

СТРАХИ КАК ЭМОЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Е.С. Петрушкевич, 1 курс

Научный руководитель – В.Л. Лозицкий, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Одними из важнейших составляющих психологической культуры современного человека являются не только знания о существующих психических феноменах и процессах, но и умение выделять в целостных явлениях окружающего мира психологическую реальность, получать знание о ней, влиять с помощью полученного знания на свою внутреннюю жизнь и поведенческие установки. Под психологической реальностью человека целесообразно понимать сферу его душевной жизни: мысли, чувства, состояния, межличностные взаимодействия.

Значимое место в психологической реальности личности занимают эмоции. В их многообразии в качестве одной из базовых исследователи выделяют страх, который при определенных условиях и навязчивом воспроизведении может перерасти в фобию – свидетельство наличия определенных личностных психических проблем. Представляется актуальной научная проблема определения страхов и фобий студентов. Минимизация уровней тревожности обучаемых, а также преодоление страхов и фобий в психологической реальности студентов имеют важное значение для оптимизации

ции процесса обучения и повышения его качества в условиях совершенствования содержания образования.

В истории развития психологии феномен страха и фобий в их широкой разноаспектности изучали А. Адлер, Д. Айке, Ф. Риман, К. Хорни, З. Фрейд, К. Юнг [1; 2; 7; 10; 11; 14]. В СССР и на постсоветском пространстве данную проблематику рассматривали в своих работах С.Н. Давиденков, Б.Д. Карвасарский, О.В. Кербиков, Д.А. Леонтьев, А.М. Свядош, А.В. Снежевский, Ю.В. Щербатых и Е.И. Ивлева [3–6; 8–9; 12–14]. Данными исследователями страхи и фобии рассматриваются в аспекте преодоления их патологических проявлений в психике человека, предложены типологии фобий. Вместе с тем, целесообразно отметить, что проблематика формирования и развития страхов и фобий у студентов является малоизученной темой. На наш взгляд, требуют своего дальнейшего комплексного исследования вопросы формирования и динамики изменения страхов, выявления детерминирующих факторов их возникновения, а также определение необходимых условий преодоления страхов и фобий в студенческой среде.

Сравнительно-сопоставительный анализ исследований упомянутых авторов позволяет сделать вывод о наличии понятийного плюрализма в определении сущности феномена страха и фобий. При этом, представляется неоправданным смешивание и отождествление основополагающих понятий «тревога», «тревожность», «страх» и «фобия». Наша позиция основывается на ряде основополагающих теоретических положений. Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Страх как эмоция, представляется жизненно необходимым, так как он ограждает нас от возможных опасностей окружающего мира, готовит к встречам с различного рода неприятностями. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков (опасение, боязнь, испуг, ужас). Если источник опасности является неопределенным или неосознанным, возникающее состояние называется тревогой. Под тревогой (беспредметным страхом) мы понимаем отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. У человека тревога обычно связана с ожиданием неудач в социальном взаимодействии и часто бывает обусловлена неосознаваемостью источника опасности. Тревожность, в отличие от страха, представляет собой реакцию на воображаемую, скрытую угрозу. По Фрейду, это защитный механизм при конфликте между неприемлемыми импульсами бессознательного и подавлением этих импульсов [15, с. 15]. Именно тревожность лежит в основе фобии, которая по определению А.В. Снежевского представляет собой навязчивый страх, отличающийся интенсивностью и непреодолимостью, несмотря на его бессмысленность и усилия с ним справиться [9, с. 112].

Психологи различают два вида страха: естественный (естественная реакция на предполагаемую опасность) и патологический (фобия). Представляется целесообразным среди эмоций-страхов и фобий, распространенных и наиболее значимых у студентов, выделить следующие: страх публичных выступлений, страх экзаменов, боязнь снижения результатов обучения. Для одних студентов переживание и дальнейшее преодоление подобных страхов и фобий является отличным стимулом. Пытаясь минимизировать и преодолеть страх, они работают над собой, участвуют в различных конференциях, активнее работают на семинарских занятиях, повышая тем самым свой образовательный уровень. Для части студентов отмеченные выше страхи и фобии становятся значительной проблемой, что проявляется в пассивность на семинарских и практических занятиях, отказе от реализации возможностей высказать свои идеи на конференциях, собраниях. Для данной части студентов типично складывание стрессовых ситуаций, основой которых представляется нарастающие состояния тревожности. Большинство из них хорошо понимают, что их страхи чрезмерны и необоснованны.

На наш взгляд в преодолении страхов и фобий важную роль играют уровень самооценки, практика поведения в фобической обстановке, поддержка близких. Значимую роль в минимизации влияния страхов на учебно-познавательную деятельность студентов играет владение эффективными приемами саморегуляции. В тяжелых случаях, когда обычная неуверенность перерастает в патологию, целесообразно обращение к психологу.

Таким образом, страхи–эмоции являются составной частью психологической реальности студентов. Изучение проблемы причин возникновения страхов, динамики их изменений и последствий имеет важное научное и практическое значение для поиска эффективных путей, методов и

средств организации продуктивной учебно-познавательной деятельности студентов. Обозначенная проблематика требует своего дальнейшего комплексного научного исследования.

Список использованных источников

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 214 с.
2. Айке Д. Страх / Д. Айке. – СПб. : Питер, 2001. – 127 с.
3. Давиденков, С.Н. Основы профилактики неврозов / С.Н. Давиденков // Клиническая медицина. – 1954. – № 3. – С. 3-8.
4. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия / Б.Д. Карвасарский. – М. : Академия, 2000. – 544 с.
5. Кербилов О.В. Психиатрия / О.В. Кербилов [и др.]. – М. : Медицина, 1968. – 445 с.
6. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д.А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 2. – С. 107-119.
7. Риман, Ф. Основные формы страха / Ф. Риман. – М. : Алетейа, 1999. – 336 с.
8. Свядоц, А.М. Неврозы и их лечение / А.М. Свядоц. – М. : Медицина, 1971. – 456 с.
9. Снежевский А.В. Психиатрия / А.В. Снежевский. – М. : Медицина, 1968. – 445 с.
10. Фрейд, З. Анализ фобий пятилетнего мальчика / З. Фрейд. – М. : Директ-Медиа, 2008. – 199 с.
11. Хорни, К. Наши внутренние конфликты / К. Хорни. – М. : Эксмо-Пресс, Апрель-Пресс, 2000. – 558 с.
12. Щербатых, Ю.В. Психология страха / Ю.В. Щербатых. – М. : Эксмо, 1999. – 416 с.
13. Щербатых, Ю.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлева. – Воронеж : Истоки, 1998. – 281 с.
14. Юнг, К.Г. Психология бессознательного / К.Г. Юнг. – М. : Канон, 1996. – 397 с.