

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

СТУДЕНЧЕСКОЕ НАУЧНОЕ ОБЩЕСТВО «ИНСАЙТ»

ПЕРВИЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕСТВЕННОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СОЮЗ МОЛОДЕЖИ» БГПУ

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Материалы XVII Международной студенческой научно-практической
конференции

Минск, 21 апреля 2017 г.

Научное электронное издание



Минск, 2017

УДК 159.99
ББК 88.4

Редколлегия:

кандидат психологических наук, доцент *Д.Г. Дьяков*;
кандидат психологических наук, доцент *С.Н. Жеребцов*;
кандидат психологических наук, доцент *Н.В. Азарёнок*;

Психология развития личности в современном мире: материалы XVII Междунар. студ. науч.-практ. конф., г. Минск, 21 апр. 2017 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол.: Д.Г. Дьяков, С.Н. Жеребцов, Н.В. Азарёнок – Минск : БГПУ, 2017. – 242 с.

ISBN

В сборник включены материалы исследований студентов ведущих вузов Республики Беларусь и СНГ. Рассматриваются вопросы современной психологии семьи, кризисной, социальной, возрастной, педагогической и клинической психологии. Адресуется студентам, аспирантам, преподавателям и всем интересующимся современными проблемами психологии.

УДК 159.99
ББК 88.4

ISBN

© БГПУ, 2017

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФЕНОМЕНА СТРАХА У СТУДЕНТОВ

Т.М. Есис, IV курс, Институт психологии, БГПУ им. М. Танка
Научный руководитель: *С.Е. Покровская*: кандидат психологических наук,
доцент, доцент, БГПУ им. М. Танка

В современной психологии проблема страхов у личности, механизмов их формирования и способов их преодоления изучается довольно широко. Страхи личности имеют свои разновидности, это фобии, навязчивые состояния, тревога и т.д. В современной психологии развивается психология страха, которая изучает причины возникновения различных страхов и их влияние на человеческую жизнь. Все страхи ведут к перегрузке и активизации

нервной системы, вследствие чего возникает стресс, с которым справляться помогают копинг стратегии.

Впервые термин копинг появился в психологической литературе в 1962 году; Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития. Затем в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

«Копинг» был определён Лазарусом как сумма когнитивных и поведенческих усилий затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса.

Целью исследования является изучение гендерных особенностей в стратегиях совладания у молодёжи. Из цели исследования были сформулированы следующие задачи: 1) изучение проблемы страхов и копинг стратегий у молодёжи в научной литературе; 2) проведение исследования на выявление чувства страха и способов их преодоления у различных гендерных групп.

Методы исследования – модифицированный опросник «Страхи в домиках» (А.И.Захаров и М.А.Панфилова); методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» в адаптации Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера; «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (Ю. Щербатых и Е. Ивлевой); методика «Маскулинность-фемининность» (С. Бем); методика «Измерения уровня тревожности» (Дж.Тейлора).

Физиологически страх необходим человеку, он помогает ему выжить в неблагоприятных ситуациях. Благодаря страхам человек рефлекторно избегает опасностей, он чувствует, что какой-то раздражитель угрожает его жизни и старается его избегать.

В словаре психологических терминов даётся следующее определение. «Страх – эмоция, возникшая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении. Диапазон оттенков страха: опасение, боязнь, испуг, ужас» [3].

Чаще всего стресс вызывают страхи, так как человек многого боится в жизни. Все страхи ведут к перегрузке и активизации нервной системы, вследствие чего возникает стресс. Люди по разному реагируют на стресс. Одни теряют возможность работать, другие – сохраняют её в разной степени, сопротивляясь стрессу.

Т.Л.Крюкова отмечает, что «копинг-поведение – это осознанная стратегия действий, направленная на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать в соответствии с её намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может» [2].

Выделяют две формы поведения человека в условиях стресса. Первое это контроль страха, это когда человек ищет способы обезопаситься, уменьшить последствия ситуации лично для себя. Он в большей степени теряет контроль над ситуацией, и в итоге, «бросает» конструктивные попытки организации деятельности. Во втором случае дольше сохраняется контроль над ситуацией: обеспечение личной безопасности строится как попытка конструктивного преодоления ситуации, а через это- и устранения последствий для себя. Второй тип поведения является более эффективным. Также можно сказать, что стрессоустойчивость зависит от пола и возраста [4].

Большинство классификаций копинг стратегий построено вокруг двух предложенных Лазарусом и Фолкманом модусов психологического совладания, направленного: 1) на решение проблемы; 2) изменение собственного состояния и установок в отношении ситуации.

Можно сказать, что половые особенности поведения мужчин и женщин в стрессовых ситуациях проявляются в том, что мужчинам и женщинам нередко свойственны различные источники стресса, также как и виды ответных реакций на него. Доказательств, которые свидетельствовали бы, кто лучше справляется со стрессом- женщины или мужчины- пока не существует.

Стили реагирования на стресс у мужчин и женщин ярко проявляются в выборе ими копинг-стратегий. Так Е.С. Балабанова говорит, что женщина, испытывая подавленность, стремится думать о возможных причинах данного состояния, тогда как мужчина, пытается отгородиться от депрессивных эмоций, концентрируясь на чём-либо другом, чтобы таким образом вывести себя из негативного состояния.

В исследованиях, проведённых немецкими учёными, было выявлено, что юноши и девушки по-разному оценивают одни и те же стрессовые ситуации.

Эрика Фрайденберг установила, что девушки чаще используют такие совладающие стратегии как поиск социальной поддержки, фантазирование, мечты, снятие напряжения, по сравнению с юношами, которые предпочитают физическую активность, спорт.

Было проведено исследование, которое проходило в несколько этапов: На первом этапе 2014-2015 г. в исследовании принимали участие 100 человек (30 человек дневного отделения обучения института психологии БГПУ и 70 заочного отделения обучения института психологии БГПУ).

В качестве вывода можно сказать, что как у студентов дневного, так и у студентов заочного отделения обучения 3 курса самыми распространёнными являются социофобии, тогда как наименее выраженными являются природные страхи. Высокий уровень тревоги характерен для 28% испытуемых. Средний высокий уровень характерен для 50% студентов. Средний низкий уровень характерен для 19% испытуемых. Низкий уровень тревоги характерен лишь для 3% испытуемых.

На втором этапе 2015-2016г. в исследовании принимали участие 30 студентов 3 курса (15 девушек БГПУ, а также 15 юношей БГАТУ).

Основываясь на результатах проведённого исследования можно сделать вывод о том, что у девушек и юношей количество и виды страхов отличаются. Так у девушек преобладают страхи, связанные с причинением физического ущерба, медицинские страхи, страх смерти, а также боязнь животных. У юношей также преобладают медицинские страхи, страхи связанные с причинением физического ущерба, страх смерти и пространственные страхи.

В качестве вывода можно сказать следующее, существует большое количество разновидностей страхов и их классификаций. Которые требуют психокоррекционной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э.Изард. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
2. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им Н.А. Некрасова, 2010. - 296с.
3. Петровский, А.В. Психология. Словарь / Под общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
4. Субботина, Л.Ю. Психологическая защита и стресс / Л.Ю.Субботина. – М.: «Гуманитарный Центр», 2013.-300с.