

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

**Веселкова Елена Александровна,**

*канд. мед. наук, доцент кафедры  
«Профессиональное обучение, педагогика и психология»,  
Сибирский государственный университет путей сообщения,  
г. Новосибирск;*

**Кожевникова Марина Анатольевна,**

*студентка 4 курса,  
Сибирский государственный университет путей сообщения,  
г. Новосибирск*

### ТЕМНОТА КАК СТРАХ В ЛИЧНОСТНОМ ПОНИМАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация.** В нашей статье представлено исследование причин детских страхов темноты.

**Ключевые слова:** фобия, страх, темнота

Ситуация в современном мире, связанная с пандемией, обострила и увеличила количество страхов, устойчиво возникающих в школьном возрасте.

Согласно психоаналитическим концепциям, фобии являются защитным механизмом психики, контролирующей уровень скрытой тревоги.

В концепциях поведенческой терапии считается, что фобия является закреплением неправильной реакции человека на раздражитель.

Определение, которое согласуется с нашими представлениям фобий встречается у Каплан и Сэдок (1994): «фобия представляет собой упорно существующий иррациональный страх, в результате которого имеет место осознанное избегание специфического, вызывающего страх объекта, деятельности или ситуации» [2, стр. 45].

По мнению Головиной, у детей с фобиями наблюдается патологический страх перед чем-то, что не представляет угрозы или опасности, либо эта угроза или опасность ничтожно мала. Дети с подобными расстройствами прилагают большие усилия, чтобы избежать пугающих объектов или ситуаций. В отличие

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

от большинства взрослых, страдающих фобиями, дети зачастую не понимают, что их страхи чрезмерны и необоснованные [7].

Детский необъективный страх темноты не проходит по мере становления личности, а наоборот прогрессирует с годами, преследуя человека и в зрелом возрасте, трансформируясь в тревожное расстройство.

В рамках нашего исследования мы рассматривали никтофобию – страх темноты и определили возможные механизмы возникновения у современных школьников.

В исследовании принимали участие ученики средней школы №65 г. Новосибирска в количестве 34 человека в возрасте от 13 до 14 лет, имеющих данные нарушения.

В ходе исследования мы использовали рисуночный тест «Нарисуй темноту», авторский опросник, направленный на выявление страхов темноты и его причины и метод беседы.

Проведя анализ результатов исследования, мы пришли к следующим результатам: у испытуемых со страхом темноты явные фобии выражены у 23% испытуемых. Механизм возникновения никтофобии у школьников представлен на рисунке 1.

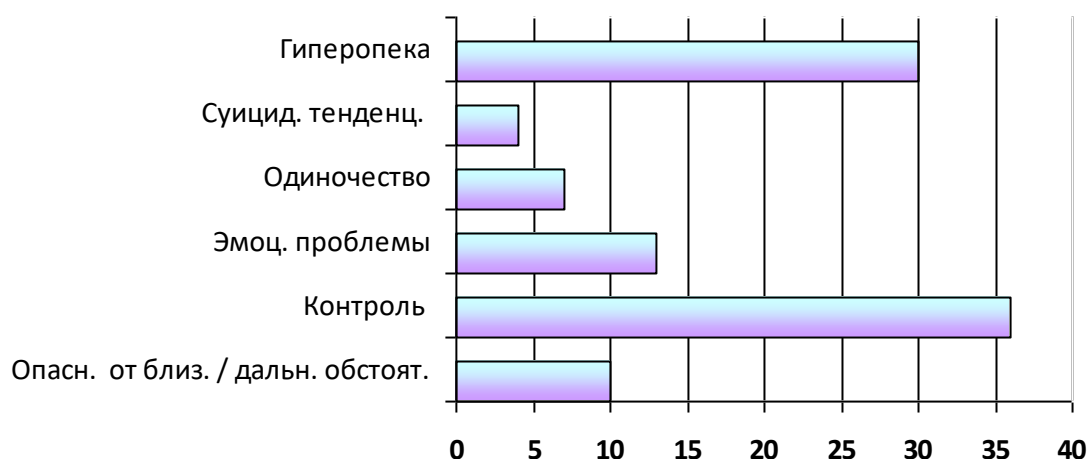


Рисунок 1 - анализ результатов механизма, вызывающих страх темноты у школьников

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

В личностном понимании школьников темнота как страх имело разное представление, связанное как с социальным, так и семейным опытом. Можно выделить несколько современных, возрастных тенденций развития никтофобий:

1) Опасность как от близких, так и от дальних трудно объяснимых обстоятельств – выражена у 10% испытуемых. Данный механизм соотносится с частыми семейными конфликтами и внешней угрозой.

2) Усиленный контроль, желание контролировать невозможное - 36%. Механизм формируется на основании сверхконтроля. В опыте таких школьников мы обнаружили желание родителей уберечь ребенка от нежелательного для них влияния, жесткие ограничения по поводу круга общения и времени для игр с друзьями на улице, желание родителей выяснить всё о своем ребенке. Достаточное количество школьников в настоящий момент самостоятельно продолжают себя ограничивать. Возможно, данный механизм усилился благодаря пандемии.

3) Эмоциональная чувствительность и повышенная восприимчивость наблюдается у 13% испытуемых. Данный механизм реализуется в результате особого внимания к своим чувствам и эгоцентрического восприятия своей личности, что сочетается с повышенной, болезненной восприимчивостью оценки своей внешности окружающими. Чаще это девушки, которые отмечают у себя повышенную чувствительность, ранимость, они очень переживают по поводу обучения, мнения о себе окружающих, не любят критику, боятся ее, часто чувствуют тревогу и волнение по поводу предстоящих событий.

4) Проблема одиночества наблюдается в основе страха темноты у 7% испытуемых. Интенсивность данного страха доходит до уровня экзистенциального вакуума. У таких школьников часто мало или вообще нет друзей, они больше погружены в себя, в свободное время любят читать, гулять в одиночестве. 3% обеспокоены тем, что даже в социальных сетях им мало пишут, хотя 8% из них находят себя в творчестве и прилежной учебе.

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

5) Суицидальные тенденции в описании страха темноты выявляются у 4% опрошенных. Мы можем предположить, что суицидальные тенденции проявляются в силу подростковых глубинных переживаний и обостренных чувств по отношению к актуальным социальным ситуациям. В жизни больше всего такие школьники тревожатся о своих действиях, скрывает свои эмоции, боится показывать их людям и не понимают в чем смысл жизни.

б) Симбиотическое взаимодействие с миром выражена у 30% испытуемых. У них явно выражена родительская гиперопека, перенесенная из детства. 20% отмечают, что чувствуют чрезмерную опеку со стороны матери и в данный период. Испытуемые отмечают, что родители часто вторгаются в их личное пространство, читают их личные дневники, стараются быть в курсе всего происходящего в их жизни, стремятся помочь и решить все проблемы даже тогда, когда в этом нет потребности, некоторых всё время стараются одеть теплее, чем им хотелось бы.

Таким образом, современные школьники формируют образ темноты в преобладающем случае потребностью контролировать невозможное и неразрешимым противоречием лишения защиты и свободы.

### **Список литературы**

1. Акопян Л.С. *Диагностика детских страхов и тревожности: Методическое пособие.* – Самара: СНЦ РАН, 2006.
2. Веселкова Е.А. *Сказкотерапия как метод психологического консультирования. В сборнике // Наука и социум: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. отв. ред. Е.Л. Сорокина.* – 2018. – С. 125-127.
3. Вологодина Н.Г. *Детские страхи днем и ночью.* / Н.Г. Вологодина. – М.: Феникс, 2006.
4. Гагарин А.С. *Феноменология страха / Осмысление духовной целостности.* / А.С. Гагарин – Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1992. – С. 84–113.
5. Захаров, А.И. *Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров.* – СПб.: Изд-во «СОЮЗ», 2007. – 448 с.