

*Дроздова Евгения Александровна*

студентка

Научный руководитель

*Иванова Наталья Георгиевна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация:* в статье представлены результаты исследования качественного своеобразия страхов в подростковом возрасте и характеристики эмоциональной сферы подростков, показано использование арт-терапии, песочной терапии в работе с эмоциональной сферой подростков как условия психологической профилактики страхов в подростковом возрасте. Автором разработана и реализована программа профилактики страхов у подростков.

*Ключевые слова:* страхи, подростки, арт-терапия, песочная терапия, психопрофилактика.

В последние годы, учитывая динамику глобальных социально-экономических и политических событий, психологический дискомфорт стал более заметным. Эта тенденция особенно заметна среди подростков, поскольку именно в этот возрастной период происходят существенные изменения в типе активности и социальном окружении, что способствует интенсивной формированию личности и усиливает ощущение беспокойства. Исследовательский фокус в области детских страхов часто смещен в сторону младших возрастных групп, включая дошкольников и младших школьников, оставляя подростков на периферии исследовательского внимания [5]. Подростковый возраст – это ключевой этап в процессе личностного развития, когда происходит глубокое преобразование характера и расширение личностной активности подростка. В этом воз-

расте зарождаются основы целенаправленного поведения и складываются этически-нравственные принципы, что делает этот промежуток времени чрезвычайно важным и значимым [1].

Экспериментальной базой исследования является муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования №5» г. Красноярск

В исследовании принимали участие 30 в возрасте 12–13 лет, посещающих Центр.

С целью выявления страхов в подростковом возрасте был использован следующий диагностический комплекс: опросник «Иерархическая структура актуальных страхов, ИСАС» Е.И. Ивлевой, Ю.В. Щербатых (1998), тест школьной тревожности Б. Филипса (1960), методика «Абстрактная реальность» З.Б. Королевой в модификации В.И. Долговой, Н.Г. Кормушиной (2011).

Исследование страхов в подростковом возрасте позволило получить следующие результаты.

1. Исследование интенсивности переживания актуальных страхов подростков показало, что у подростков выражены страхи: бедности, ответственности, высоты, смерти, пауков и змей, публичных выступлений, изменений в личной жизни, страх перед будущим. Подростки не испытывают страхи: за сердце, темноты, заболеть, замкнутых пространств, проявления агрессии по отношению к близким, самоубийства, страхи, связанные с половой функцией.

2. Исследование школьных страхов показало, что 46,7% подростков испытывают страх самовыражения, связанный с необходимостью предъявления себя другим и демонстрации своих возможностей, у 50% подростков возникает страх в случаях негативных отметок и низкой уверенности в своих знаниях, умениях, навыках и способностях, 46,6% подростков испытывают страх не соответствовать ожиданиям окружающих, боятся получить негативные оценки со стороны других, что вызывает у них тревогу и 53,3% подростков испытывают страх во взаимодействии с учителями и их отношением к ученикам.

3. Исследование противостояния своим актуальным страхам и способности их преодолевать у подростков показало преобладание у подростков среднего с тенденцией к низкому уровню (46,6% подростков), подростки предпочитают осторожно и благоразумно противостоять своим страхам, не рисковать понапрасну.

Целью разработки психологической программы профилактики страхов в подростковом возрасте является снижение проявления страхов, нервно-эмоционального напряжения, повышение самооценки, способности к самопринятию, развитие умений самоконтроля и саморегуляции, умений построения конструктивных отношений со сверстниками и взрослыми.

В работе с подростками могут быть использованы различные направления арт-терапии. А.И. Копытин считает востребованными, и эффективными такие направления как: песочная терапия, мандалатерапия [3].

Содержание программы включает в себя тренинговые занятия, песочную терапию, техники арт-терапии для осознания и отреагирования негативных эмоциональных переживаний. На протяжении реализации всей программы осуществляется психологическое консультирование подростков. Данная программа рассчитана на 30 занятий, продолжительностью 40 минут. Периодичность проведения занятий – два раза в неделю. Срок проведения программы – 3 месяца. Форма проведения занятий – индивидуальная, групповая.

После реализации программы наблюдается положительная динамика выраженности актуальных страхов подростков: все страхи выражены на низком и среднем уровне, высокий уровень выраженности отсутствует. Произошло достоверно-значимое снижение выраженности страхов: страх пауков и змей (показатель снизился на 2,1)  $M=5,3$ , что соответствует среднему уровню выраженности; страх ответственности, (показатель снизился на 2,8)  $M=5,1$ , что соответствует среднему уровню выраженности; страх перед будущим (показатель снизился на 2,85)  $M=4,5$ , что соответствует среднему уровню выраженности; страх смерти (показатель снизился на 3,1)  $M=4,6$ , что соответствует среднему уровню выраженности; страх перед публичными выступлениями (показатель снизился на 3,10)  $M=4,4$ , что соответствует среднему уровню выраженности, произошло

снижение показателя общей суммы выраженности актуальных страхов на 23,3% снизилось количество подростков, имеющих высокий уровень выраженности суммарного показателя страхов.

После реализации психологической программы профилактики страхов подростков наблюдается следующая динамика страхов, связанных с учебной ситуацией: произошло снижение высокого и повышенного уровня страха самовыражения, самораскрытия на 30%; количество подростков, имеющих страхи в ситуации проверки знаний снизилось на 10%; снизилось количество подростков со страхами несоответствия ожиданиям окружающих на 26,6%; снизились страхи взаимодействию с учителями на 20%.

Практическая значимость исследования определяется возможностью профилактики страхов в подростковом возрасте посредством целенаправленного психологического воздействия на процесс эмоционального развития подростков.

Таким образом, общей психопрофилактической стратегией является учет эмоционального состояния подростков, и методов управления эмоциональными состояниями.

### *Список литературы*

1. Журавлев А.Л. Ценностные ориентации формирующейся личности в разные периоды развития российского общества / А.Л. Журавлев, Т.В. Дробышева // Психологический журнал. – 2010.
2. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка / А.И. Захаров. – СПб., 1997.
3. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия / А.И. Копытин. – М.: Когнито-Центр, 2015. – 525 с. – EDN XNLNTP
4. Дэвид К. Тревога и страхи. Как их преодолеть / К. Дэвид. – СПб.: Питер, 2023.
5. Шиманская В. Детские страхи / В. Шиманская, А. Чканикова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.