

## СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ ЛИЧНОСТИ И ПУТИ ИХ КОРРЕКЦИИ

**Медведев Артем** - учащийся 8 класса гимназии.

Научный руководитель: **Невзорова М. С** – кандидат пед. Наук

*ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ.*

Аннотация: В данном исследовании раскрывается понятие страха: исторические моменты изучения, механизмы проявления реакций, изучается тревожность как предпосылка к развитию страха. Был проведен статистический сбор данных о наличии и качественном характере социальных страхов у обучающихся, а также подбор на ее основе наиболее общих путей коррекции имеющихся страхов.

Страх – является внутренним состоянием субъекта, обусловленным грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии страх считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом. Одним из наиболее распространенных является социальная группа страхов.

Прилутская О.А. отмечает, что негативные социальные настроения, являющиеся источниками страхов, могут формироваться и в процессе несовпадения реального и желаемого, например, неосуществления, крушения надежд. Тогда на первый план выступают недовольство, беспокойство, неуверенность, усталость, страх, гнев, возмущение. Однако такие отрицательные эмоциональные проявления далеко не всегда вызывают пассивные, приспособительные реакции. Скорее всего они приводят к активным действиям, негативным массовым формам протеста. Кроме того, чем напряженнее психологическая жизнь сообщества, тем выше уровень социальных, в том числе, страхов проявляется у субъектов этого сообщества.

Социальные страхи населения как психологический феномен, как массовые эмоциональные проявления в современной западной психологии, социологии и философии изучались в рамках различных теоретических подходов. В частности Лебон Г., Мак-Дугалл У., Вундт В., Фромм Э., Вебер М., Дарендорф Р., Зиммель Г. и др. стремились определить общие для всех общественных систем причины социальных противоречий, социальной напряженности и страхов. Они видели их, прежде всего, как проекции социальных противоречий в обществе, как проявление социальных конфликтов. В то же время страх как эмоция, оказывающая сильное влияние на регуляцию поведения, деятельности, отношений и общения был объектом традиционно экспериментально-психологических исследований, что рассмотрено в работах К.Изарда, В.Чарлствота, Дж.Грей, С.Ричмана, Л.Страуфа, С.Томкинса, Р.Лазаруса, И.С.Кон, А.Е.Личко, Г.А.Немчина и др. В них страх исследовался на различных уровнях: нейрофизиологическом, психофизиологическом,

уровне психических процессов и функций, поведенческом, в отношениях и общении.

Вместе с тем, проблема социальных страхов личности до настоящего времени имеет значительное количество неразработанных аспектов. Статистика социальных страхов не остаётся неизменной и продолжает меняться вместе с обществом, что создаёт необходимость постоянного поиска психологических путей их коррекции.

**Объектом нашего** исследования являются страхи и общая психологическая тревожность личности.

**Предмет исследования** – социальные страхи у обучающихся.

**Цель нашей исследовательской работы** – получение статистических данных о наличии и качественном характере социальных страхов у обучающихся, а также подбор на ее основе наиболее общих путей коррекции имеющихся страхов.

**Задачи исследования:**

- 1) анализ психологической литературы по проблеме исследования;
- 2) сбор и интерпретация статистических данных по наличию и качественному составу страхов и тревожности у обучающихся;
- 3) подбор на основе полученных данных путей коррекции страхов и тревожности у обучающихся.

Нами собиралась статистика социальных страхов у учащихся средних и старших классов школы, студентов 2-3 курсов педагогического вуза. Всего в исследовании приняло участие 70 обучающихся. Как показал анализ анкет, заполненных в процессе социального опроса обучающимися различных ступеней (средние и старшие классы школы, студенты 2-3 курсов педагогического вуза), социальные страхи накапливаются с возрастом и увязываются со степенью социальной ответственности.

Нами были проанализированы страхи обучающихся по следующим параметрам:

- осознанность страха для самого субъекта, в том числе, понимание им наличия у себя страхов;
- отнесенность тревожности субъекта к определенной ситуации (здоровье своё или близких; работа и материальная обеспеченность семьи и себя; одиночество; невозможность изменить прошлое и исправить ошибки; низкий социальный статус; обиды и нарушение прав).
- сила чувства тревоги.

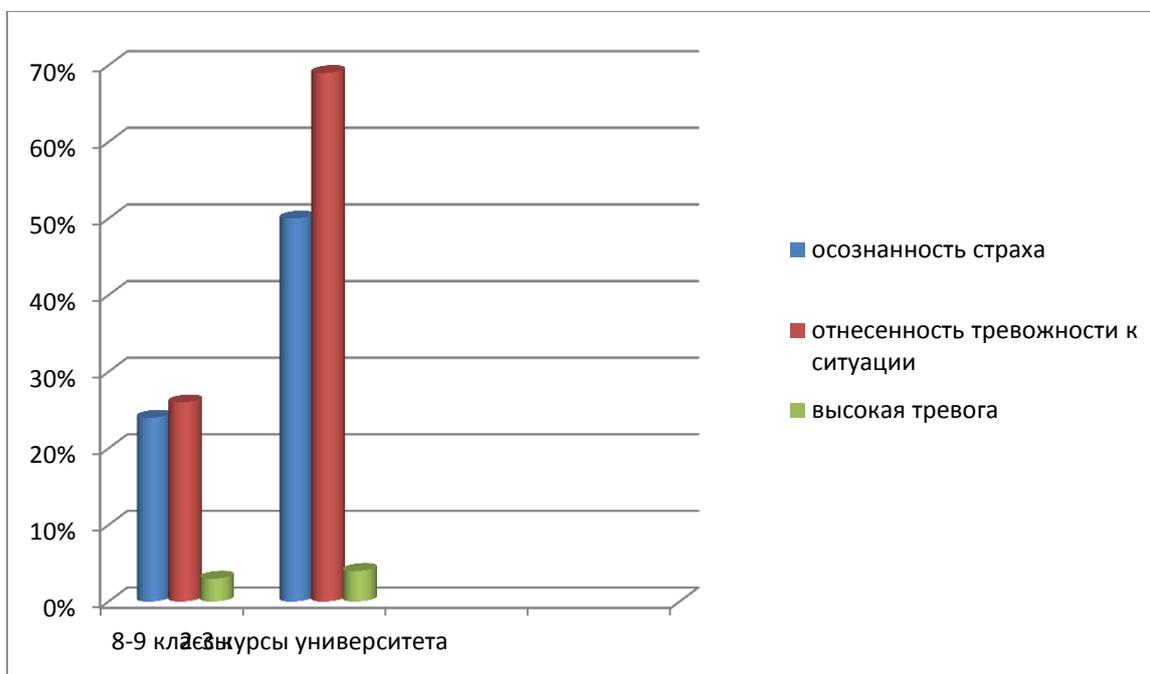
По результатам проведенного исследования нами получена следующая статистика.

Таблица 1. Социальные страхи обучающихся

Возраст обучающихся	Показатели страха/тревожности (чел. /%)		
	осознанность страха	отнесенность тревожности субъекта к определенной ситуации	сила чувства тревоги
8-9 классы	17 / 24%	18 / 26 %	3 / 4%

2-3 курс уни- верситета	35 / 50%	48 / 69 %	4/ 6 %
----------------------------	----------	-----------	--------

Диаграмма 1. Социальные страхи обучающихся



Страхи и тревожность имели также качественные различия.

Таблица 2. Качественные различия в объекте тревоги у обучающихся

	8-9 классы	2-3 курс университета
Отнесенность тревожности субъекта к определенной ситуации (чел. / %)		
Здоровье своё или близких	14/ 20%	26/ 37%
Работа и материальная обеспеченность семьи и себя	3/ 4%	13/ 19%
Остаться в одиночестве	4/ 6%	9/ 13%
Невозможность изменить прошлое и исправить ошибки	5/ 7%	9/ 13%
Без уважения к себе и своему мнению	4/ 6%	5/ 7%
Обиды и нарушение прав	2/ 3%	8/ 12%

Таблица 2. Качественные различия в темпоральных (временные) показателях тревоги у обучающихся

Темпоральные (временные) показатели тревоги у обучающихся	8-9 классы	2-3 курс университета
Иногда вспоминал(а) об этом	8/ 13%	19/ 27%
Бывает, не могу избавиться от этой мысли несколько часов или дней	3/ 4%	13/ 19%
Думаю постоянно, но это не мешает делам	4/ 6%	6/ 9%
Бывает, что могу бросить дела или не спать ночью из-за переживаний	2/ 3%	5/ 7%

На основании проведенного статистического исследования мы пришли к следующим выводам. Социальные страхи чаще других основаны на личном негативном опыте и опыте близкого социального окружения. Они также исходят из интернет-информации, что носит бессознательно-рефлекторный характер. Интенсивный страх обиды и нарушения своих прав относительно мало распространен у школьников, но в большей степени характерен для младшего и старшего поколения. Интенсивные страхи за здоровье свое и своих близких больше всего свойственны студентам, но и школьников также дают наибольшие показатели, хотя и практически в два раза меньшие, чем у первых. Слабые страхи (работа и материальная обеспеченность, обиды и нарушения прав) в данной области усиливаются с возрастом. Старшие обучающиеся больше боятся нереализованности в личной и профессиональной жизни. Чем старше человек, тем интенсивнее у них страхи и тревожность, связанные с возможностями самореализации. Особенно ярко это выражено у студентов, обучающихся старших курсов университета, что, видимо, связано с тревогой относительно своего профессионального и личностного выбора, с непройденной профессиональной идентификацией. При этом, чем старше обучающийся, тем сильнее у него выражены социальные страхи и тревожность по всем показателям. Причем, по степени реальности угроз, например, страхи невозможности изменить прошлое и исправить ошибки, остаться в одиночестве вообще не бывают характерны для людей в молодом возрасте. В современной социальной динамике социальных страхов у обучающихся можно выделить несколько тенденций. Во-первых – смещение конструктив-

ных функций страха в направлении к деконструктивным. Во-вторых, происходит замещение реальных страхов – символическими, что во многом определяет специфику социального развития личности и групп обучающихся. В-третьих, в воспроизводстве и распространении страхов уменьшается роль непосредственного социального опыта индивидов, их социального окружения, но возрастает роль СМИ, интернет – коммуникаций.

Любая диагностика предполагает построения прогноза коррекции деструктивного качества, процесса или состояния. Нами на основе анализа психологической литературы были отобраны способы которые помогут обучающимся справиться со состояниями страха и тревожности:

1. **Взять тайм-аут.** Самый простой и наиболее действенный способ. Человеку, находящемуся под влиянием страха или беспокойства, сложно ясно мыслить, поэтому необходимо взять тайм-аут, чтобы можно было физически успокоиться. Лишь после полного физического успокоения и чувства облегчения можно принимать дальнейшую активность по намеченному направлению.

2. **Доверительное общение.** Общение- является непосредственным процессом социализации. Общение с другим человеком помогает избавиться от состояния тревожности или страха путем соотнесения своего опыта с общественным, опытом близких людей. Обмен страхами помогает объяснить окружающим предмет страха субъекта.

3. **Физическая активность, замещение тревожности конструктивными эмоциями.** Зачастую субъект, который занимается спортом и ведёт здоровый образ жизни, имеет меньше страхов и фобий. Этот факт основывается на действии психологического механизма замещения одного вида активности другим.

4. **Метод наводнения.** Если человек панически боится какой-то ситуации, например, похода к стоматологу, достаточно разозлиться на того стоматолога по вине которого впервые возникло чувство страха перед лечением зубов.

5. **Положительные эмоции.** Любому страху боится смеха. Смех полностью уничтожает страх. Необходимо смеяться, когда думаешь о страхе. Как только найдется причина посмеяться, страх исчезнет. Этот способ является самым практичным. Если хотите попробовать данный способ, то советую сделать следующее: Включите какой-нибудь хоррор фильм и при любом страшном моменте смейтесь. Желательно смотреть фильм со своим другом или друзьями. Когда человек в коллективе, он чувствует себя более защищённым и в безопаснее.

6. **Поговорить с самим собой.** Многие считают, что если человек разговаривает с самим собой, то у него есть проблемы психического отклонения. Это является самым распространённым психологическим мифом. Но на самом деле разговор с собой полезен так как он переводит во внешний план внутренние, часто запутанные переживания - он их распутывает, выстраивает в стройную цепочку причинно-следственные связи, объясняет себе то, что произошло, и в каком положении вы оказались. Такой размеренный

разговор с самим собой успокаивает, нормализует сердечный ритм, другие вегетативные проявления. Называя себя по имени, человек обращается к памяти детства - ведь именно в детстве мы в максимальной степени защищены, находимся в безопасности, и именно в детстве нас называют по имени.

Каждому человеку, независимо от возраста, важно уметь преодолеть свой страх, фобии, которые сформировались в разные периоды жизни, в противном случае невозможно чего-то достичь в своей жизни. Человек будет бояться общественного мнения, начальства, своей несостоятельности – умственной или физической, возможностей, препятствий и так далее, и будет жить, каждый день мучаясь от того, что не в силах что-то изменить. На самом деле, изменить можно все, так как каждый из нас – хозяин своей жизни и сам решает, что ему выбирать и как действовать.