразки студентів

Даний блок представлений у нашій вибірці наступним чином: 5% респондентів від загальної кількості опитаних мають високий рівень, що вказує на наявність фобічного фону реагування на стресогенні фактори; більше 50% на кожному курсі – середній рівень соціальних страхів, тобто, кожна друга особа потерпає від даного стану. Ці дані підтверджується й показниками Опитувальника на визначення суб'єктивного рівня соціальних страхів – страх є проблемою для кожної другої особи респондентів.

Науковці [6; 1] зазначають, що стійкий страх невдачі може бути пов'язаним з різноманітними факторами, головними із яких є: тенденція робити загальні висновки із поодиноких фактів та оцінка результату без врахування індивідуальних особливостей людини.

В. Г. Ромек також визначав, що з поняттям соціального страху тісно пов'язане поняття невпевненості, адже виникає воно як наслідок негативних оцінок самого себе в результаті взаємодії з соціальним оточенням і поєднане з низьким рівнем самооцінки [4].

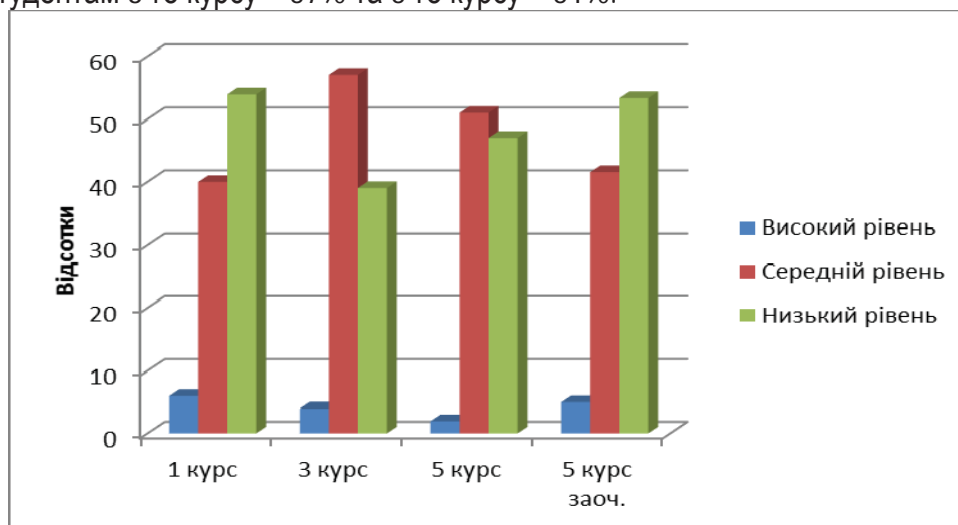
Наступна шкала соціальних страхів ілюструє страх втрати (Рис. 3).



**Рис. 3. Динаміка прояву соціальних страхів втрати у студентства**

Категорія осіб, що мають високий рівень соціальних страхів з фобічними проявами, становить 8,3% від загальної кількості респондентів, найбільший відсоток яких на 3-му та 1-му курсах. Особливо яскраво вираженими у даних особистостей виявилися вітальні страхи – смерті та хвороб. Страх смерті – первинний, екзистенційний страх, що супроводжує людину протягом життя з раннього дитинства і часто стає причиною тривожних та депресивних розладів. Помірний рівень вираженості страхів втрати характерний для 49,4% опитаних із загальної кількості респондентів. Учасники дослідження відзначали наступні страхи, як часто присутні у їхньому житті: страх залишитися без роботи і не мати можливості знайти іншу, страх втратити власну сім'ю за будь-якої причини, страх втратити кохану людину, страх втратити соціальний статус, суспільне положення, страх втратити значущу репутацію. Страх втрати референтних осіб ґрунтується на особистій невпевненості, емоційній залежності. Страхи втрати соціальної значущості пов'язані з вітальними страхами, адже соціальна ізоляція в тій чи іншій мірі сприймається підсвідомо особистістю як соціальна смерть.

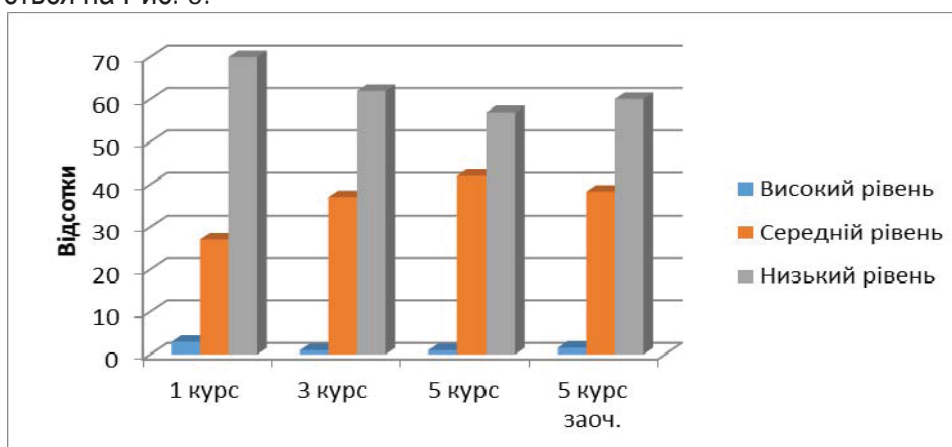
Розглянемо динаміку прояву страхів неприйняття та пригнічення (Рис. 4), де загальний відсоток страхів з фобічними проявами знижується в порівнянні зі страхами втрати та поразки і становить 4,2%, найменше проявляючись на 5 курсі (зафіксовано лише 2 особи). Помірний (середній) рівень знижується до 48,1% від загальної кількості опитаних, де найвищий відсоток належить студентам 3-го курсу – 57% та 5-го курсу – 51%.



**Рис. 4. Динаміка прояву страхів неприйняття та пригнічення у студентів**

До блоку страхів неприйняття та пригнічення відносять страхи осуду, критики та приниження. Першокурсники чутливі до зовнішньої критики, але студенти третього курсу зі зростанням професійних навичок, знань та вмінь, розгалуженням соціальних контактів виявляються ще більш вразливими. Особливо актуальним виявився страх соціального засудження дій, думок, особистісних проявів. 4,2% осіб з високим рівнем страхів неприйняття та пригнічення характеризуються нами як сором'язливі, через наявність виявлених у процесі дослідження якостей: складність у стосунках з іншими людьми, прояви негативних емоційних станів (тривожність, депресивні прояви), складність спілкування і міркування у присутності інших людей, надмірна рефлексивність та зосередженість на самому собі. Сором'язливість досліджувалася Ф. Зімбардо [3], який вважав її проявом соціальної фобії і описував як стан, що може проявлятися у вигляді легкого дискомфорту, чи безпідставного страху, чи глибокого неврозу.

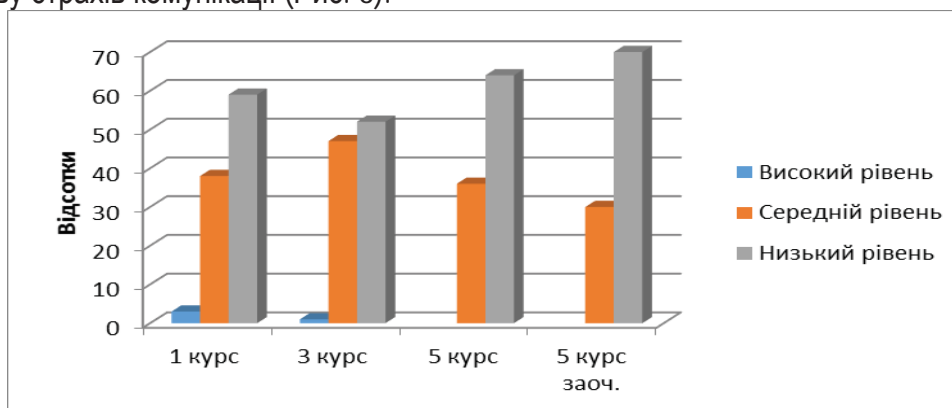
Звернемо увагу на динаміку прояву страху самотності у студентської молоді, що прослідковується на Рис. 5.



**Рис. 5. Динаміка прояву страху самотності студентської молоді**

Ми отримали наступні результати: 1,7% - високий рівень даного страху з фобічними проявами, що є найнижчим відсотком з наведених раніше, тим не менш, 6 осіб потребує допомоги у знятті гострої симптоматики, пов'язаної з даним феноменом та подальшої корекції психологічного стану. 35,8% осіб від загальної кількості має помірний (середній) рівень вираженості страху самотності, що також менше від показників, що ілюстрували інші страхи, але, в той же час, рівень є досить значним, найбільше проявляючись у студентів 5-го курсу – 42%. Страх самотності входить до категорії страхів, що супроводжують індивіда протягом життя і, у випадку сприятливих умов, може відігравати ведучу роль у психологічному бутті.

Звернемо увагу на останню шкалу соціальних страхів за методикою Л. М. Грошевої – динаміку прояву страхів комунікації (Рис. 6).



**Рис. 6. Динаміка прояву страхів комунікації студентства**

За даною шкалою найнижчий показник страхів з фобічними проявами, лише 1,1% з 360 опитаних, а на 5-му курсі студентів з високим рівнем даних страхів зовсім не зафіксовано. Загальний відсоток середнього рівня становить 38,6, з яких найвищий показник у студентів 3-го курсу – 47%.

Страх комунікації, спілкування, виявляється у таких острахах як, побоювання опинитися у центрі уваги, публічності, спілкування з оточуючими, байдужості, нових контактів тощо. Близьким за змістом є і страх засудження з боку референтних осіб, де на перший план у свідомості виходить не кінцевий результат діяльності, а реакція найближчого соціального оточення. До даної групи страхів відносять також страх говорити серед малознайомих людей, страх виглядати гірше за інших[6].

Емоційно-довірливе спілкування – нагальна потреба молоді особистості, але вона безпосередньо пов'язана зі страхом того, що спілкування виявиться однобоким, формальним.

Закономірно, що виникнення негативних емоційних станів у процесі спілкування, складність у висловленні своєї думки, призводить до зневіри у собі. Як наслідок, молоді особистості зі схильністю до формування соціально обумовлених страхів мають високий ступінь ризику розвитку соціальної дезадаптації та в майбутньому – формування соціальної фобії, цей процес можемо спостерігати у 1,1% опитаних.

**Висновки.** Специфіка прояву соціальних страхів студентів виявляється у безпосередній наявності хоча б одного страху у кожної особистості. Зафіксовано, що кожен другий студент із 360 опитаних потерпає від ряду соціальних страхів. Найвищі показники мають страхи невдачі, поразки та втрати, а найнижчі – страхи комунікації. На першому курсі, через проходження адаптаційних процесів та кризи ідентичності, студенти більш схильні до крайніх проявів переживання стану страху. Для кожної другої особи дане явище є проблемою і його важко контролювати. На третьому курсі найвищі показники з усієї вибірки невпевненості у собі, хоча зауважимо, що високий рівень невпевненості констатують студенти всіх курсів, котрі брали участь у дослідженні. Страхи студентів п'ятого курсу пов'язані з особистісною системою цінностей та зоною психологічного комфорту – актуальні побоювання професійної нереалізованості, втрати.

Соціальні страхи при розвитку соціальної дезадаптації набувають форм соціофобії, що виявляється через страхи з фобічними проявами, сором'язливість і т.д. Наявність таких страхів зафіксована за допомогою не лише методики Л. М. Грошевої, а й Опитувальника на визначення суб'єктивного рівня соціальних страхів. Так, у процесі дослідження виокремилася група осіб, що констатували у себе сильний страх – 27,2%, паніку – 11,1 %, жах, як крайній прояв відчуття страху – 1,8 %. Подібна констатація фобічних проявів (панічні атаки, відчуття жаху) вказує на необхідність проведення превентивної психологічної роботи та корекційної діяльності періодично протягом всього навчання студентів у ВНЗ з включенням у корекційний курс елементів психотерапевтичної роботи з фобічними станами для надання адекватної та доцільної психологічної допомоги.

### Література

1. Бернс Д. Хорошее самочувствие : новая терпая настроений / Дэвид Д. Бернс; [пер. с англ. Л. Славина]. – М.: Вече, Персей, АСТ, 1995. – 400 с.
2. Головаха Е. И. Социальное безумие. История, теория и современная практика / Е. И. Головаха, И. В. Панина. – К.: Абрис, 1994. – 168 с.
3. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться) / Филип Джордж Зимбардо; [пер. с англ.]. – С.-Пб.: Питер Пресс, 1996. – 256 с.

4. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии/ Владимир Георгиевич Ромек // Психологический вестник. – 1996. – Вып. 1. – Ч. 2. – С. 132 – 138.
5. Сорокин П. А. Человек. Цивилизация. Общество / Питирим Александрович Сорокин. – М.: Политиздат, 1992. – 542 с.
6. Щербатых Ю. В. Психология страха / Юрий Викторович Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 512 с.
7. Щербатых Ю. В. Физиология и психология страха / Ю. В. Щербатых, А. Д. Ноздрачев // Природа. – 2000. - № 5. – С. 61-67.
8. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис / Эрик Г. Эриксон / [пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых]. — М.: Прогресс, 1996. – 344 с.

*В статье освещаются особенности феномена «социального страха» и изложены основные теоретические подходы к его изучению в юношеском возрасте. Анализируются результаты психологического исследования среди студентов 1-го, 3-го и 5-го курсов, направленного на выявление особенностей осознания и объективного проявления собственных социальных страхов.*

*The article highlights the peculiar features of the "social fear" phenomenon and describes the main theoretical approaches to its study. The article analyzed are the results of a psychological study among first-year, third-year and fifth-year students, that was aimed at identifying features of getting aware of their social fears and their objective manifestation.*

Статтю подано до друку 02.06.2014.

©2014 р.

О. І. Василевська (м. Суми)

### **СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ КАЗКОТЕРАПІЇ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні негаразди, які за часом співпали із техногенною та інформаційною революцією, обумовили складності буття сучасної людини. Виникла загроза переведення реального життєвого простору в ілюзорну, віртуальну площину, що може призвести до збіднення емоційних стосунків, до появи поведінкових та особистісних ускладнень. Психолого-педагогічна практика потребує розробки адекватних методів, прийомів, спрямованих на підвищення рівня самосвідомості як основної умови розвитку та становлення суб'єктності особистості. Для вирішення цих завдань можуть бути використані засоби, пов'язані з метафорою, а саме – казкотерапія.

**Аналіз актуальних досліджень.** Дослідження з казкотерапії широко представлені в роботах сучасних російських вчених І. Вачкова, А. Гнезділова, Є. Доценко, Т. Зінкевич-Євстигнєвої, Л. Короткової, Д. Кудзілова, Н. Радіної, Н. Соковича, Д. Соколова, О. Хухлаєвої, О. Хухлаєва. Авторами здійснена спроба дати визначення казкотерапії, розроблені методичні та вікові підходи до її застосування.

Українськи науковці Ю. Алімова, Д. Арановська-Дубовис, О. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, М. Забродський, Є. Заїка, О. Мартиненко, Г. Мікляєва, Л. Терлецька, Р. Ткач, Т. Яценко ґрунтовно вивчають теоретичні та практичні аспекти роботи з казкою, її впровадження в індивідуальну та групову роботу.

**Мета дослідження.** Теоретично дослідити особливості казкотерапії як напрямку