

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ СТРАХОВ У СТУДЕНТОВ

Прокопенко Е. А., Лутошлива Е. С.

*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
E-mail: mumrikate@mail.ru*

Актуальная проблема страхов в современном мире приобрела особую популярность как среди детей, так и среди взрослых. Однако современные исследования сосредоточены только в области изучения детских страхов, тревожности и фобий, что касается изучения страхов взрослого человека, то анализ литературы показал нехватку методологической базы и недостаточное количество работ по этой актуальной проблеме [2]. Современное общество нуждается в здоровых молодых специалистах, обладающих такими качествами, как смелость, уверенность, активность, которые могут обеспечить им возможность преодоления трудностей, возникающих на пути профессионального становления. Но все же у отдельных молодых людей в студенческий период жизни наблюдается пассивное отношение к овладению будущей профессиональной деятельностью, связанное со страхом проявления психологических свойств личности, что тормозит процесс их профессионального развития. Причиной этого также являются детские страхи, которые возникли в детском возрасте, но остались на длительный период времени. Многие из них переросли в социальные страхи, сопровождающие молодых людей на многие годы, мешая им развиваться, становиться социально активными и обрести свое место в социуме [3].

В связи с этим преодоление страхов в юношеском возрасте, в период студенчества становится социально-психологической проблемой, поскольку они не позволяют активно адаптироваться к тем современным социальным условиям, которые требуют от личности максимального проявления профессиональных и личностных качеств, обеспечивающих быстрое освоение профессиональной деятельности и конкурентоспособность на рынке труда.

Юношеский период жизни наполнен большим количеством социальных проблем, связанных с профессиональным становлением личности, которое зависит от их способности совладения со страхами (страх перед экзаменами, публичными выступлениями; страх ответственности за поведение в учебной группе; страх высказать свое мнение; страх выбиться из коллектива), что начинает глубоко осознаваться студентами ко второму году обучения.

Страхи описывают в своих работах такие выдающиеся зарубежные и отечественные ученые, как В. И. Горбузов, Н. С. Жуковская, А. И. Захаров, И. П. Павлов, Г. С. Салливен, З. Фрейд, С. Холл и др. Единой точки зрения ученых о страхе нет, каждый интерпретирует его исходя из собственных выводов и умозаключений, однако все они сходятся во мнении, что страх оказывает колоссальное воздействие на личность.

В психологических теориях существует несколько классификаций страхов. Известный психиатр А. Карвасарский (1982) делил страхи на группы исходя из того, чего боится человек, – это так называемая классификация по фабуле страха. Этот исследователь различал 8 основных фабул страха.

К первой он относил боязнь пространства, проявляющуюся в различных формах. Сюда относятся: 1) клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства, 2) агорафобия – боязнь открытого пространства, 3) страх глубины и 4) страх высоты.

Ко второй группе страхов относятся так называемые социофобии, связанные с общественной жизнью. Они включают в себя эрептофобию (страх покраснеть в присутствии людей), страх публичных выступлений, страх из-за невозможности совершить какое-либо действие в присутствии посторонних.

К третьей группе, по классификации Карвасарского, относятся нозофобии – страхи заболеть каким-либо заболеванием. Люди давно понимали, что страх болезни только усиливает ее и снижает шансы на выздоровление.

К четвертой группе относится танатофобия – страх смерти, к пятой – различные сексуальные страхи, к шестой – страхи нанести вред себе или близким. В седьмую группу входят контрастные страхи (громко произнести слово, совершить что-то непристойное). И восьмая группа страхов – фобофобии, страх бояться чего-либо [8].

Отечественные и зарубежные ученые (Э. Эриксон, И. С. Кон, А. Е. Личко, Ф. Райе, Х. Ремшмидт и др.) констатируют, что возросшее число страхов у выпускников школ понижает уверенность в себе, без которой невозможны адекватная самооценка, личностная интеграция и принятие себя, претворение планов в жизнь и полноценное общение со сверстниками [9].

Если для личности источник опасности является неосознаваемым или воображаемым, то возникает состояние тревоги. Подобная тревога описывается в психодинамической теории личности (З. Фрейд, К. Г. Юнг) как вытесненный страх, при котором источник не воспринимается и не осознается человеком [2].

Многие ученые считают, что страх и тревога различны, но неразделимы. Жало страха – тревога, а тревога стремиться стать страхом. Страх – это боязнь чего-либо, например страдания, отвержения личностью или группой, утраты чего-то или кого-то, момента смерти. Но перед лицом угрозы, которой полны эти явления, человек боится не самого отрицания, которые эти явления в себе несут, – его тревожит то, что, возможно, скрывается за этим отрицанием.

Тревогу можно представить в виде болезненно переживаемой неспособности справиться с угрозой, таящейся в определенной ситуации. Существуют события, носящие кризисный характер, которые потенциально несут в себе угрозу для человеческой жизни. Однако если более пристально проанализировать данный тезис, то оказывается, что тревога по поводу любой определенной ситуации есть не тревога, а страх, за которым стоит экзистенциальная тревога по поводу человеческой ситуации как таковой. Именно тревога, порождаемая неспособностью сохранить собственное бытие, лежит в основе всякого страха и создает страшное в страхе. Таким образом, объекты страха несут в себе не только стимул для собственно страха, в них так же имплицитно содержатся симптомы базисной тревоги человека. В этом смысле они неуязвимы, даже если против них вести самую мужественную борьбу.

Учёный К. Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога – это комбинация некоторых эмоций, а страх – лишь одна из них. Российский психолог А. И. Захаров считает, что страх – это одна из фундаментальных эмоций человека, возникающая в ответ на действие угрожающего стимула [5].

Проведенные психологические исследования Б. И. Кочубя и Е. В. Новиковой указывают на факт возрастания интенсивности тревоги и страха от первого к одиннадцатому классу более чем в два раза. Ведущими тревогами и страхами у девушек являются: настроение взрослых, здоровье, благополучие. Для юношей наиболее ярко выражена боязнь физического насилия.

Также в силу закономерностей психического развития юношей и девушек значительно усложняется характер их взаимодействия со школьной средой. Страх может вызвать в организме человека такие негативные изменения, как развитие сахарного диабета, замедление роста, снижение концентрации внимания, нарушение памяти, снижение либидо, нарушение работы сердца, хроническое воспаление кровеносных сосудов, болезни желудочно-кишечного тракта, снижение иммунитета и др. На психологиче-

ском уровне – фобии, зависимости, невроз навязчивых состояний, пассивно-агрессивное поведение и др.

Хронический страх не дает организму нормально функционировать, постоянно вызывая выброс в кровь различных гормонов, таких как адреналин, кортизон, которые запускают специфические реакции, оказывающие воздействие на весь организм. Такие «скачки» уровня гормонов могут привести к сердечному приступу или смерти от испуга.

Выявление уровня страха в различном возрасте поможет в диагностике нервных нарушений и составлении методик для преодоления страхов. Прежде чем помочь людям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким страхам они подвержены [2].

Литература

1. Баянин К. Ю. Страх смерти у людей разного возраста. [Электронный ресурс]. URL: <http://mastermind-company.ru/strah-smerti> (дата обращения: 11.08.15).
2. Василенко А. А., Плотникова Е. С. Возрастное изменение актуальных страхов человека [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 12. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/12/43015>.
3. Вард И. Фобия. М. : Проспект, 2002. 78 с.
4. Дашкевич И. С., Жогло Л. Я. Страхи школьников и их преодоление // Психологическое здоровье и развитие личности в контексте образовательного пространства : сб. науч. тр. / под общ. ред. Т. А. Македон. Биробиджан : Изд-во ФГБОУ ВПО «ДВГСГА», 2011. 126 с.
5. Жигарькова О. Время тревожных детей // Психол. газ. 2001. № 11. С. 6–7.
6. Захаров А. И. Ночные и дневные страхи у детей. СПб. : Союз, 2000. 367 с.
7. Захаров А. И. Неврозы у детей и подростков. Анамнез, этиология и патогенез. М. : Владос, 2009. 254 с.
8. Карварский Б. Д. Медицинская психология. М. : Медицина, 1982. 271 с.
9. Кочубей, Б., Новикова, Е. Ярлыки для тревожности // Семья и школа. 1988. № 9. С. 26–30.