

УДК 159.9

ИЗУЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ, ТРЕВОГ И ОПАСЕНИЙ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ



Жукова Людмила Владимировна — аспирант кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности Института общественных наук Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); просп. Вернадского, 84, Москва, Россия, 119606; e-mail: zhukovamila@gmail.com

РЕЗЮМЕ

В статье представлены анкета «Социальные страхи» и полученные результаты анкетирования студенческой молодёжи в возрасте 20–25 лет. Анкета состоит из двух частей. Главной целью её создания было изучение распространённости страхов, тревог и опасений, факторов и причин их возникновения и оказываемого ими влияния на личность. Эти вопросы отражены в первой части анкеты. Вторая часть анкеты помогает выявить актуальные страхи. Полученные данные анкетирования отражают особенности периода ранней зрелости, а также особенности социальных отношений в обществе в данный момент. Зачастую страхи, тревоги и опасения являются препятствиями для успешной деятельности, поэтому важно их знать и преодолевать. Анкета может быть эффективно использована как при групповой, так и при индивидуальной работе; её можно использовать и для самоанализа.

Ключевые слова: страх, влияние страха, причины страха, социальные страхи, тревоги, опасения, период ранней зрелости.

Как известно, саморегуляция психических состояний — один из факторов повышения работоспособности и эффективности деятельности [1]. Чаще всего препятствием выступают состояния, вызванные страхами, тревогами и опасениями (страх — отрицательная эмоция, которая возникает в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни или личности, защищаемым ею ценностям; тревога вызвана переживанием неопределённой, безобъективной угрозы; опасение — осознание опасности, ожидание отрицательных последствий), поэтому их изучение по-прежнему является важным и актуальным. Период ранней зрелости (20–25 лет, по Э. Эриксону)

при нормальном ходе событий обычно заканчивается достижением близости и доверия в межличностных отношениях [7]. В этот же период индивид общается к трудовой деятельности и начинает свой профессиональный путь [2].

С помощью разработанной нами анкеты «Социальные страхи» было изучено, какие трудности в виде страхов, тревог и опасений характерны для данного возрастного периода. Анонимное анкетирование проводилось среди 250 студентов вузов г. Москвы в марте и апреле 2016 года. Возраст участников 20–25 лет.

Первая часть анкеты состоит из 12 пунктов, в которых респондентам задаются вопросы по поводу переживания ими страхов, тревог и опасений. Полученные ответы отражают субъективное представление студентов о частоте отрицательных эмоциональных переживаний, о причинах и факторах, способствующих их возникновению; о характере влияния страхов, тревог и опасений, а также целесообразности и средствах их преодоления.

Ниже приведён текст первой части анкеты с полученными результатами в процентах или с указанием наиболее часто встречающихся ответов.

1. Знакомы ли Вам такие отрицательные эмоции, как страхи, тревоги, опасения?

- 1.1. Да — 80,8%
- 1.2. Скорее «да», чем «нет» — 7,2%
- 1.3. Пожалуй — 7,2%
- 1.4. Скорее «нет», чем «да» — 4%
- 1.5. Нет — 0,8%

2. Часто ли Вам приходилось и приходится испытывать страхи, тревоги и опасения?

- 2.1. Да — 21,6%
- 2.2. Скорее «да», чем «нет» — 20%
- 2.3. Пожалуй — 20,8%
- 2.4. Скорее «нет», чем «да» — 31,2%
- 2.5. Нет — 6,4%

Если Ваш ответ положительный, укажите возраст и ситуации, когда Вы испытывали страхи сильнее всего.

17–20 лет (сдача ЕГЭ и вступительных экзаменов в вуз, страх сделать неправильный выбор, сложные ситуации в личной жизни).

3. Что Вы испытываете чаще?

3.1. Тревоги — 55,2%

3.2. Опасения — 36,8%

3.3. Страхи — 8%

Эти отрицательные эмоции действительно были вызваны серьёзными причинами, не были беспочвенными?

Да — 64%. Нет — 36%

4. Случались ли у Вас в жизни ситуации, когда Вы испытывали очень сильный страх (ужас)?

4.1. Да — 44%

4.2. Нет — 56%

5. Из-за чего у Вас возникают страхи, тревоги и опасения?

5.1. Из-за действия внешних причин или факторов — 25,6%

5.2. Из-за действия причин сугубо внутренних, связанных с особенностями моей личности — 29,6%

5.3. Из-за действия и внешних, и внутренних причин — 44,8%

6. Если Ваш ответ 5.3, укажите, каких причин все же больше, внешних или внутренних.

Внешних причин — 48%

Внутренних причин — 52%

7. Если Ваш ответ 5.1, отметьте 2–3 из них.

Сдача экзаменов, учёба, здоровье близких людей, отсутствие полной безопасности на улице и в обществе, проблемы в личной жизни, трудности на работе.

8. Если Ваш ответ 5.2, также отметьте 2–3 из них.

Тревожность, неуверенность в себе, эмоциональность, нерешительность, мнительность, негативные мысли, нехватка знаний в какой-либо области.

9. Как на Вас действуют страхи?

9.1. Они меня деморализуют, я ничего не могу в этот момент делать — 16,5%

9.2. Они меня мобилизуют на их преодоление — 23,6%

9.3. Они не оказывают на меня существенного влияния — 7,9%

9.4. Они портят мне настроение, но не сказываются на моём поведении и деятельности — 33,1%

9.5. Они заставляют меня пересмотреть отношение ко многому — 18,9%

10. Как Вы считаете, можно ли успешно бороться со страхами, тревогами и опасениями?

10.1. Да — 49,6%

10.2. Скорее «да», чем «нет» — 36%

10.3. Пожалуй — 8,8%

10.4. Скорее «нет», чем «да» — 3,2%

10.5. Нет — 2,4%

11. Как Вы считаете, нужна ли большинству людей психологическая помощь в борьбе со страхами?

11.1. Да — 32,8%

11.2. Скорее «да», чем «нет» — 28%

11.3. Пожалуй — 30,4%

11.4. Скорее «нет», чем «да» — 6,4%

11.5. Нет — 2,4%

12. Какие, по Вашему мнению, психологические качества личности позволяют успешно бороться со страхами и преодолевать их. Напишите 2–3 качества.

Оптимизм, уверенность в себе, целеустремлённость, стрессоустойчивость, эмоциональный контроль, сила воли, смелость, решительность, желание что-то поменять, упорство, мудрость, логическое мышление.

Вторая часть анкеты — это список из 38 потенциальных страхов, из которых респондент должен выбрать 5–10 страхов, актуальных для него в настоящий момент, а затем пронумеровать их по степени выраженности.

Чаще всего источником страхов, тревог и опасений являются особенности социальных отношений в конкретном обществе [4], и такие отрицательные эмоции можно определить как социальные. Именно их изучение было приоритетным. Страхи перед природными явлениями, животными и страхами пространства не были включены в анкету. По мнению многих авторов, биологические страхи давно отошли на второй план [3; 5; 6], т.к. современная жизнь предоставляет относительную безопасность от воздействий стихии и диких животных. Теперь человека чаще волнуют условия его жизни, межличностные отношения, личностная самореализация и статус в обществе.

В табл. 1 представлен список социальных страхов, вошедших во вторую часть анкеты. Страхи в ней указаны в изменённой последовательности, т.к. в таблице отражены результаты опроса, и сначала указаны те страхи, которые в период ранней взрослости оказались самыми распространёнными. В процентах указано, какая доля респондентов из всей выборки отметила у себя наличие данного страха.

Наиболее сильными оказались: страх за здоровье близких людей, страх не оправдать своих ожиданий, страх смерти и страх одиночества. При выборе студенты чаще всего ставили их на первое или второе место.

Как можно увидеть, страхи, связанные со здоровьем, были включены в перечень социальных, хотя они могут быть не связаны с обществом напрямую. Однако наличие этих страхов можно проинтерпретировать и как результат не совсем благоприятных условий жизни, например из-за недостаточной защищённости населения от преступности, недоверия к службам здравоохранения, роста количества опасных заболеваний и отсутствия их эффективного или доступного лечения. Также может присутствовать страх невозможности из-за болезни осуществлять определённую деятельность или не получить нужной поддержки.

В самом начале работы с данной анкетой возникла необходимость добавить в третий пункт её первой части определения понятий «тревога», «опасение» и «страх», т.к. студенты не всегда точно знают, в чем их главные различия. Кроме этого, в дальнейшем из списка второй части анкеты были убраны два социальных страха, которые респонденты почти

Социальные страхи в период ранней взрослости

Страх за здоровье близких людей	78,4%
Страх перед экзаменами	47,2%
Страх не оправдать своих ожиданий (в карьере, личной жизни, общественной жизни и пр.)	41,6%
Страх публичных выступлений	36,8%
Страх одиночества	36,0%
Страх смерти	34,4%
Страх быть ненужным	31,2%
Страх бессмысленности жизни	25,6%
Страх неопределённости	25,6%
Страх возможности войны	24,8%
Страх потерять друга	24,0%
Страх болезней	23,2%
Страх бедности	21,6%
Страх быть отвергнутым	19,2%
Страх негативных изменений в личной жизни	19,2%
Страх негативной оценки, осуждения со стороны других людей	16,8%
Страх неудачи	16,8%
Страх будущего	15,2%
Страх общества малознакомых людей или нового коллектива	14,4%
Страх перед преступностью	14,4%
Страх выглядеть хуже других	14,4%
Страх проявления своих чувств	14,4%
Страх не выполнить требование	13,6%
Страх потерять или не найти работу	11,2%
Страх получить отказ	10,4%
Страх ответственности или принятия ответственных решений	8,8%
Страх конфликтных ситуаций	8,8%
Страх встреч с незнакомыми людьми	8,8%
Страх наказания	8,0%
Страх оказаться в центре внимания	6,4%
Страх отказать в просьбе (сказать «нет»)	5,6%
Страх невнимания со стороны других людей	5,6%
Страх слияния с другим человеком (страх перед открытостью и самоотдачей)	5,6%
Страх перед начальником или учителем	4,8%
Страх попросить кого-либо о помощи	4,8%
Страх общения с лицами противоположного пола	4,0%
Страх начинания	3,2%
Страх критиковать других людей	3,2%

не выбирали (страх новых ситуаций и страх предъявлять претензии).

В результате проделанной работы анкета «Социальные страхи» подтвердила свою внутреннюю согласованность и эффективность в сборе данных, а необходимая информация была получена. Боль-

шинство молодых людей часто бывают подвержены отрицательным эмоциям. Чаще всего это беспредметная тревога, однако тех, кто знает предмет своих беспокойств, испытывая конкретные опасения и страхи, довольно много. Лишь небольшая часть выборки не отметила существенного влияния страха. Что ка-

сается факторов и причин возникновения страхов, тревог и опасений, то нельзя говорить о явном преобладании в период ранней взрослости внешних или внутренних причин и факторов. Содержание страхов в данный период определяется важностью близких доверительных отношений и приобретения профессиональных знаний и навыков, желания самореализоваться. Очень важным является тот факт, что преобладающее большинство респондентов считают, что со своими страхами, тревогами и опасениями можно успешно бороться.

ССЫЛКИ

- [1]. Акмеология: Учебное пособие / А. Деркач, В. Зазыкин. — СПб.: Питер, 2003. 256 с.
- [2]. Болотова А. К., Молчанова О. Н. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие. — М.: Изд. Дом Высшей школы экономики, 2012. 526 с.
- [3]. Дауд Т. Е. Когнитивная гипнотерапия. — СПб.: Питер, 2003. 224 с.
- [4]. Прилутская О. А. Психологические факторы преодоления социальных страхов у населения региона: дис. ... канд. психол. наук. — М., 1999.
- [5]. Сагалакова О. А., Труевцев Д. В. Социальные страхи и социофобии. — Томск: Изд-во Томского университета, 2007. 210 с.
- [6]. Шербатых Ю. В. Избавься от страха. — М.: Эксмо, 2011. 304 с.
- [7]. Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис. — М.: Изд. группа «Прогресс», 1996. 344 с.

STUDY OF SOCIAL FEARS, ANXIETY AND CONCERNS OF THE EMERGING ADULTHOOD PERIOD

Lyudmila V. Zhukova, Postgraduate Student, Department of Acmeology and Professional Psychology, Faculty of Psychology, Institute of Social Science of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPА); 84, Vernadskogo Prospect, Moscow, 119606, Russia; e-mail zhukovamila@gmail.com

ABSTRACT

This article presents the questionnaire «Social fears» and the results obtained in the course of the ques-

tioning of the young students aged twenty-twenty five. The original questionnaire consists of two parts. The main purpose of its development was to study the prevalence of fears, anxiety and concerns, factors and causes of their occurrence, as well as their impact on a personality.

These issues are highlighted in the first part of the questionnaire. The second part of the questionnaire helps in identifying the relevant fears. The data obtained in the course of the questioning reflect the particularities of the emerging adulthood period, as well as specific features of the social relations at the moment. Frequently, fears and anxieties are obstacles to successful activities. Thus, it is important to be aware of those obstacles and overcome them. The questionnaire can be effectively used both in a group and individual work. It is as well suitable for self-examination.
Key words: fear; the influence of fear; the causes of fear; social fears; anxiety; concerns; emerging adulthood period.

REFERENCES

- [1]. Akmeologija: Uchebnoe posobie / A. Derkach, V. Zazykin. [Akmeology. Tutorial.]. St. Petersburg, Piter, 2003. 256 p.
- [2]. Bolotova A. K., Molchanova O. N. Psihologija razvitiya i vozrastnaja psihologija: uchebnoe posobie. [Developmental psychology and age-related psychology. Tutorial.]. Moscow, Izd. Dom Vysshej shkoly jekonomiki, 2012. 526 p.
- [3]. Daud T. E. Kognitivnaja gipnoterapija. [Cognitive hypnotherapy]. St. Petersburg, Piter, 2003. 224 p.
- [4]. Prilutskaja O. A. Psihologicheskie faktory preodolenija social'nyh strahov u naselenija regiona. [Psychological factors of overcoming social fears in the population of the region.]. Dis. ... kand. psihol. nauk. Moscow, 1999.
- [5]. Sagalakova O. A., Truevcev D. V. Social'nye strahi i sociofobii. [Social fears and social phobia.]. Tomsk, Izd-vo Tom. un-ta, 2007. 210 p.
- [6]. Shherbatyh Ju. V. Izbav'sja ot straha. [Coping with fear.]. Moscow, Jeksmo, 2011. 304 p.
- [7]. Jerikson Je. Identichnost': junost' i krizis. [Identity youth and crisis.]. Moscow, Izd. gruppа «Progress», 1996. 344 p.