

Психологические науки

УДК 159.9

К.А. ЛОГИНОВА¹, Д.О. КОЗЫРЕВА², Е.О. КОЗЫРЕВА³

(¹kaloginowa@mail.ru, ²dasha.kozyreva.05@bk.ru, ³liza.kozyreva.08@mail.ru)

¹Волгоградский государственный социально-педагогический университет

²Волгоградский государственный медицинский университет

³МОУ «Гимназия № 1 Центрального района Волгограда»

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ СТРАХОВ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Страх играет важную роль в нашей жизни, защищая нас от реальных и мнимых опасностей и обеспечивая выживание.

Его роль в человеческом мышлении неопределима, т. к. он служит надежным механизмом защиты, направленным на сохранение жизни. Наличие определенных видов страха также влияет на психическое здоровье и благополучие подростков. Особенно велико влияние страха на подростковую психику.

Исследования в области психологии эмоций подчеркивают важность страха для полноценного и нравственного развития личности.

Ключевые слова: подростки, подростковая среда, страх, преодоление страха, пути преодоления страха.

Словарь психологических терминов трактует страх как эмоцию, «которая появляется в ситуациях, где есть угроза жизни или социальному статусу человека» [5, с. 245]. А.И. Захарова понимает под страхом «внезапную негативную эмоцию, воспроизводимую как воображением, так и существующим риском угрозы жизни или здоровья» [4, с. 361]. С точки зрения психологии, страх, являясь внутренним состоянием, вызывается воображаемыми или реальными проблемами [2, с. 133]. Он резко отрицателен как эмоция [1, с. 39]. Д.Н. Баринов считает, что «страх является одной из наиболее значимых эмоций в человеческой психике, и его эволюционная значимость обуславливается его значимостью в эволюции». основополагающей составляющей в выживании человека является его страх, т. к. именно благодаря ему он учится избегать опасность и предотвращать ее [Там же].

Г.А. Квашнина отмечает, что влияние страха на психические процессы огромно. Особенно на их функционирование. В своем исследовании автор выявляет проявления следующих особенностей психических процессов: «активизация чувствительности, сложности с оценкой происходящего, низкая продуктивность мышления, вербальные сложности» [5, с. 245]. Возможно снижение произвольности [6, с. 77]. Принято считать, что страхи есть у каждого человека. Однако их проявления могут быть различными: в зависимости от возраста, пола и жизненных обстоятельств. Факт наличия у ребенка страхов может иметь негативные последствия, т. к. его чрезмерная степень может негативно сказаться на развитии. Особое внимание уделяется страхам, связанным с психотравмирующими событиями.

Концепция детских страхов А.И. Захаровой разъясняет механизм внушенных страхов, где значимые взрослые передают страхи ребенку. Существуют угрозы, которые можно предотвратить для подростка. Предупреждение подростков о возможных угрозах имеет ключевое значение. Это реальные либо мнимые опасности с риском для жизни и без него, которые могут как реализоваться, так и не случиться. По мнению автора, «так возникают формируемые родителями страхи, внедренные для регулирования поведения собственного ребенка» [3, с. 106].

Ю.В. Щербатых является автором и разработчиком современной классификации страхов. Автор описывает различные виды страхов: стихийные/природные (связанные с разрушительными силами природы, способными унести жизни людей и других существ); культурно-социальные (связанные с отказом от общения, выступлений на публике и другими аналогичными ситуациями); самостоятельно созданные (связанные с мыслями о будущем, винах за возможные поступки, страхами перед несуществующими существами в шкафу, темнотой и прочими) [10, с. 385]. Разделяет страхи на «легкие (тревогу) и сильные (ужас); страхи, которые человек осознает и понимает, и те, которые полностью ускользают

от его осознания». Отдельно автор классифицирует страх перед смертью, одиночеством, незнакомыми и незнакомыми людьми, громкими звуками, персонажами сказок и т. д. [10, с. 389].

Исследователи выделяют естественные страхи, присущие определённому возрасту, а также изучают патологические страхи [8, 9, 10]. Обычный страх, будь то естественный или возрастной, представляет собой временное ощущение беспокойства или тревоги. Он является нормальной частью жизни и обычно исчезает со временем или с возрастом. Обычный страх не влияет глубоко на ценностные ориентации человека, его характер, поведение и отношения с другими людьми. Патологический уровень страха, проявляется в экстремальных и драматических формах или имеет длительный, навязчивый, труднообратимый характер. Характеристикой патологического страха является его неконтролируемость сознанием. Именно поэтому он кардинально негативен для личности подростка, ее коммуникации и социализации [7, 9].

Подростковый возраст – это время формирования мировоззрения, системы отношений с окружающими и социальных ориентаций, которые также отвечают за самооценку, которая напрямую связана с чувством собственного достоинства и уверенностью в себе [6, с. 78]. А.И. Захарова отмечает, что «для подростка важно быть личностью, проявляющей инициативу, но при этом он стремится быть включенным в группу и быть принятым ею. Для этого подросток старается соответствовать ее ценностям и стандартам» [3, с. 107]. Если эту проблему не удастся решить, возникает страх, что в будущем его могут не принять.

Для решения исследовательских задач нами был проведен опрос через «Google Формы». В нем приняли участие 71 обучающихся 11-х классов МОУ «Гимназия № 1 Центрального района Волгограда». Из них 50 девушек и 21 юноша. Возраст респондентов – 16–17 лет.

Цель опроса: выявление распространенности страхов среди обучающихся 11-х классов конкретной общеобразовательной школы.

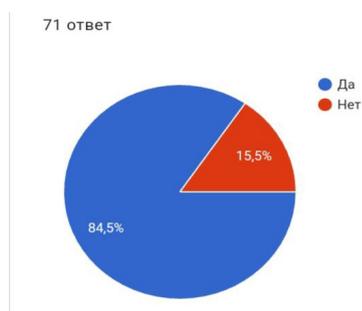


Рис. 1. Есть ли у вас страхи?

На рис. 1 мы видим, что 84,5% опрошенных имеют страхи. Остальные 15,5% людей подросткового возраста не признали существование своих страхов.

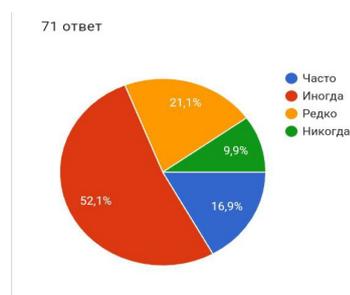


Рис. 2. Часто ли вы испытываете страх?

На рис. 2 (с. 47) мы можем увидеть, что больше половины респондентов испытывают страх иногда – 52,1%, 21,1% – редко, часто испытывают страх 16,9% опрошенных, и 9,9 % никогда не испытывают страх.

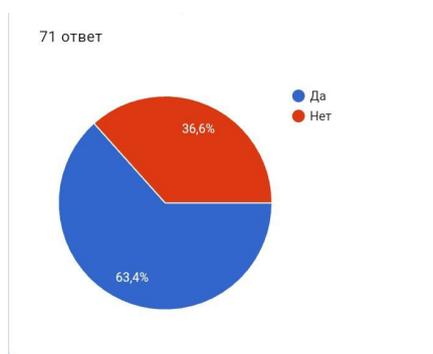


Рис. 3. Вы обсуждаете с кем-то свои страхи?

На рис. 3 видно, что 63,4% опрошенных обсуждают свои страхи, и 36,6% нет.

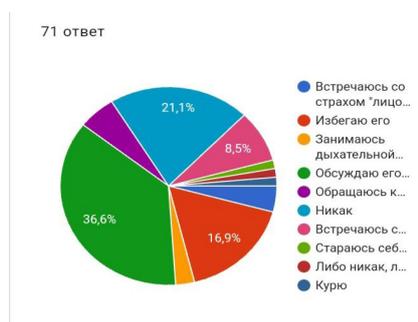


Рис. 4. Как вы боритесь с ними (страхами)?

На рис. 4 видно, что большинство респондентов обсуждают страх с кем-то 36,6%. Также очень популярными были ответы «Никак» (21,1%) и «Избегаю его» (16,9%). Встречаются со страхом «лицом к лицу» 8,5% опрошенных.

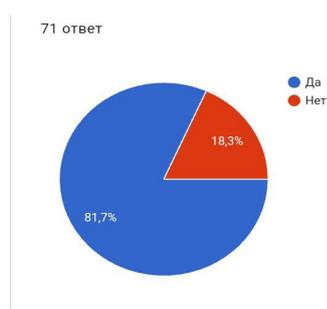


Рис. 5. Смогли ли вы победить какие-то страхи?

На рис. 5 (с. 48) показано, что 81,7% респондентов подросткового возраста смогли побороть страхи, и лишь 18,3%, не смогли это сделать.

Таким образом, нами было проведено исследование проявлений страхов в подростковой среде, проанализированы их особенности и проявления. Результаты исследования подтверждают научно обоснованные данные о том, что возникновение различных страхов в подростковом возрасте – частое явление в период сложного перехода от детства к взрослой жизни. Необходимо специально отметить важность своевременной и профессиональной коррекции страхов у подростков с помощью психолога. При этом необходимо научить подростков саморегуляции психики. Понимание принципов саморегуляции имеет решающее значение для поддержания оптимального функционирования организма, особенно в подростковом возрасте, когда происходят значительные физиологические и психологические изменения. Эмоциональная саморегуляция – это способность управлять, распознавать и выражать эмоции здоровым образом.

Литература

1. Баринев Д.Н. Страх как социальный феномен // Гуманитарный научный вестник. 2019. № 2. С. 39–48.
2. Долгова В.И., Кормушина Н.Г. Исследование эмоционального состояния старших подростков // Вестник Челябин. гос. педагогич. ун-та. 2016. № 6. С. 132–136.
3. Захарова А.И. Социальные страхи подростков: способы преодоления // Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 1-7(69). С. 106–107.
4. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. М.: АСТ, 2008. Т. 409. С. 361.
5. Квашнина Г. А. Особенности психического состояния страха и паники, их классификационные алгоритмы // Вестник Воронеж. гос. технич. ун-та. 2009. Т. 5. № 12. С. 244–248.
6. Пупкова Д.Е. Особенности проявления страхов у подростков // Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: материалы Междунар. науч.-практич. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых и их наставников. (г. Тверь, 25–26 апр. 2023 г.). Тверь: Изд-во Тверс. гос. ун-та, 2023. С. 76–81.
7. Самохвалова А.Г. Социальные страхи как фактор затрудненного общения городских и сельских подростков // Ярослав. пед. вестник. 2016. № 2. С. 148–155.
8. Фархутдинова Ю.Н. Страхи как детерминанта «магического мышления» у подростков // Вестник Минин. ун-та. 2023. Т. 11. № 3(44). С. 7.
9. Шкуратова И.П., Ермак В.В. Страхи подростков и их обусловленность тревожностью, нейротизмом и агрессивностью // Прикладная психология: достижения и перспективы: сб. ст. Ростов-н/Д.: ООО «Издательство Фолиант», 2004. С. 283–299.
10. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. 2-е изд. М.: Эксмо, 2007.

KSENIYA LOGINOVA, DARYA KOZYREVA, ELIZAVETA KOZYREVA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd State Medical University of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation

Municipal Educational Institution "Gymnasium #1 of the Central district of Volgograd"

THE STUDY OF THE DISPLAY OF FEAR IN ADOLESCENT ENVIRONMENT

Fear plays a significant role in our life, defending us from the real and imaginary dangers and providing the survival. Its role in the people's consciousness is invaluable, because it is considered as the reliable mechanism of the defense, aimed at the conservation of life. The existence of the definite kinds of fear also influences on the psychological health and prosperity of teenagers. There is emphasized the influence of fear on the teenagers' mentality.

The studies of the emotional psychology underline the importance of fear for the healthy and moral development of personality.

Key words: *teenagers, adolescent environment, fear, overcoming fear, ways of overcoming fear.*