

# Переважні страхи студентської молоді під час навчання у вищій школі

*Мирослава Кулеша-Любінець* Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Даний текст є тезами Конгресу: «Психосоматична медицина XXI століття: реалії та перспективи». Описане нижче присвячено переважним страхам студентської молоді під час навчання у вищій школі.

---

## Актуальність

Значущість дослідження психічних станів студентів є очевидною, оскільки саме у молоді формування стресостійкості є важливим у процесі особистої самореалізації. Хвилювання, страхи, емоційні стреси, що супроводжують цей процес, можуть знижувати шанси на реалізацію життєвих цілей та формувати хворобливі стани загалом.

## Мета

Емпіричне дослідження переважних страхів студентської молоді під час навчання у ВНЗ.

## Матеріали і методи

З метою вивчення психічного стану страху у студентської молоді було використано «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (Ю. Щербатих, Є. Івлева) та «Клінічний опитувальник для виявлення й оцінки невротичних станів» (К. Яхін, Д. Менделевич). Результати емпіричного дослідження піддавались кількісній та якісній обробці.

## Результати

Психічний стан страху в осіб юнацького віку вивчали вітчизняні та зарубіжні вчені: Братусь Б., Василюк Ф., Гуревич П., Івлева І., Лемещук В., Кулагіна І., Максименко С., Мичко В., Ольховецький С., Петрова А., Щербатих Ю. та ін. На думку Ольховецького С. М., страх досліджується здебільшого в контексті дефініції тривожності, де страх розуміється як усвідомлена тривога, що співвідноситься з визначеним об'єктом.

Нав'язливі страхи (фобії) пов'язані з певною ситуацією чи групою уявлень і не виникають за їх відсутності. В юнацькому віці у зв'язку з поступовим входженням у різні сфери суспільного життя та розвитком рефлексії може формуватися соціальна фобія (страх відповідати перед аудиторією та викладачем, складати екзамени, виступати на сцені, контактувати з викладачами, особами протилежної статі тощо). Тому важливо дослідити переважні страхи у студентської молоді.

Емпіричне дослідження проводилось на базі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Вибірка налічувала 35 студентів IV курсу денної форми навчання спеціальності «Психологія». Середній вік досліджуваних – 20,5 років, кількість осіб чоловічої статі – 14, жіночої статі – 21.

Аналіз результатів свідчить, що у 63 % опитаних студентів наявні актуальні страхи, що обумовлені біологічними, психологічними та соціальними чинниками. Суб'єктивна оцінка молоддю рівня переважних страхів показала, що у першу п'ятірку входять пейрафобія (54%), зоофобія (36%), акрофобія (27%), маніфобія (23%) та нозофобія (16%). Тобто найбільше студенти переживають страх публічних виступів, що підтверджує висновки сучасних дослідників у галузі медицини та психології про наявність соціальних страхів у молоді. Виникаючи у підлітковому віці через нестабільність самооцінки та неправильне виховання, соціальні страхи можуть знижувати якість життя та формувати невпевненість у досягненні життєвих цілей, впливаючи на мотивацію до успіху. Тому соціальні страхи слід вчасно коригувати на тренінгах ефективної комунікації, за допомогою когнітивно-поведінкової психотерапії, навчати молодь технікам релаксації та ін.

Зоофобія (страх тварин) складає третину із актуальних страхів досліджуваної студентської молоді, що може свідчити про негативний досвід контакту з тваринами, або ж про страхи, навіяні фільмами, літературою, розповідями інших людей тощо. Причому серед найбільш «страхотливих» тварин респонденти називали змії та павуків.

У п'ятій частині опитаних студентів виявився страх висоти. Однією з причин появи такого нав'язливого страху може бути отримана під час падіння травма, слабкий вестибулярний апарат та ін. Загалом, страх висоти (глибини) відноситься до категорії тих фобій, що пов'язані з дискомфортом руху та простору.

Також для частини студентської молоді, як показало дослідження, характерний страх захворіти на психічні розлади та на соматичні захворювання. Занижена самооцінка, іпохондрія, депресивні стани, зниження самоконтролю – от основні причини виникнення цих страхів. Також страх захворіти може розвиватися через завершення навчання в університеті, коли студенти 4 курсу, з одного боку, прагнуть незалежності, а з іншого – через соціальне очікування та почуття обов'язку почуваються невпевненими у власному майбутньому і хочуть несвідомо привернути до себе увагу близьких за допомогою хвороби тощо.

Емпіричне дослідження рівня прояву невротичних розладів студентської молоді показало, що тривога проявляється у 44% опитаних, вегетативні розлади та астенія – у 40%, істеричний тип реагування відмічалася у 56%. При цьому у 51% студентів виявлено obsесивно-фобічні розлади, тобто наявність нав'язливих думок та страхів, які могли виникнути у зв'язку з пережитою психотравматичною ситуацією, генетичною схильністю, з гіперопікою або недостатньою увагою з боку значущих дорослих тощо.

Результати кореляційного аналізу отриманих показників на рівні  $p \leq 0,05$  виявили, що нав'язливі страхи виникають у студентської молоді, яка має підвищений рівень тривоги та невротичної депресії, а також має вегетативні розлади. Тобто психічний стан страху формується частіше в осіб юнацького віку, яким притаманні дратівливість, підвищена соціальна активність, низька опірність зовнішнім потрясінням, невдоволення або ж фізична слабкість.

## **Висновки**

Отже, як показало дослідження, у студентів-психологів юнацького віку переважають страхи публічних виступів, тварин, висоти та захворіти на психічні розлади чи соматичні захворювання. Такий психічний стан страху притаманний тим студентам, які переживають зниження настрою, тривогу, занепад сил, почувають себе самотніми та безпорадними.