

Изменения в структуре социальных страхов у студентов-психологов в процессе обучения

Козловская Тамара Васильевна

Студент

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Факультет психологии,
Гомель, Беларусь
E-mail: lytko@gsu.by*

Проблема социальных страхов является на сегодняшний день достаточно актуальной. В той или иной степени волнение и тревога перед публичным выступлением, ответственным экзаменом, встречей с авторитетным человеком знакомы практически каждому взрослому. В определенном смысле эта тревога выполняет положительную функцию – заставляет мобилизовать доступные ресурсы, тщательно подготовиться к испытанию, повышает чувство ответственности. <?xml:namespace prefix = o ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:office" />

Но бывает и так, что страх приобретает совсем иную природу и вместо мобилизации ресурсов приводит к их блокированию, начинает тормозить любые формы социальной активности и доставляет человеку массу неприятных переживаний. Иногда такого рода болезненные страхи выражаются в навязчивых, странных и не понятных окружающим действиях. Если страх мешает полноценной и счастливой жизни, и человек сам не может справиться со страхом, то возникает необходимость в профессиональной психологической коррекции, психотерапии.

Социальные страхи довольно распространены у людей, выбравших профессию, связанную с коммуникацией. В частности особенно актуальной является проблема социальных страхов у людей, выбравших профессию психолога, так как эта специальность не только связана с постоянным взаимодействием с людьми, но и помощью в преодолении такого же рода проблем. Очевидно, что для этого психолог должен осознавать и решать свои социальные страхи, выявлять психологические защиты, которые могут мешать адекватно решать проблемы с целью избегания проекции своих проблем на клиента. Однако применительно к профессии психолога собственно проблема социальных страхов разработана в психологической литературе недостаточно. И это при том, что вообще данной проблемой занимались такие авторитетные психологи, как Д. Вольпе, Ю.В. Щербатых, М. Карвасарский, О.Н. Прилутская, В.Л. Леви, Дж. Боули, К. Изард, А. Кемпинский, З. Фрейд и др.

Объектом нашего исследования являются социальные страхи студентов-психологов, а предмет исследования – динамика изменения в структуре социальных страхов у психологов в ходе вузовского обучения. Цель заключается в выявлении закономерностей изменения структуры социальных страхов у студентов-психологов. Для достижения поставленной цели нам необходимо было выполнить следующие задачи: 1) определить сущность, классификацию и особенности социальных страхов; 2) выявить возрастные особенности проявления социальных страхов и психологических защит в юности; 3) определить средства диагностики социальных страхов; 4) определить динамику изменений в структуре социальных страхов у студентов-психологов.

Под страхом понимается эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека при переживании им реальной или мнимой опасности для его здоровья и благополучия. Страх может принимать разные формы. Иногда он является всего лишь рефлексом, при помощи которого организм отвечает на новый или сильный раздражитель (испуг). В другом случае страх может длительно беспокоить человека, причем причина его может быть скрыта или казаться необоснованной (тревога). Иногда страх прилипает к человеку, резко усиливаясь в определенных ситуациях (фобия).

Социальный страх, в свою очередь, – это страх социальных объектов или ситуаций социального взаимодействия, состояние, выражающееся, главным образом, в боязни оценки (критики, осуждения) со сторон других людей. Социальные страхи опосредованы: объекты, вызывающие страх, не могут непосредственно сами по себе нанести вред человеку. Большинство из них имеют комплексный характер, например, человек редко боится только начальства. Чаще всего вместе с этим он боится и критики, и предъявлять требования к другим, и оказаться в центре внимания и т.п. Социальные страхи легко распространяются на смежные социальные ситуации и схожие социальные объекты, что, в конечном счете, приводит к повышенной личностной тревожности и невротизации.

Универсальной классификации социальных страхов не существует. Наиболее известные подходы классификации социальных страхов принадлежат Вольпе, М. Карвасарскому, О.Н. Прилутской, Ю.В. Щербатых, В.Л. Леви и др. Большинство ученых к социальным страхам относят следующие: страх ответственности, страх перед экзаменами, застенчивость и, как ее следствие, боязнь провала, боязнь критики, боязнь успеха, боязнь осуждения со стороны окружающих, страх начальника, страх близких социальных контактов. Всякий раз при появлении в связи с инстинктивным импульсом тревоги психика реагирует таким образом, чтобы сократить или уменьшить неудовольствие. Любая такая реакция, каждая попытка сократить или уменьшить неудовольствие называется защитой.

В юношеском возрасте происходит рост самосознания, а также все большая включенность в социальные отношения, общественные ожидания самоопределения и автономности в жизнедеятельности, которые требуют от молодых людей более четкой регуляции своего поведения и деятельности. И психологические защиты выступают одним из важных компонентов такой саморегуляции. Изучение психологических защит в юности проводилось в большей степени в русле психоаналитического учения, которое связывало специфику проявления психологической защиты с противоречием, возникающим между растущим сексуальным влечением и запретами, налагаемыми обществом на его проявление в юношеском возрасте.

Для диагностики социальных страхов нами был использован модифицированный тест Либовица [1]. В ходе исследования мы определили структуру социальных страхов у студентов-психологов 1-го, 3-го, 5-го курсов факультета психологии Гомельского госуниверситета им. Ф. Скорины (Беларусь). Всего опросом было охвачено по 70-80 человек на каждом курсе. Большинство испытуемых – девушки обычного для русскоязычных вузов студенческого возраста. Нами было установлено, что для 1-го и 3-го курсов наибольшую выраженность имеет страх перед экзаменом. Вероятнее всего, это связано с ведущей сферой деятельности исследуемых. Так же для 1-го и 3-го курса ситуациями, вызывающими сильную тревогу, является действие под наблюдением и страх

знакомства с молодым человеком. Для 5-го курса наиболее выражен страх принятия ответственных решений. Вместе с тем для студенток всех курсов характерен страх выступления перед аудиторией, что, возможно, связано с их практической деятельностью.

Для определения динамики изменения социальных страхов у студентов-психологов в процессе вузовского обучения и выявления статистической достоверности полученных данных нами был использован статистический критерий Манна – Уитни. В результате были получены следующие результаты. К 5-му курсу происходит снижение страха перед экзаменами, снижается страх выступления перед аудиторией, однако повышается страх отстаивания своего мнения перед однокурсниками или в ходе проведения занятий во время педагогической практики. Вместе с тем снижается страх взаимодействия с государственными учреждениями: заполнение квитанций, звонок по справочному телефону и др. На 3-м курсе возрастает страх перед руководством, обращение с просьбой к вышестоящему лицу по статусу, однако этот страх к 5-му курсу снижается. К 3-му курсу снижается страх отказать в просьбе знакомому человеку, которую трудно или неприятно выполнять. На 3-м курсе ниже по сравнению с 1-м страх посещения праздничного мероприятия в студенческом коллективе, что, по-видимому, связано с адаптацией в академической группе.

Выявленная нами динамика изменения структуры социальных страхов у студентов в образовательном процессе может учитываться кураторами групп и преподавателями факультетов психологии с целью эффективной организации учебно-воспитательной работы и профессиональной подготовки будущих специалистов.

Литература

1. Сагалакова, О.А. Диагностический инструментарий исследования социальных страхов / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев // Журнал теоретических и прикладных исследований. – 2008. – № 2. – С. 21 – 25.

Слова благодарности

Благодарность научному руководителю доц. А.А. Лытко за терпеливую правку моих трудов