

Таким чином, рівень екзистенційної наповненості визначає своєрідність ціннісно-мотиваційної структури студентів: високий сприяє формуванню зрілих, раціональних і соціально інтегрованих орієнтирів, тоді як низький пов'язаний із ситуативністю, недостатньою стабільністю життєвих установок та підвищеною вразливістю до смисложиттєвої кризи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Педагогічна та вікова психологія. К., 2003. 21 с.
2. Дзюба Т.М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. *Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародн. участю. Полтава (рр. 15-17).
3. Дзюба Т. М. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / [ред. кол.: С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. К.: А.С.К., 2011. Т.І: Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. 2011. Ч. 32. С. 34–39.
4. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. К.: ВД «Слово», 2013. 464 с.

ПРИЧИНИ СТРАХІВ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ У СТУДЕНТІВ

Коваленко Т. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
tatanakovalenko121069@gmail.com*

Страх публічних виступів є однією з найпоширеніших соціальних фобій у молодіжному середовищі. Для студентів уміння виступати перед аудиторією має вирішальне значення у процесі навчання, самопрезентації та майбутньої професійної діяльності. В умовах сучасної освіти, орієнтованої на активні форми взаємодії, публічні виступи є невід'ємною частиною навчального процесу, проте саме вони часто викликають у студентів сильне емоційне напруження, тривожність і навіть уникання участі в таких ситуаціях. Виникнення страху перед виступом зумовлюється низкою внутрішніх і зовнішніх чинників: індивідуально-психологічними особливостями особистості, рівнем самооцінки, досвідом попередніх невдач, а також соціальними очікуваннями та страхом негативної оцінки. Проблема є особливо актуальною в юнацькому віці, оскільки саме в цей період відбувається формування соціальної впевненості, емоційної зрілості та комунікативної компетентності.

Метою нашого дослідження являється аналіз основних психологічних причин виникнення страхів публічних виступів у студентів.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних).

Страх публічних виступів має багатовимірну природу та поєднує біологічні, когнітивні, соціальні й емоційні компоненти. У межах психоаналітичного підходу (З. Фрейд [7], К. Хорні [8]) страх розглядається як реакція на внутрішній конфлікт між бажанням самоствердження і побоюванням осуду. У студентів цей конфлікт проявляється у ситуаціях публічного виступу, коли потреба у визнанні стикається зі страхом помилки чи сорому. З позиції теорії прив'язаності (Дж. Боулбі [6]), джерелом тривоги є втрата відчуття підтримки, тому публічний виступ сприймається як ситуація самотнього протистояння соціуму, що активізує базові страхи відкидання.

Когнітивна психологія пояснює страх публічного виступу як результат неадаптивних переконань і помилкових інтерпретацій ситуації. Як зазначав А. Бек [5], негативні автоматичні думки («я не зможу», «я зроблю помилку», «усі помітять моє хвилювання») зумовлюють зростання тривожності та фізіологічних проявів страху. Такі установки підтримуються низькою самооцінкою та схильністю до перфекціонізму. У цьому контексті страх виступу розглядається як когнітивно-емоційна дезадаптація, що підлягає корекції через зміну мислення та розвиток саморегуляції.

Гуманістичний підхід (К. Роджерс [11]) трактує страх виступу як прояв внутрішнього розриву між реальним та ідеальним образом «Я». Студент, який прагне відповідати високим очікуванням, але сумнівається у своїх можливостях, відчуває емоційне напруження та зниження автентичності. Виступ перед аудиторією стає перевіркою самоцінності особистості. Екзистенціальний підхід (І. Ялом [14], Р. Мей [9]) підкреслює, що страх виступу пов'язаний із глибинним страхом саморозкриття, втрати контролю та неможливості бути прийнятим іншими.

У межах гештальтпсихології (Ф. Перлз [10]) страх розглядається як емоція, що виникає при зіткненні з перешкодою. Публічний виступ стає ситуацією, у якій студент відчуває загрозу своїй цілісності. Біхевіористичний підхід (Дж. Уотсон, Б. Скіннер [13]) доводить, що страх може бути наслідком навчання – негативного досвіду минулих виступів або спостереження за невдалими прикладами інших. Повторюваність таких ситуацій закріплює унікальну поведінку. Теорія соціального навчання (А. Бандура [4]) також підкреслює роль

моделювання: якщо студент спостерігає страх у інших, він може перейняти цю реакцію як власну.

Серед соціально-психологічних причин страху публічного виступу домінують: страх негативної оцінки, страх відповідальності, страх помилки, страх невдачі та страх успіху. Страх негативної оцінки пов'язаний із надмірною залежністю від думки оточення. Страх відповідальності виникає тоді, коли студент усвідомлює наслідки своїх дій і боїться не виправдати очікувань. Страх невдачі часто поєднується з униканням нових викликів, а страх успіху – із побоюванням підвищених вимог після досягнення результату.

Важливим чинником є попередній досвід – як позитивний, так і негативний. Навіть одна невдала спроба виступу може стати основою для формування умовного рефлексу страху. Поступово він узагальнюється і переноситься на інші схожі ситуації. Окрім того, фізіологічна складова страху (прискорене серцебиття, тремтіння, пітливість) підсилює усвідомлення власної тривоги, створюючи «замкнене коло» емоційного напруження.

Таким чином, страх публічного виступу у студентів формується під впливом комплексу чинників – когнітивних, емоційних, соціальних і поведінкових. Він може виконувати як адаптивну функцію (мобілізує ресурси організму), так і дезадаптивну, коли надмірна тривожність блокує діяльність. Знання психологічних механізмів страху є необхідним для розроблення психокорекційних програм, спрямованих на розвиток впевненості, формування позитивного образу себе та подолання деструктивних переконань.

Страх публічних виступів у студентів є багатофакторним феноменом, що має біопсихосоціальну природу. Його виникнення пов'язане з особистісною тривожністю, негативним попереднім досвідом, низькою самооцінкою та залежністю від зовнішніх оцінок. Найбільш значущими чинниками є соціальні страхи, особливо страх осуду й невдачі, а також когнітивні спотворення, що формують неадекватне уявлення про власні можливості. Подолання страху публічного виступу потребує системної роботи – розвитку емоційної саморегуляції, формування позитивної «Я-концепції», практики публічних виступів у безпечному середовищі та підтримки з боку викладачів і психологів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александров Ю. Психологія страху. Київ: Академвидав, 2020.
2. Мовчан М. Феномен страху: його класифікація і рівні. Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер.: Філософія. 2012. Вип. 10. С. 197-204.
3. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНС «ВАНУ», 2018. 200 с.

4. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 2000. 247 p.
5. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
6. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. London: Routledge, 1988. 210 p.
7. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. London: Hogarth Press, 1926. 280 p.
8. Horney K. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis. New York: W. W. Norton & Company, 1945. 230 p.
9. May R. The Meaning of Anxiety. New York: Ronald Press, 1950. 340 p.
10. Perls F. Gestalt Therapy Verbatim. Moab, Utah: Real People Press, 1969. 224 p.
11. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
12. Skinner B. F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953. 450 p.
13. Watson J. B., & Rayner, R. Conditioned Emotional Reactions. *Journal of Experimental Psychology*. 1920. Vol. 3, No. 1. P. 1–14.
14. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 540

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ

Козлова Ю. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Проблема тривожності – предмет постійної уваги психологів. Ця проблема стала предметом спеціального дослідження багатьох науковців в психології, і вона є актуальна як для дітей, так і для дорослих в умовах сьогодення.

Тривожність у жінок в період ранньої дорослості переважно пов'язана з найбільш вагомими для них сферами життя – сім'єю, професійною самореалізацією, тісними емоційними стосунками з оточуючими, перепонами у розумінні логіки власного «Я», тощо. Ці сфери життя є найбільш вагомими для жінок даного віку, відповідають їх переважаючим смисложиттєвим орієнтаціям.

Потрапляючи у ситуацію невизначеності у власному житті та не маючи достатніх ресурсів для реалізації життєвих цілей у даному віковому періоді жінки відчувають тривогу. Високий рівень тривожності жінок перешкоджає їх самореалізації та досягненню цілей, визначених відповідно до найбільш вагомих життєвих цінностей у даному віці [1].

Тому на сьогоднішній день необхідним та актуальним є вивчення чинників, що провокують тривожні прояви у жінок [2], щоб подолати це негативне явище в розвитку дорослої особистості та попередити його негативний вплив на її самореалізацію. Особливо важливо при цьому