

## ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ ТА КРИЗ: ЕФЕКТИВНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ, ПІДХОДИ ТА ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ

**Магдисюк Людмила Іванівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>  
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591564>  
<https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Mahdysiuk>

**Грушецька Ольга Володимирівна,**

старший лаборант,  
асистент кафедри практичної психології та психодіагностики  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
<https://orcid.org/0009-0007-9454-5499>

*У статті розглянуто проблему соціальних страхів, які є поширеним явищем у сучасному суспільстві та можуть значно впливати на особистісний розвиток, міжособистісні взаємини й емоційний стан людини. Проведено теоретичний аналіз природи соціальних страхів, їх класифікації та основних проявів, а також висвітлено взаємозв'язок між тривогою та страхом.*

*Описано, що тривога – це емоційний стан, що супроводжується очікуванням можливих негативних подій, почуттям напруги, страху та хвилювання, а тривожність – це стійка психологічна характеристика, яка відображає схильність людини до частих і сильних переживань тривоги навіть у звичайних обставинах. Головна відмінність між страхом і тривогою полягає в тому, що страх пов'язаний із конкретною загрозою, а тривога – з невизначеністю та відсутністю чіткої спрямованості. Окрему увагу приділено психологічним підходам подолання соціальних страхів, зокрема методам психокорекції, розвитку самооцінки, тренінгам комунікативних навичок і технікам самоконтролю. Дослідження базується на працях класичних і сучасних науковців, що дає змогу всебічно розглянути проблему та запропонувати ефективні шляхи гармонізації психоемоційного стану особистості. Описано та виокремлено три види тривоги залежно від її джерела (за З. Фрейдом): реалістична тривога, невротична тривога, моральна тривога. Виокремлюють кілька видів тривожності: особистісна тривожність, ситуативна тривожність, відкрита тривожність, прихована тривожність. Доведено, що соціальні страхи можуть заважати самореалізації та взаємодії з оточенням. Для їх подолання необхідна робота над самооцінкою, навичками комунікації та прийняттям власних можливостей і обмежень. Важливим аспектом подолання таких страхів є розуміння їхніх причин і застосування ефективних психологічних методів корекції, психотехнологій та різноманітних технік.*

**Ключові слова:** соціальні страхи, тривога, тривожність, психологічна корекція, самоконтроль, особистісний розвиток.

**Magdysyuk Lyudmila, Hrushetska Olga. Overcoming social fears and crisis: effective psychotechnologies, approaches and psychological correction**

*The article examines the issue of social fears, which are a common phenomenon in modern society and can significantly impact personal development, interpersonal relationships, and an individual's emotional state. A theoretical analysis of the nature of social fears, their classification, and main manifestations is conducted, as well as the relationship between anxiety and fear is highlighted. It is described that anxiety is an emotional state accompanied by the expectation of possible negative events, feelings of tension, fear, and excitement, and worry is a stable psychological characteristic that reflects a person's tendency to frequent and strong experi-*

ences of anxiety even in ordinary circumstances. The main difference between fear and anxiety is that fear is associated with a specific threat, while anxiety is associated with uncertainty and lack of clear direction. Special attention is given to psychological approaches to overcoming social fears, including psychocorrection methods, self-esteem development, communication skills training, and self-control techniques. The study is based on the works of classical and contemporary scholars, allowing for a comprehensive examination of the problem and the proposal of effective ways to harmonize an individual's psycho-emotional state. Three types of anxiety are described and distinguished depending on its source (according to Z. Freud): realistic anxiety, neurotic anxiety, moral anxiety. There are several types of anxiety: personal anxiety, situational anxiety, overt anxiety, and covert anxiety. It has been proven that social fears can interfere with self-realization and interaction with others. To overcome them, it is necessary to work on self-esteem, communication skills, and acceptance of one's own capabilities and limitations. An important aspect of overcoming such fears is understanding their causes and applying effective psychological correction methods, psychotechnologies, and various techniques.

**Key words:** social fears, anxiety, psychological correction, self-control, personal development.

**Постановка проблеми.** У сучасному світі багато людей стикаються із соціальними страхами, які заважають їм реалізувати свій потенціал, будувати гармонійні стосунки та відчувати впевненість у собі. Ці страхи можуть проявлятися в боязні публічних виступів, страху відповідальності, невдачі, критики або соціальної взаємодії. В умовах нестабільності, невизначеності та стресу, які можуть виникати через особисті труднощі, професійні виклики або навіть суспільні кризи, рівень тривожності та соціальних страхів зростає.

Важливо розуміти, що такі страхи не просто погіршують якість життя, а можуть призводити до ізоляції, втрати можливостей для розвитку та навіть серйозних емоційних розладів. Саме тому потрібно розглядати ефективні методи їх подолання та шукати шляхи гармонізації психоемоційного стану.

**Метою дослідження** є теоретичний аналіз соціальних страхів, які найчастіше зустрічаються в сучасному суспільстві, а також пошук ефективних психологічних методів, що допоможуть їх подолати.

**Результати дослідження.** Одним із перших дослідників, який систематично вивчав феномен тривоги, був З. Фрейд. Він розглядав її як ключовий аспект психічного функціонування, наголошуючи на ролі внутрішніх конфліктів і підсвідомих бажань у формуванні тривожних станів [1].

З. Фрейд виокремив три види тривоги залежно від її джерела:

1. Реалістична тривога – це природна емоційна реакція на реальну загрозу з боку

зовнішнього світу. Вона подібна до страху та може обмежувати здатність людини адекватно реагувати на небезпеку.

2. Невротична тривога – виникає під впливом пригнічених бажань та імпульсів, які перебувають у підсвідомості (Id). Людина боїться, що ці імпульси можуть стати усвідомленими, а Его не зможе їх контролювати, що може мати негативні наслідки.

3. Моральна тривога – формується під тиском Super-Ego та пов'язана зі страхом порушення моральних норм. Вона супроводжується почуттям провини, сорому чи самозвинувачення у випадку, якщо людина відчуває внутрішній конфлікт між своїми бажаннями й етичними принципами [1].

**Аналіз результатів дослідження.** Аналіз наукових джерел підтверджує, що поняття «тривога» та «тривожність» тісно взаємопов'язані, оскільки відображають різні аспекти переживання страху та внутрішнього напруження.

Тривога – це емоційний стан, що супроводжується очікуванням можливих негативних подій, почуттям напруги, страху та хвилювання. Вона виникає в ситуаціях невизначеності або потенційної загрози.

Тривожність – це стійка психологічна характеристика, яка відображає схильність людини до частих і сильних переживань тривоги навіть у звичайних обставинах. Вона може бути рисою особистості або особливістю темпераменту, що пов'язана з особливостями нервової системи.

Згідно з твердженням Ч. Спілбергера, тривога є емоційним станом, що вини-

кає у відповідь на загрозу чи невизначеність і проявляється у формі напруги та передчуття негативних наслідків. Якщо такі переживання стають частими, вони можуть сприяти формуванню тривожності як особистісної характеристики [2].

Виокремлюють кілька видів тривожності:

- Особистісна тривожність – сформована ще в дитинстві особливість, що відображає загальну схильність до хвилювання у значущих ситуаціях.

- Ситуативна тривожність – реакція на конкретну подію, яка може викликати занепокоєння або страх.

- Відкрита тривожність – проявляється в зовнішній поведінці та може бути як неконтрольованою, так і свідомо компенсованою.

- Прихована тривожність – виявляється у формі надмірного спокою, заперечення проблем або непрямой поведінки, як-от агресія, залежність, апатія чи уникнення відповідальності [2, с. 83].

Тривожність може варіюватися від легкого неспокою до серйозних розладів, серед яких:

- генералізований тривожний розлад (ГТР) – хронічний стан постійного занепокоєння, напруги та страху без чітко визначених причин;

- панічний розлад – напади інтенсивного страху з фізичними проявами, такими як прискорене серцебиття, задишка або потовиділення;

- соціальний тривожний розлад – страх соціальних ситуацій та взаємодії з іншими людьми;

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – наслідок сильного стресового переживання, що супроводжується спалахами тривоги, флешбеками та емоційним дисбалансом;

- фобії – інтенсивна тривога, пов'язана з конкретними об'єктами або ситуаціями (наприклад, страх висоти чи замкнутого простору);

- змішані тривожні розлади – комбінація симптомів кількох типів тривожності.

Тривожність відрізняється від страху, оскільки є менш конкретною та може супроводжувати людину в будь-яких життєвих ситуаціях. Натомість страх виникає у відповідь на чітко визначену загрозу, наприклад, страх висоти чи темряви [3].

Науковці розрізняють страх і тривогу за кількома критеріями:

- Тривога є передчуттям небезпеки, тоді як страх є реакцією на вже існуючу загрозу.

- Тривога виникає через невизначеність, а страх – через конкретну ситуацію.

- Тривога може підвищувати психічну активність, натомість страх часто призводить до гальмування або уникнення загрозливої ситуації.

- Тривога зазвичай має соціальне походження, тоді як страх може бути інстинктивною реакцією [3].

На думку П. Тіліха, головна відмінність між страхом і тривоگوю полягає в тому, що страх пов'язаний із конкретною загрозою, а тривога – з невизначеністю та відсутністю чіткої спрямованості [3].

Таким чином, тривога та тривожність є важливими психологічними явищами, що можуть суттєво впливати на емоційний стан і поведінку людини. Їх розуміння допомагає не лише в діагностиці тривожних розладів, а й у розробці ефективних методів психологічної допомоги та саморегуляції.

Різні дослідники, зокрема О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська, розрізняють страх і тривожність за кількома ключовими ознаками. Основні відмінності між цими двома емоційними станами наведені в таблиці нижче [4].

Дослідники підкреслюють, що страх і тривога мають різну природу. Страх є відповіддю на безпосередню загрозу та має інстинктивний характер, тоді як тривожність пов'язана з очікуванням небезпеки й формується під впливом соціальних і когнітивних чинників.

Страх визначається як емоційний стан тривоги та напруги, викликаний очікуванням загрози. Він є захисною реакцією організму, яка може проявлятися фізіологічними (прискорене серцебиття, тремтіння), психологічними (тривожні думки, невпевненість) та поведінковими (уникнення загрозливих ситуацій) симптомами.

Науковці трактують страх по-різному: Ч. Дарвін вважав його вродженим механізмом виживання, Джеймс відносив страх до базових емоцій разом із радістю та гнівом, К. Ізард розглядав страх як фундаментальну емоцію, що визначає поведінку

Таблиця 1

**Відмінності між страхом та тривогою**

<b>Ознака</b>	<b>Тривога</b>	<b>Страх</b>
Ставлення до небезпеки	Сигнал можливої небезпеки	Реакція на реальну небезпеку
Часові особливості	Виникає до настання загрози	Виникає під час безпосередньої загрози
Дія на психіку	Збуджує, активує	Гальмує, викликає уникнення або ступор
Характер стимулів	Невизначений, абстрактний	Визначений, конкретний
Напрямок у часі	Орієнтована на майбутнє (очікування небезпеки)	Виникає на основі минулого травматичного досвіду
Роль розумових процесів	Ірраціональний феномен	Раціональний феномен
Локалізація в корі мозку	Переважно ліва півкуля	Переважно права півкуля
Форма реагування	Соціально-обумовлена	Інстинктивно-обумовлена

людини, Ф. Ріман виділяв чотири основні типи страху: страх самозречення, страх змін, страх ізоляції та страх необхідності, В. Бондар і В. Синьов трактували страх як емоцію, що виникає через загрозу фізичному чи соціальному існуванню [5].

Соціальний страх – це емоційний стан, що виникає у міжособистісних взаємодіях. Найпоширенішими є: страх публічного виступу, страх критики, страх самотності, страх невдачі та відповідальності.

Дослідники Дж. Вольпе та О. Гнатишина зазначають, що соціальні страхи мають здатність поширюватися: наприклад, страх перед іспитом може перерости в загальну тривожність перед будь-якими оцінними ситуаціями.

За Дж. Вольпе, соціальні страхи часто мають множинний характер, тобто людина може одночасно відчувати кілька видів страху. Ю. Щербатих виділяє серед них страх керівництва та підлеглих, відповідальності, невдачі, успіху, соціальних контактів і самотності [7].

Страх керівництва та підлеглих проявляється у тривожності в робочих взаєминах: невпевненість у своїх діях, страх

критики та втрати контролю, потреба в постійному схваленні, уникнення конфліктів і обмежена самовираженість. Причинами можуть бути негативний досвід, низька самооцінка або страх втрати роботи.

Страх відповідальності виникає в разі потреби ухвалювати важливі рішення та нести за них відповідальність. Він проявляється у страху помилок і критики, ухилянні від відповідальності, постійній потребі в підтримці та схваленні. Для подолання важливі розвиток навичок прийняття рішень, психологічна підтримка та самосвідомість.

Страх невдачі характеризується боязню провалу та наслідків невдачі: тривога перед критикою, перфекціонізм і уникнення ризику, самосумніви та залежність від думки інших. Цей страх може заважати професійному та особистому розвитку. Важливо працювати над самовпевненістю та змінювати ставлення до помилок.

Страх успіху – це парадоксальний страх, коли людина боїться наслідків власного успіху: переживання щодо високих очікувань, самосаботаж і уникнення викликів,

Таблиця 2

**Класифікація страхів [6]**

<b>Критерій</b>	<b>Види страхів</b>
За джерелом	Біологічні (страх висоти, темряви), соціальні (страх осуду)
За характером	Конкретні (страх павуків, змій), абстрактні (страх майбутнього)
За інтенсивністю	Нормальні (тимчасові), патологічні (фобії, панічні атаки)
За проявами	Фізіологічні (серцебиття, пітливість), психологічні (тривога)
За тривалістю	Актуальні (миттєві), хронічні (довготривалі, частина особистості)



страх негативної реакції оточення. Робота над самооцінкою та прийняття власних досягнень допомагають подолати цей страх.

Страх близьких контактів – боязнь відкритості у відносинах, уникнення глибоких зв'язків. Страх самотності – залежність від соціального схвалення, небажання залишатися наодинці із собою. Обидва страхи впливають на міжособистісні стосунки та можуть обмежувати можливість побудови здорових соціальних зв'язків.

Соціальні страхи можуть заважати самореалізації та взаємодії з оточенням. Для їх подолання потрібна робота над самооцінкою, навичками комунікації та прийняттям власних можливостей і обмежень [7].

Психологічна корекція – це система методів, спрямованих на покращення емоційного, когнітивного й поведінкового стану особистості. Вона застосовується для подолання тривожності, страхів і психологічних бар'єрів. Науковці розглядають її як засіб виправлення негативних проявів і створення сприятливих умов для особистісного розвитку (А. Співаковська, Г. Бурменська, Р. Немов) [8].

*Основними принципами психокорекційної роботи* є індивідуальний підхід, що враховує особливості кожного клієнта, комплексність, яка передбачає вплив на емоційний, когнітивний і поведінковий рівні, а також етичність, що стосується конфіденційності та поваги до клієнта. Важливим аспектом є ефективність, що спрямована на досягнення позитивних змін у стані особистості, поступовість, яка передбачає поетапну роботу над проблемою, та адаптивність, що дає змогу коригувати методи відповідно до потреб клієнта. Крім того, психокорекційний процес базується на співпраці, де клієнт активно залучається до процесу, та позитивній орієнтації, що акцентує увагу на розвитку ресурсів і потенціалу людини.

*Етапи психокорекційної роботи* складаються з визначення мети та завдань, що передбачає чітке формулювання проблеми й очікуваних результатів. Далі відбувається розробка стратегії та тактики, тобто вибір оптимальних методів роботи. Наступним кроком є підбір ефективних психологічних технік, після чого планується час і частота занять, що забезпечує

оптимальну тривалість роботи. Важливим етапом є взаємодія з клієнтом, що передбачає його активне залучення до процесу корекції. Завершується психокорекційна робота оцінкою ефективності, яка допомагає аналізувати зміни в поведінці й емоційному стані клієнта.

Методи та психотехніки подолання соціальних страхів передбачають розвиток самооцінки, що сприяє формуванню впевненості у власних силах, та комунікативні тренінги, які допомагають покращити навички взаємодії. Додатково використовуються методи релаксації, що знижують рівень тривоги та напруги, практика самоконтролю, яка дає змогу ефективніше управляти емоціями у стресових ситуаціях, а також формування позитивних взаємин, що сприяє зменшенню агресивності у спілкуванні.

Для подолання цих страхів застосовуються різні психотехнології, методи та психологічні підходи. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає працювати з негативними переконаннями, які формують страхи, та замінювати їх раціональнішими установками. Методи релаксації, зокрема дихальні вправи та тілесно-орієнтовані практики, сприяють зниженню рівня стресу. Розвиток соціальних навичок за допомогою тренінгів і рольових ігор допомагає підвищити впевненість у взаємодії з іншими. Крім того, важливим елементом є емоційна саморегуляція, що сприяє підвищенню самооцінки та внутрішньої стійкості людини.

**Висновки.** Страх є багатогранним психологічним явищем, яке впливає на різні аспекти життя людини. Його дослідження та розуміння допомагає знаходити ефективні методи корекції, психотехнології та управління цією емоцією.

Соціальні страхи можуть значно обмежувати можливості людини, проте їх можна подолати за допомогою правильного психологічного підходу. Використання психотехнік саморегуляції, розвиток комунікативних навичок і робота над своїм мисленням допомагають знизити рівень тривожності та підвищити якість життя. Важливим аспектом подолання таких страхів є розуміння їхніх причин і застосування ефективних психологічних методів корекції, психотехнологій та різноманітних технік.

Кожна людина може навчитися керувати своїми страхами, якщо приділити увагу внутрішнім установкам, змінити ставлення до себе та навколишнього світу, звернутися за підтримкою з боку спеціалістів або близьких. Психологічна допомога в подоланні соціальних страхів ґрунтується на

принципах індивідуального підходу, комплексності, етичності та поступовості.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук інноваційних психотехнологій і методів боротьби із соціальними страхами та їх адаптацію до сучасних умов життя.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : [монографія]. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 82–87.
3. Шеремет М. К., Базима Н. В., Мороз О. В. Мовленнева тривожність дітей із тяжкими порушеннями мовлення як проблема теорії і практики корекційної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2015. Вип. 29. С. 151–160.
4. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.
5. Дефектологічний словник : навчальний посібник / за редакцією В. І. Бондаря, В. М. Синьова. Київ : «МП Леся», 2011. 528 с.
6. Кузнецов М. А., Шаповалова В. С. Студентські страхи: види, структура, динаміка та шляхи корекції. Харків : Вид-во «Діса плюс», 2016. 342 с.
7. Могила А. С. Соціальний страх: психологічне дослідження феномену. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наукових праць*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. № 38 (62). С. 52–59.
8. Осика О. В., Осика К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи : навчальний посібник. Слов'янськ. 2016. 111 с.

#### REFERENCES:

1. Tomchuk, S.M., & Tomchuk, M.I. (2018). *Psykhohohiia tryvohy, strakhu ta ahresii osoby-stosti v osvithnomu protsesi [Psychology of anxiety, fear and aggression of the individual in the educational process]: monohrafiia*. Vinnytsia: KVNZ "VANO". 200 p. [in Ukrainian].
2. Blokhina, I.O. (2021). *Psykhohohichni prychny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv [Psychological causes of anxiety in students]*. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho univertsytetu. Serii: Psykhohohiia*, 4, 82–87 [in Ukrainian].
3. Sheremet, M.K., Bazyma, N.V., & Moroz, O.V. (2015). *Movlennieva tryvozhnist ditei iz tiazhkymu porushenniamy movlennia yak problema teorii i praktyky korektsiinoi osvity [Speech anxiety in children with severe speech disorders as a problem of theory and practice of remedial education]*. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho univertsytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 19: Korektsiina pedahohika ta spetsialna psykhohohiia*, 29, 151–160 [in Ukrainian].
4. Kokun, O.M., Moroz, V.M., Pishko, I.O., & Lozinska, N.S. (2022). *Teoriia i praktyka upravlinnia strakhom v umovakh boiovykh dii [Theory and practice of fear management in combat situations]: metodychnyi posibnyk*. Kyiv – Odesa: Feniks. 88 p. [in Ukrainian].
5. *Defektolohichni slovnyk [Defectological dictionary]: navchalnyi posibnyk* (2011). Za redaktsiieiu V.I. Bondaria, V.M. Synova. Kyiv: "MP Lesia". 528 p. [in Ukrainian].
6. Kuznietsov, M.A., & Shapovalova V.S. (2016). *Studentski strakhy: vydy, struktura, dynamika ta shliakhy korektsii [Student fears: Types, structure, dynamics and ways of correction]*. Kharkiv: Disa plus. 342 p. [in Ukrainian].
7. Mohyla, A.S. (2012). *Sotsialnyi strakh: psykhohohichne doslidzhennia fenomenu [Social anxiety: a psychological study of the phenomenon]*. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii 12. Psykhohohichni nauky: zb. naukovykh prats*, 38 (62), 52–59 [in Ukrainian].
8. Osyka, O.V., & Osyka, K.S. (2016). *Teoriia i praktyka psykhokorektsiinoi roboty [Theory and practice of psychocorrectional work]*. Navchalnyi posibnyk. Sloviansk. 111 p. [in Ukrainian].