

**Барадакова Нина Викторовна**

канд. психол. наук, фрилансер, практический психолог

нет

г. Краснодар, Краснодарский край

## **СТРАХИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В НОВЫХ РЕАЛИЯХ ВРЕМЕНИ**

***Аннотация:** в условиях современного мира на подрастающее поколение ложится множество негативных факторов, способных повлиять на благоприятное развитие личности подростка, в частности возникновение устойчивого страха. Статья посвящена рассмотрению понимания страха у подрастающего поколения, влияния на формирование личности подростка. Также рассмотрены факторы, влияющие на формирования страха у юных людей, а также пути проработки.*

***Ключевые слова:** страх, подрастающее поколение, юные люди, подростки, тревожность, коррекция.*

В настоящее время неопределенности, устоявшийся мир рушится у большого количества людей. Психологическая практика показала, что страхи усилились в данный период у большинства людей, в том числе и у подрастающего поколения.

В нагнетающих внешних ситуациях характерно испытывать страх для психического состояния человека. Огромная часть эмоций, возникающих у подрастающего поколения относится к страхам.

В связи с тем, что проблематика страхов соответствует социальным сферам жизни человека, то она изучается такими науками, как: социология, философия, психология.

В наши задачи входит изучение страха у подрастающего поколения для того, чтобы понимать особенности страхов у юных людей и эффективно выстраивать работу в данном направлении.

Под страхом, в соответствии со сложившимися в психологии подходами (С.Ю. Головин, К.Э. Изард, И.П. Павлов, А.В. Петровский, К.К. Платонов, Ч. Райкрофт, З. Фрейд, В.Д. Шадриков, Э. Эриксон и др.), мы понимаем базовую эмоциональную реакцию человека, возникающую в результате опредмечивания тревожности под влиянием действительной, воображаемой или внушенной опасности, угрозы его биологическому или социальному существованию стремлением [1].

А.И. Захаров указывает, что человек, который боится именно определенных объектов и мыслей, испытывает страх в то время, как человек, начинает бояться самого факта возникновения страха (страх страха), имеет высокий, нередко предельный уровень тревоги, поскольку боится, а точнее, опасается того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благосостоянию [2].

Как свидетельствует анализ научных материалов по проблеме, страхи многолики и разнообразны. По сути различные страхи пронизывают всю жизнь человека. Также ряд исследователей (В.К. Вилюнас, А.И. Захаров, К. Изард, Б.Д. Карвасарский, А. Кемпински, Ф. Римап, П.В. Симонов, З. Фрейд, К. Юнг, В.А. Ядов и др.) пришли к выводам о том, что страхи для жизни человека неизбежны.

Э. Фромм высказал, что страх является определяющим чувством при становлении личности и ее вхождении в общество [4]. Такая характеристика применима к юным людям, которые находятся в периоде личностного становления.

Такой возраст характеризуется: резкой переоценкой стиля жизни; внутренней и внешней дисгармонией; проблемами самоопределения; хаотичностью представлений о своих потребностях, целей и ценностей. Эмоциональная сфера чувствительна к воздействию внешнего мира. Все это приводит: к деструктивному влиянию; к увеличению факторов страха, которые влияют на повышение беспокойства, неуверенности, тревожности, эмоциональной неустойчивости и страхам; к действию необдуманных поступков; к узкому взгляду на решение проблем.

В чрезвычайных ситуациях страх может быть полезен, т. к. мобилизует ресурсы организма и человек под действиями страха может сохранить себе жизнь.

А вот в ситуациях неопределённости, а также в повседневной жизни страх мешает жить. Человек благодаря своему воображению боится не только реальных, но мнимых угроз.

В процессе формирования личности страх может привести к негативным последствиям таких, как: усиливаются возможность действовать под влиянием внезапных деструктивных побуждений; снижается развитие инициативности, самостоятельности, уверенности в своих силах, радость жизни; увеличивается вспышки неоправданной агрессии; может делать юного человека зависимым и беспомощным; происходит искажение благоприятной социализации и развитие социально-психологической изоляции. Формируются такие черты, как трусость, тревожность, аутоагрессия, агрессия, подозрительность, настороженность и т. п. Можно сказать, что страхи, которые устойчиво закрепились в подростковом возрасте, являются наиболее тормозящими развитие возможных позитивно влияющих способностей личности и создадут тяжелые последствия в зрелой жизни. Страх мешает достигать целей и убивает реализацию мечты.

Основными факторами, которые необходимо учитывать при изучении страхов у юных людей, это:

- состояние физического и психического здоровья;
- имеющийся негативный опыт. Изучить конкретный случай, который повлиял на появление страха;
- индивидуально-типологические психологические особенности: пол, возраст, темперамент, тревожность и т. п.;
- внутрисемейные отношения, стиль родительского воспитания, конфликты в семье;
- внешнее окружение, взаимоотношения со сверстниками.

Исследования показали у подрастающего поколения значительную вариативность страхов.

Преобладающий вес получили, в основном, страхи, которые носят социальный характер и связанный с самореализацией личности в обществе (страх отсутствия жизненных перспектив, страх не признанности, страх не успешности профессионального выбора, страх неадекватного выбора брачного партнера, страх публичных выступлений). Таким образом, страх можно рассматривать как переживание, образованное интеграцией стремления социально проявить себя и сомнения в самой возможности это реализовать.

Наряду с наиболее часто называемыми, в состав страхов, вошли страхи, свойственные, в принципе, любому человеку вне его возрастной принадлежности: страх различных животных, страх трудностей трудоустройства, страх заболевания, страх отвержения, страх смерти (своей, родителей, детей), страх оценки, страх перед авторитетными личностями, сексуальные страхи, страх высоты (глубины) и др.

Страхи, имеющие под собой физиологическую основу (страх боли, страх лишиться молодости и красоты, страх болезни), не получили в выборке широкой популярности. Возможно, данная особенность может объясняться преимущественной неактуальностью для данного периода жизни человека соответствующего им предметного содержания стремлением.

В целом же, любой страх у подрастающего поколения отмечается особой уязвимостью ко всякому вмешательству постороннего лица в сферы, способные продемонстрировать не достаточную успешность их социального становления. Юные люди предпочитают скрывать свои страхи перед окружающими, не желая казаться для них слабыми и не успешными [3].

Работа по профилактике и коррекции страха строится в два этапа: диагностический и коррекционный. Непосредственно на диагностике выявляем предмет страха, причины, факторы через беседу, наблюдение, совместную деятельность, применение методик и пр.

К особенностям коррекционной работы можно отнести:

– работа с родителями и ближайшим окружением. Психологическое просвещение и обучение средствам и методам помощи подростку по преодолению страха и тревожности;

– важно при работе с юными людьми создать комфортную и благоприятную психологическую среду в семье и ближайшем внешнем окружении. Работа с психологом носит временный характер, а подросток находится постоянно в семье и необходимо опираться и корректировать ресурс семьи при проработке страхов. Именно близкие люди являются значимыми, которым подросток доверяет. Только при совместной работе с семьей можно достичь положительного стойкого результата;

– обязательно указать при работе в семье на недопустимость высмеивания страха близкими сколько не было лет ребенку, подростку, юному человеку; наказывать за его страхи или тревогу; насильно создавать и помещать юного человека в ситуацию страха и тревоги; просмотра фильмов ужасов и играть в опасные и страшные компьютерные игры;

– работа непосредственно с юным человеком. Создание индивидуальных эффективных моделей поведения. Влияние оказывать на оптимизацию областей, с которыми связаны возрастные пики и зоны уязвимости. Необходимо развивать поведенческие навыки, чувство уверенности и смелости.

Существует несколько основных путей коррекции страхов: арт-техники, терапия рисунками, метафорические ассоциативные карты, сказкотерапия, игротерапия, просмотр и обсуждение тематических фильмов, чтение, терапия музыкой, ароматерапия, цветотерапия, визуализация, методики якорения НЛП, методы системной десенсибилизации.

Например, при проработке страха животного можно применить метод постепенного преодоления страха. Возможно подросток боится собак. Сначала подросток наблюдает за маленькими щенками как играют, едят. Потом приучается наблюдать без страха за собакой как кормят другие люди, например, подключить можно знакомых, соседей у кого есть животное. Далее приучается быть рядом, когда кормят собаку. Потом подросток подает корм. И итоге подросток

сам кормит без страха собаку и понимает, что она не кусается и не причинит ему боль.

Обязательным условием коррекции является: регулярность, непрерывность, комплексность занятий и привлечение семьи.

Анализ проблемы позволил рассмотреть основные страхи присущие подростяющему поколению, факторы, которые влияют на их появление, возможные последствия на формирование личности, а также пути решения данного вопроса. Данный вопрос требует поддержки семьи и ближайшего окружения. Применение в комплексе вышеперечисленных способов поможет подростку справиться с возникшими страхами. Проработав страхи, подросток повысит самооценку, веру в свои силы, увеличит активности в социальном пространстве и адаптивность в сложных ситуациях, что поспособствует достижению целей и планов в будущем, а также позитивному восприятию мира.

### *Список литературы*

1. Барадакова Н.В. Формирование представлений о ценностях частной жизни у студентов вуза: дис. ... канд. психол. наук / Н.В. Барадакова. – Ростов н/Д. – 2017. – 175 с.
2. Захаров А.И. Как преодолеть страх у детей / А.И. Захаров. – М.: Педагогика. – 2006. – 112 с.
3. Ткаченко И.В. Психологические представления о ценностях частной жизни у студентов вуза / И.В. Ткаченко, Н.В. Барадакова. – Ставрополь: Логос. – 2016. – 147 с.
4. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: Айрис-Пресс, 2007. – 382 с.