

Выраженность актуальных страхов у студентов разных курсов

Косицына Д.С., ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет», г. Благовещенск.

Аннотация. В данной статье рассматриваются страхи, причины их возникновения. Также рассматривается степень их выраженности у групп разных возрастов.

Ключевые слова: страх, состояния страха, биологические страхи, социальные страхи, экзистенциальные страхи, защитная реакция, актуальные страхи.

The severity of current fears among students of different courses

Kositsyna D.S., FSBEI of HE "Amur State University", Blagoveshchensk

Abstract. This article discusses the fears, their causes. Also considered the degree of severity in groups of different ages.

Keywords: fear, states of fear, biological fears, social fears, existential fears, defensive reaction, actual fears.

Страх — индивидуальная эмоция, возникающая при наступлении или предвкушении грозящих реальных или воображаемых трудноразрешимых ситуаций. С точки зрения современной психологии страх не всегда является отрицательным эмоциональным состоянием, хотя большинство людей наделяют испытываемое состояние негативным окрасом.

Проблема страха восходит корнями к самым первым попыткам осмысления людьми своего предназначения на земле и в мире. Тем не менее, на сегодняшний день ситуация сложилась так, что человек о страхе практически ничего знает.

Под влиянием чувства страха, человек либо лишается возможности рационально мыслить, либо, в полную противоположность, может принять неожиданное, но эффективное решение, о возможности существования которого,

находясь в спокойной ситуации, человек даже не подозревал. Всем нам знакомо, насколько глубоко внутри нас «сидит» эта эмоция, как тесно страх связан со всеми сферами личности, как он влияет на мысли, действия, эмоции. Почему страх обладает такой силой? Страх основан на инстинкте самосохранения и имеет защитный характер. Именно эмоция страха побуждает человека спастись и защищаться, а иначе человек бы не выжил[1].

Над вопросом «что такое страх?» размышляли выдающиеся умы человечества, однако, даже в наши не найден окончательный ответ на вопрос о природе страха. Экзистенциальный психотерапевт Антон Кемпински писал, что, несмотря на широту распространения страха, до сих пор трудно решиться не только на попытку его объяснения, но даже на попытку его классификации.

Состояние страха принято разделять на степени интенсивности проявляемой реакции, что описано разнообразными терминами: ужас, паника, тревога, испуг, беспокойство, волнение, смятение. Интенсивный панический страх, возникающий и усиливающийся при приближении или наступлении конкретных событий, не поддающийся контролю, пониманию и логическому объяснению принято называть фобией.

Согласно классификации, предложенной профессором Юрием Щербатых[2], все страхи можно разделить на три группы: биологические, социальные и экзистенциальные. Биологические (основанные на угрозе жизни и здоровью человека: страх боли, страх высоты, страх пожара, страх природных катастроф, страх терроризма). Социальные (базирующиеся на опасениях за изменение социального статуса либо неверной самооценке: боязнь потерять работу, страх публичного выступления, боязнь не найти ответного чувства в отношениях, боязнь моббинга при смене работы) Экзистенциальные (связанные с интеллектуальной и эмоциональной сферами: страх смерти, будущего, времени, открытого и закрытого пространства, бессмысленности человеческого существования)[3].

Страх является врожденной, генетически заданной базовой эмоцией человека со строго определенными соматическими и психологическими компонентами: конкретными физиологическими симптомами и своеобразными субъективными ощущениями. Предназначение страха: информирование организма об опасности и угрозе его функционированию, мобилизация защитных ресурсов. Его функции: информативная, оградительная, адаптационная, исследовательская, поисковая. В большинстве случаев страх сопровождается мучительными симптомами, хотя при этом эмоция может выступать сигналом к необходимости в защите, так как главная функция головного мозга – сохранить целостность и жизнедеятельность организма человека[4]. Не зная, что на самом деле представляет собой и от чего нас защищает реальный страх, но, все же имея желание каким-либо образом прояснить ситуацию, в качестве общей теории происхождения страха Фрейд выдвигает гипотезу, основанную на теории Ранка о травме рождения[5].

По определению Цыбульского В.Е., страх – абсолютно естественная защитная реакция на реальную или потенциальную опасность, доставшаяся нам от животных вместе с чувством голода, агрессией и потребностью любви[6].

Страх возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящих таким понятиям как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие.

В процессе социализации человека страх выступает как одно из средств воспитания: так, сформированный страх осуждения используется как фактор регуляции поведения. Поскольку в условиях общества индивид пользуется защитой правовых и других социальных институтов, повышенная склонность к страху лишается приспособительного значения и традиционно оценивается негативно.

Многие люди, уже будучи взрослыми, не всегда могут назвать причину возникновения у себя того или иного страха: то ли это было веяние взрослых, то ли травматический опыт. Тем не менее, каждый человек является носителем определенного перечня страхов. Многие из них в определенных ситуациях подкрепляются, например, в ситуации смены места жительства, работы или социального статуса. Наиболее незащищенная категория, в большей степени страдающая при данных обстоятельствах - это студенты. Здесь имеет место быть, чаще всего, и смена места жительства (переезд в другой город), и смена места работы (в данном случае место учебы), и смена социального статуса.

Студенчество в качестве отдельной возрастной и социально-психологической категории выделено в науке относительно недавно – в 1960-х годах ленинградской психологической школой под руководством Б.Г. Ананьева при исследовании психофизиологических функций взрослых людей. Как возрастная категория студенчество соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как поздняя юность – ранняя зрелость (18-25 лет). Выделение студенчества внутри эпохи зрелости - зрелости основано на социально-психологическом подходе [7].

Целью исследования являлось изучение выраженности актуальных страхов у студентов 1 и 4 курсов. Гипотеза: выраженность актуальных страхов у студентов 1 курса выше, чем у студентов 4 курса. Для определения актуальных страхов была выбрана методика по определению интенсивности актуальных страхов, предложенная Ю. Щербатых, представлена в виде опросника.

Данные исследования показали, что наибольшая выраженность у таких показателей, как: страх смерти и войны, боязнь экзамена преобладает у студентов первого курса, боязнь стать бедным, страх стать жертвой преступления, боязнь насекомых – больше у студентов четвертого курса. Эти страхи не являются невротическими. Они, кроме боязни стать бедным, относятся

к группе экзистенциальных страхов, в большинстве своем имеют под собой какое-либо материальное подкрепление.

Группа/ Показатель	1 курс	4 курс
Страх животных/ насекомых	4,9%	6,1%
Боязнь стать жертвой преступного нападения	5,6%	4,9%
Боязнь неизбежного старения	5,4%	5,1%
Боязнь стать бедным	5,9%	4,7%
Боязнь возможности войны	6,5%	6,2%
Боязнь идти на экзамен	6,3%	2,1%
Страх смерти	7,4%	7%
Боязнь возможности психического заболевания	2,9%	4,3%
Боязнь перемен в жизни, вследствие болезни близких	2,1%	1,9%
Повторяющийся страх заболеть чем-либо	3,9%	3,7%
Страх самоубийства	1%	1%
Чувство тревоги при необоснованной агрессии к своим близким	2%	1,5%

Таблица 1. Средние показатели интенсивности актуальных страхов по группе. В процентах.

Таким образом, для студентов 1 курса характерна более высокая интенсивность страхов, по сравнению со студентами 4 курса. Гипотеза подтверждена. Общий показатель по группам имеет разницу в 154 балла в пользу студентов 4 курса.

Список используемых источников:

1. Психология и жизнь. Что такое страх [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.psytalk.spb.ru/psyvopros/strah-chto-eto/> [Дата обращения 04.10.2018]
2. Щербатых Ю.В. «Психология страха». М. «Эксмо». 2007.217с.
3. Психология страха [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/психология-страха> [Дата обращения 04.10.2018]
4. Страх-что такое? Как преодолеть? Степени и виды страха [Электронный ресурс] Режим доступа:<http://fobiya.info/kak-preodolet-strah> [Дата обращения 12.10.2018]
5. Айке Д. Страх. Концепции фрейдистского психоаналитического направления //Энциклопедия глубинной психологии. М.: ЗАО МГ Менеджмент, 2004. Т.1. 563с.
6. Цыбульский В.Е, Торлецкий С.А. День страха. «КСП +». М. 2003. 360 с.
7. Кулагин, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагин. - М., 2001. 430 с.