

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти

Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь магістр

на тему: **«Страх як психологічна проблема особистості»**

Виконала: студентка 2 курсу 263 групи
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма

Психологія

Гончарова В.В.

Керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Шулдик Г. О.

Рецензент:

доктор педагогічних наук, професор

Кравченко О.О.

Умань – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ СТРАХ, ЙОГО ВИДИ ТА МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ	7
1.1. Визначення поняття страху та причини його виникнення.....	7
1.2. Види та функції страхів, їх зовнішні і внутрішні прояви	20
1.3. Реакції людини на ситуації, що викликають страх.....	39
РОЗДІЛ 2. ВИВЧЕННЯ СТРАХІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
2.1. Дослідження проблеми страху у здобувачів вищої освіти.....	44
2.2. Психокорекційна програма опанування здобувачами вищої освіти їх власними страхами.....	55
2.3. Практичні рекомендації здобувачам вищої освіти щодо опанування страхами	62
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стійка тривожність та постійні інтенсивні страхи здобувачів вищої освіти (*далі – здобувачів*) є найчастішою проблемою в період їхнього навчання у ЗВО. Страх – це певний стан очікування небезпеки. Це відповідь на дію загрозливого стимулу у вигляді захисної реакції, спрямованої на самозбереження.

Страх, постійно змінюючись, супроводжує особистість все життя. Страх існує незалежно від культури та рівня розвитку народу чи його окремих представників; єдине, що змінюється, – це об'єкти страху, бо як тільки людина вважає, що пододала страх, виникає його інший вид. Людей лякають війна, нові захворювання, втрата роботи, можливість нещасних випадків, смерть.

У людей виникає страх за себе, за рідних, за майбутнє України. З'явився сильний страх, зумовлений російською війною в Україні. Це страх смерті, геноциду, поранення, зґвалтування, катування. З'явився енергетичний терор з боку РФ, який також викликає страх.

Реальний страх видається чимось раціональним і природнім, його можна назвати реакцією на сприйняття зовнішньої небезпеки, він пов'язаний із рефлексом втечі, і його можна вважати інстинктом самозбереження.

У більшості випадків страх виникає на основі життєвого досвіду і служить попередженням про можливу небезпеку, дозволяє зосередити увагу на її джерелах, спонукає шукати шляхи її уникнення.

Отже, страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. Наявність стійких страхів свідчить про нездатність людини впоратись зі своїми почуттями, контролювати їх. Неможливість керувати собою породжує відчуття безсилля і безнадії, понижуючи ще більше життєвий тонус, культивуючи пасивність та песимізм. Відтак,

руйнується впевненість у собі, рішучість у діях і вчинках, наполегливість у досягненні мети, людина заздалегідь налаштовує себе на поразку. Підвищення психічної тривожності здобувача іноді пов'язане з нерозумінням змісту навчального матеріалу. Через непорозуміння здобувача з ровесниками та викладачами в нього може знизитися працездатність, з'явитися депресія та серйозні проблеми з навчанням, що супроводжується значними фізіологічними змінами в організмі. Існують дві загрози, що мають універсальний і одночасно фатальний у своєму результаті характер. Це смерть і крах життєвих цінностей, що протистоять таким поняттям, як життя, здоров'я, самоствердження, особисте і соціальне благополуччя.

Проблема страху полягає в тому, що він може вести не тільки до попередження лих і катастроф, а й до їх втілення в реальність. Іншими словами, страх може продукувати точно ті події, яких люди боялися. Почуття страху перед злочинцями часто провокує людей на злочинні дії, тоді як страх війни може викликати «гарячу війну». По-друге, страх може вкрай помилково стимулювати людей, групи і суспільство, примушуючи їх робити непотрібні і часто шкідливі дії, що приводять до розтрати людських і матеріальних ресурсів.

Проблема виникнення страху сучасними науковцями розглядалася у контексті вікових проявів: у молодшому шкільному віці (Л. С. Акопян, О. М. Складенко, С. М. Томчук, О. Ю. Васи́лега та ін.), у підлітковому віці (С. В. Гриднева, Н. Г. Кормушина, С. М. Ольховецький, К. А. Тонконог, М. В. Шевченко, А. О. Ковалевська Л. В. Уварова та ін.), в юнацькому віці (В. А. Гузенко, В. В. Косік, О. М. Кузнецова, С. Н. Ольховецький, О. Ф. Чернавський та ін.), у дорослому віці (О. М. Кузнецова, О. О. Прилутська та ін.). Психологічні проблеми страхів також представлені у працях Т.Абакумової, К. Горні, Дж. Грей, В. Джеймс, А. Джерсілд, Ф. Ю. Забродіна, Зімбардо, А. Камю, І. Канта, Р. Мей, Ф. Рімана, Ч. Спілбергера, Д.Уотсона, Е.Фрома, В.Вілюнас, Л.Виготського, О.І. Захарова, А. Прихожан, Ю. Щербатих та ін.

В Україні дослідження у межах проблематики соціального страху тільки формується. Воно представлене, насамперед, працями Л. Газнюк, Є. Головахи, С. Кухарського, Т. Лютого, Н. Паніної, В. Табачковського, О. Туренка, Н. Хамітова, В. Шаповалової та інших дослідників.

Але, на наш погляд, не знайшло достатнього висвітлення вивчення психологічних чинників виникнення страху та керування ним в період ранньої дорослості. Тому, на нашу думку, дана проблема є досить **важливою** та **актуальною** для практичної психології.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера здобувача вищої освіти.

Предметом даної роботи є дослідження страхів здобувачів.

Мета магістерської роботи – знайти способи вивчення та опанування страхів здобувачами.

Завдання випускної роботи:

- 1) проаналізувати психологічну літературу з проблем страхів, виокремити їх види та причини виникнення;
- 2) розробити та впровадити психокорекційну програму опанування страхів здобувачами;
- 3) розробити практичні рекомендації для здобувачів щодо опанування страхами.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять концептуальні засади теорії емоцій, їх формування та розвиток (Джемс У., Фрейд З., Юнг Г., Ізард К., Ільїн Є., Бал Н., Зобов П., Захаров А., К'єркегор С., Хайдеггер М., Сартр Ж.-П. та ін.). Вони обґрунтували теоретичні основи даної проблеми.

Методи дослідження:

теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація, систематизація та узагальнення наукових джерел і нормативних документів, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень);

емпіричні (цілеспрямоване спостереження, анкетування, тестування, експеримент);

1. *комплекс психодіагностичних методик*: опитувальник «Види страху» І.Шкуратової, методика «Проектування страху на малюнку».

Експериментальна база дослідження. Дослідження виконувалось на базі факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. У дослідженні взяли участь 40 здобувачів вищої освіти 3-4 курсів.

Теоретична значущість дослідження: розширено уявлення про засоби опанування здобувачами своїми страхами.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблена програма з опанування здобувачами власними страхами може бути використана психологами, науково-педагогічними працівниками, здобувачами вищої освіти для забезпечення регулювання емоційною сферою.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, висновки й результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології Уманського державного педагогічного університету, також їх висвітлено в доповіді на науково-практичному семінарі «Методи швидкої психологічної допомоги в стресових ситуаціях», Умань, 25 листопада 2022 р. (тема виступу: Опанування страхом засобами візуалізації).

Публікації автора за темою дослідження:

1. Гончарова В.В. Страх особистості та способи їх подолання. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція : *теорія та практика психокорекції особистості*. Умань, 27 жовтня 2022. С.22-26.

2. Гончарова В.В., Шулдик Г.О. Вплив прив'язаності особистості на виникнення та прояв у неї страхів. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика* : матеріали XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції. Умань, 10-11 жовтня 2022. С.104–107.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 73 сторінках комп'ютерного тексту.

РОЗДІЛ 1

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «СТРАХ», ЙОГО ВИДИ ТА МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ

1.1. Визначення поняття страху та причини його виникнення

Страх є одним із провідних емоційних станів людини, що супроводжує її протягом всього життя і є невід'ємною його частиною. Але надмірно інтенсивний прояв страху може призвести до жахливих наслідків: зупинка розвитку людини, регрес набутих раніше навичок, виникнення невротичних розладів, властивістю розповсюдження та багато іншого. Тому врегулювання страхів позитивно впливає на розвиток емоційного благополуччя та емоційного контролю.

Страх – це емоційний стан, що викликає захисну біологічну реакцію людини або тварини при переживанні ними реальної або уявної небезпеки для їхнього здоров'я й благополуччя [32]. Отже, для людини як біологічної істоти виникнення страху не тільки доцільне, але й корисне. Однак для людини як соціальної істоти страх часто стає перешкодою для досягнення поставлених нею цілей.

К'єркегор розрізняв два види страху: несвідомий страх – тугу, жах і страх, який викликається конкретним предметом. С. К'єркегор усуває почуття провини через переживання страху [14].

Так, В.С.Шаповалова проаналізувала страхи студентів, які пов'язані з навчальною діяльністю. Це страх бути відрахованим із закладу вищої освіти, страх перед іспитами та заліками, перед публічними виступами, відповідальністю та ін.[44, 45]. На це впливає вступ в доросле життя, рівень знань студентів, їх спрямованість на отримання професії, а також особливості юнацького віку: формування власного світогляду, самооцінки та ін.

Дослідження Х'юстона (США) показали, що під впливом страху перед іспитами (тестофобії) відбуваються порушення генетичного апарату, підвищується ймовірність виникнення онкологічних захворювань. У

студентів, які мають сильну нервову систему, пришвидшуються серцебиття, артеріальний тиск. А в осіб із слабкою нервовою системою уповільнюється ритм серця, послаблюється м'язовий тонус [53].

На думку К. Ізарда, результати ряду досліджень переконують в тому, що необхідно розрізняти страх і тривогу, хоча ключовою емоцією при тривозі є страх [60, 61].

Страх не можна ототожнювати із тривогою. Страх – це зовсім певна, і специфічна емоція, що заслуговує виділення в окрему категорію. Розгляд страху як специфічної емоції дозволяє відокремити його від феномена тривоги. Тривога – це комбінація, або патерн емоцій, і емоція страху – лише одна з них.

Розгляд страху як окремої емоції, відмінної від феномена тривоги, дозволяє проаналізувати специфічний вплив страху на когнітивні процеси й поведінкові акти, а також особливості його взаємодії з іншими емоціями. Страх складається з певних і цілком специфічних фізіологічних змін, експресивного поведіння й специфічного переживання, що виникає при очікуванні загрози або небезпеки. У маленьких дітей, так само як і у тварин, відчуття загрози або небезпеки сполучено з фізичним дискомфортом, з неблагополуччям фізичного «Я»; страх, яким вони реагують на загрозу, це острах фізичного ушкодження.

Суб'єктивне переживання страху жахливо, і що дивно – воно може змусити людину заціпеніти на місці, тим самим приводячи її в абсолютно безпомічний стан, або, навпаки, може змусити її кинутися навтьоки, геть від небезпеки.

У міру дорослішання людини змінюється характер об'єктів, що викликають страх, змінюється спосіб виникнення цієї емоції: з безумовнорефлекторної, інстинктивної реакції на певні об'єкти вона стає умовнорефлекторною, пов'язаною з усвідомленням небезпечності, загрозовості тих чи інших суб'єктів, об'єктів, ситуацій. У зв'язку з цим одні страхи зникають, а інші – виникають. Дещо з того, що раніше лякало

людину, перестає її лякати, натомість виникає емоція страху в таких ситуаціях, небезпечність яких раніше не усвідомлювалась. Вона породжується і уявленими об'єктами, подіями, про які людина дізнаються з словесних повідомлень.

Потенційна можливість фізичного ушкодження для більшості людей не є загрозою, хоча б у силу її рідкості. Набагато частіше людей страшить те, що може вразити їх гордість і знизити самооцінку. Люди бояться невдач і психологічних втрат, які можуть зробити в душі справжній переворот.

Причини виникнення страху

Стан страху є досить типовим для людини, особливо в екстремальних видах діяльності й при наявності несприятливих умов і незнайомої обстановки. У багатьох випадках механізм появи страху в людини є умовно рефлексним, у результаті випробуваного раніше болю або якоїсь неприємної ситуації. Можливо й інстинктивний прояв страху.

Залежно від авторів відзначаються різні причини, що викликають страх.

Як причини страху Томкінс [65] називає драйви, емоції й когнітивні процеси. Деякі дослідники [50] розглядають розвиток емоції страху як функцію якості прихильності дитини до матері. Інші дослідники, говорячи про причини страху, виділяють специфічні події й ситуації.

Драйви й гомеостатичні процеси як активатори страху. У порівнянні з емоціями й когнітивними процесами, драйви й процеси, що забезпечують гомеостаз організму, становлять найменш значущий клас активаторів страху. Драйв здобуває психологічне значення тоді, коли його інтенсивність досягає критичного рівня, коли він сигналізує людині про гострий фізіологічний дефіцит. У цих випадках драйв активує емоцію, і такою емоцією може бути страх. Томкінс наводить наступний приклад:

Коли потреба в кисні стає настільки критичною, що активує драйв, вона в той же час активує й афект, і цим афектом, як правило, є масована реакція страху. Якщо перешкоди, що стоять на шляху задоволення потреби, не будуть негайно усунуті, реакція страху переросте в паніку. Потреба в кисні –

одна з життєво важливих потреб живого організму, і потужний афект, що супроводжує відчуття задухи, гарантує негайну концентрацію уваги на задоволенні потреби, і тому є одним з найважливіших чинників безпеки([50].

Емоції як активатори страху. Будь-яка емоція може активувати страх за принципом емоційного зараження. На думку Томкінса, реакції переляку й порушення в силу подібності їх нейрофізіологічних механізмів з механізмами, що лежать в основі емоції страху, часто є активаторами останнього. Він вважає, що базовий взаємозв'язок між емоціями інтересу, подиву й страху обумовлена подібністю їх нейрофізіологічних механізмів. Томкінс вважає, що «раптове й повне звільнення від тривалого й інтенсивного страху активує радість, тоді як часткове звільнення від страху викликає порушення» [65, с.290]. Зворотний зв'язок між страхом і порушенням можна спостерігати, коли емоція інтересу-порушення переростає в страх. Непряме підтвердження тісного взаємозв'язку між страхом і порушенням можна знайти в дослідженні Н.Бал [57], присвяченому гіпнотично викликаному страху. Вона пише про те, що випробувані, переживаючи викликаний страх, одночасно прагнули досліджувати об'єкт страху й уникнути його. Н.Бал розглядає цей конфлікт як доказ двоїстої природи страху. Теорія диференціальних емоцій інтерпретує подібний поведінковий конфлікт як результат коливання між емоцією страху і емоцією інтересу.

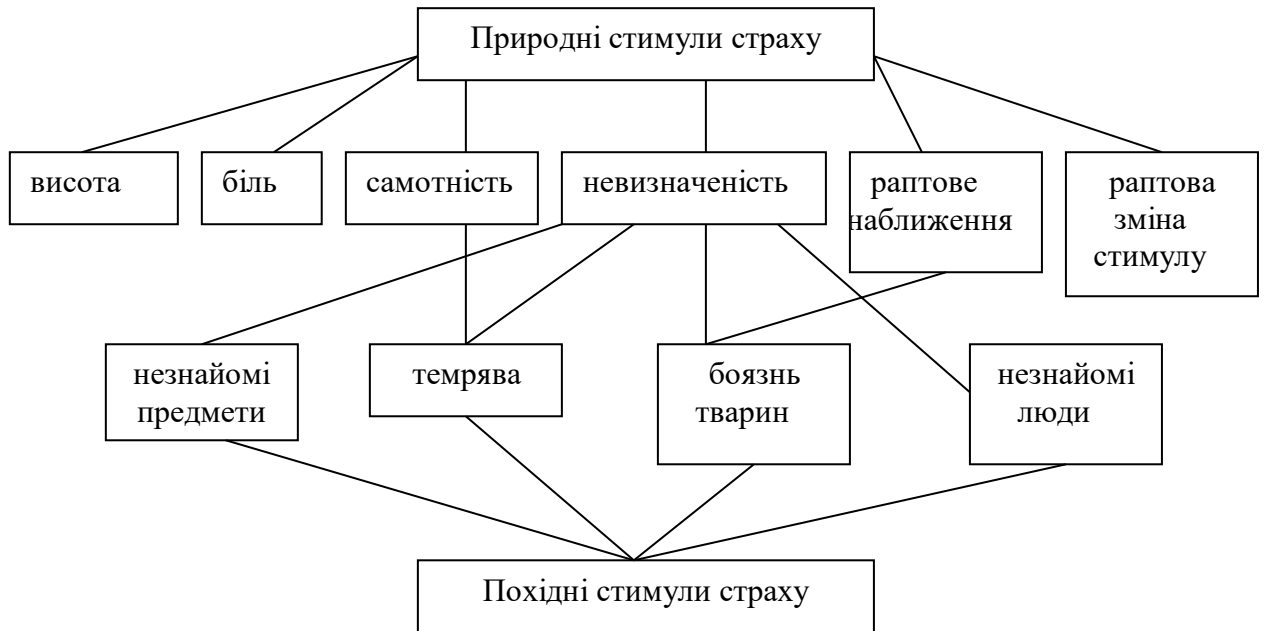
Специфічні взаємозв'язки між порушенням і страхом або подивом і страхом можуть бути результатом наuczіння. У процесі наuczіння людини й набуття нею емоційного досвіду активаторами страху можуть ставати будь-які емоції. Крім того, страх сам для себе є активатором. Переживаючи страх і виражаючи його в поведженні, людина одержує зворотний зв'язок від власної емоційної експресії, і це може підсилювати його страх. У цьому змісті саме по собі переживання страху лякає людини.

Когнітивні процеси. Страх (як і будь-яка інша емоція) може бути результатом когнітивної оцінки ситуації як потенційно небезпечної.

Когнітивні процеси становлять найбільший, найпоширеніший клас активаторів страху. Так, наприклад, страх може бути викликаний спогадом про певний об'єкт, уявним образом об'єкта або антиципацією певної ситуації. На жаль, ці когнітивні процеси досить часто відбивають не реальну загрозу, а вигадану, у результаті чого людина починає боятися ситуацій, що не представляють реальної загрози, або занадто багатьох ситуацій, або життя взагалі. Спогад про пережитий страх або очікування страху саме по собі може бути активатором страху. Якщо людина помилково сприймає іншу людину як джерело загрози, воно може відчувати страх не тільки при реальній зустрічі з ним, але й коли думає про нього або очікує його побачити. Таким чином, людина, предмет або ситуація можуть стати джерелом страху в результаті: а) формування гіпотез (уявних джерел шкоди), б) очікування шкоди, в) безпосереднього зіткнення зі сконструйованим (уявним) об'єктом страху [52].

Дж. Боулбі відзначає, що причиною страху може бути як присутність чого-небудь загрозливого, так і відсутність того, що забезпечує безпеку (наприклад, матері для дитини) [50].

Дж. Боулбі виділив дві групи причин страху: «природні стимули» і «їхні похідні» (мал. 1.1.). Він думає, що вроджені детермінанти страху пов'язані із ситуаціями, які дійсно мають високу ймовірність небезпеки. Похідні стимули більше піддані впливу культури й контексту ситуації, чим природні стимули. Дж. Боулбі вважає самотність найбільш глибокою й важливою причиною страху. Він зв'язує це з тим, що як у дитинстві, так і в старості ймовірність небезпеки при хворобі або самотності значно зростає. Крім того, такі природні стимули страху, як незнайомість і раптові зміни стимуляції, значно сильніше лякають на фоні самотності.



Мал. 1.1. Причини страху

К. Ізард підрозділяє причини страху на зовнішні (зовнішні процеси й події) і внутрішні (потяг й гомеостатичні процеси, тобто потреби, і когнітивні процеси, тобто подання людиною небезпеки при спогаді або передбаченні). У зовнішніх причинах він виділяє культурні детермінанти страху, що є, як показано С. Речменом, результатом винятково навчання (наприклад, сигнал повітряної тривоги) [61]. Із цією точкою зору не згодний Дж. Боулбі, який думає, що багато культурних детермінантів страху при детальному розгляді можуть виявитися пов'язаними із природними детермінантами, замаскованими різними формами неправильного тлумачення, раціоналізації або проєкції. Наприклад, острах злодіїв або примар може бути раціоналізацією страху темряви, страх перед влученням блискавки – раціоналізацією страху грому й т.д. Багато страхів пов'язані з острахом болю: ситуації, які викликають біль (загроза болю), можуть викликати страх незалежно від наявного відчуття болю. Речмен заперечує концепцію травматичного обумовлювання страху, що імпонує багатьом вченим. В. С. Дерябін відзначає той факт, що багато з людей бояться змій, однак ніколи не мали з ними контакту, тим більше хворобливого.

Е. А. Калінін у якості детермінант страху в гімнастів відзначає недоліковану травму, недостатній досвід виступу у відповідальних змаганнях, тривала перерва у виступах [18].

А. С. Зобов всі небезпеки, що викликають страх, розділив на три групи: 1) реальні, об'єктивно загрозливі здоров'ю й благополуччю особистості; 2) вигадані, що об'єктивно не загрожують особистості, але сприймаються нею як загроза благополуччю; 3) престижні, загрожують похитнути авторитет особистості в групі [11].

Очевидно, що в кожній країні й регіоні можуть бути свої специфічні страхи. Ось, наприклад, чого боялися українці наприкінці ХХ століття: 32 % боялися, що їх рідні і близькі можуть серйозно занедужати; власним здоров'ям стурбовані 25 %; злочинністю – 20 %; можливою бідністю – 19%; боялися сваволі влади 18%; погіршення екологічної обстановки – 14 %; настання старості й фізичного болю – 13 %; початку великомасштабної війни – 11 %; розв'язання міжнаціональних конфліктів – 9 %; самотності – 8 %; масових репресій типу сталінських – 7 %; загибелі людства – 6%; гніву Божого – 3%; власної смерті – 2 %.

Природні активатори страху. Очевидно, що для кожної базової емоції, існують такі активатори, коріння яких глибоко йдуть у людську еволюційно-біологічну спадщину. Психіатр Джон Боулбі говорить про те, що певні об'єкти, події й ситуації мають тенденцію будити страх, тобто є «природними сигналами» небезпеки. У своєму підході й термінології він відштовхувався від досліджень біологів і етологів, що вивчали поведження тварин у їхніх природних умовах перебування. Як природні сигнали небезпеки Д. Боулбі називає чотири чинники, а саме: біль, самотність, раптова зміна стимуляції й стрімке наближення об'єкта. Ці чинники не обов'язково є вродженими, внутрішніми активаторами страху, але люди, очевидно, біологічно схильні реагувати на них страхом [55]. Незважаючи на свою нечисленність, природні сигнали небезпеки лежать в основі багатьох похідних і культуральних активаторів страху.

Біль і антиципація болю. Біль, перший і найважливіший із природних активаторів страху, воістину гарний учитель. Страх, викликаний очікуванням болю, надзвичайно прискорює процес навчіння. Будь-який об'єкт, подія або ситуація, пов'язані з переживанням болю, можуть стати умовними стимулами, повторна зустріч із якими нагадує людині про минулу помилку й про переживання болю. Що саме викликають ці умовні стимули, залишається предметом дискусій. Довгий час психологи вважали, що тварина уникає повторення ситуації, що колись викликаний в неї біль, тому що дана ситуація є для неї умовним сигналом страху, що, у свою чергу, і змушує тварину уникати повторення ситуації. Однак, у міру того як тварини навчаються уникати небезпечних ситуацій, сама здатність до уникнення виключає або помітно знижує їхній страх. Численні експерименти показують, що при багаторазовому пред'явленні небезпечного стимулу тварини успішно уникають його, не виявляючи ознак страху.

Ця здатність до «викорінення» страху грає надзвичайно адаптивну роль як у житті тварин, так і в житті людини, вона підтверджує тезу про те, що біль є гарним учителем. Люди навчаються уникати потенційно хворобливих ситуацій без усяких негативних наслідків для себе, часом навіть не випробовуючи страху перед болем. Очевидно, очікування болю викликає в людини страх тільки тоді, коли вона не впевнена у тім, що зуміє уникнути небезпеки. Приймавши цей постулат, ми можемо задатися питанням: що ж насправді відбувається усередині людини, чим мотивовані ті чи інші її дії, які спрямовані на уникнення небезпечних ситуацій?

Розглянемо ситуацію, коли людині потрібно перейти жваве перехрестя, не обладнане світлофорами. У цьому випадку існує потенційна небезпека опинитися під колесами автомобіля, але незважаючи на це, більшість людей не відчують особливого страху, переходячи через дорогу. Однак для більшості з них несподіване наближення автомобіля, що мчить на повній швидкості, є набутиим сигналом небезпеки.

Для того щоб навчитися відчувати страх у певній ситуації, зовсім не обов'язково відчувати біль. Насправді багато хто з людей, що страждають фобіями, не зможуть назвати жодного випадку, коли б об'єкт їхнього страху заподіяв їм шкоди. Втім, цілком можливо, що вони, колись все-таки випробувавши біль, пов'язаний із предметом своєї фобії, просто забули про нього. У кожному разі, за багатьма зі страхів і фобій немає ніякого конкретного негативного досвіду.

Одні люди бояться змій, хоча ніколи не були вкушені змією чи взагалі ніколи не зіштовхувалися з ними в природній обстановці. Інші бояться літати літаком, хоча ніколи не попадали в авіакатастрофу. Таким чином, страхи й фобії людини виростають не тільки на ґрунті реальних переживань болю, вони можуть виявитися плодом чистої фантазії.

Страх може бути настільки слабким, що буде переживатися людиною лише як неясне передчуття небезпеки, і навпаки, він може бути настільки інтенсивним, що людину охопить жах. У дитинстві, коли особистість лише вчилася переходити через дорогу, її поведінка була мотивована скоріше передчуттям страху, ніж передчуттям болю. Це передчуття страху може бути присутнім і в дорослої людини, допомагаючи їй успішно уникати небезпек на важкому шляху пішохода. Однак більшість з людей, очевидно, досягає такого рівня розвитку навички, що необхідність перейти через дорогу не викликає навіть передчуття страху.

Аналіз цього прикладу показує, у якій послідовності розвивається мотивація поведінки людини в міру вдосконалювання навичок уникнення небезпеки, і ця послідовність така: передчуття болю, передчуття страху, інтерес. За певних умов, наприклад, якщо людина, переходячи через дорогу, недооцінює швидкість автомобіля, що наближається, її інтерес може змінитися передчуттям страху, що у свою чергу може викликати передчуття болю й розгорнуту емоцію страху, і людина втікає. Завдяки цій мотиваційній ієрархії люди зберігають пильність, необхідну для успішного уникнення

небезпеки. Візуальні й моторні навички людини такі точні саме тому, що емоція інтересу з легкістю перероджується в емоцію страху.

Самотність. Найчастіше, залишаючись на самоті, людина відчуває загрозу для своєї безпеки, але варто їй з'явитись серед людей, як страх відступає. Дитина, що самотійно переходить через дорогу, має більше шансів потрапити під машину, ніж та, яка переходить через дорогу разом з дорослим. Боулбі проаналізував статистику дорожньо-транспортних випадків, жертвами яких стали діти, в одному з районів Лондона. З постраждалих дітей 44 % у момент дорожньо-транспортного випадку перебували на дорозі одні, 34 % – з однолітками.

У певних ситуаціях для дорослого самотність також може стати фактором ризику. Очевидно, що, відправляючись поодиноці в навколосвітнє плавання, у гори або в печери, людина піддає себе великій небезпеці. Зрозуміло, ці ситуації не дуже типові, але, скажімо, нічні прогулянки по місту також можуть таїти в собі багато небезпек.

Раптова зміна стимуляції. Дієвість чинника раптової зміни стимуляції як активатора страху досліджена недостатньо, але один з різновидів цієї умови вивчався ще на зорі розвитку біхевіоризму. Уотсон і Рейнор [60], намагаючись виявити вроджені емоції, провели ряд експериментів на дітях. Результати цих експериментів привели Уотсона до висновку, що емоція страху може бути викликана раптовою втратою опори. Можливо, у цьому випадку Уотсон спостерігав не стільки емоцію страху, скільки реакцію переляку.

В експериментах діти часто відповідають негативною емоційною реакцією на переміщення з рук матері в руки експериментатора. Навіть такого роду зміна стимуляції здатна викликати в маленької дитини фізичний дискомфорт або негативну емоцію, але це не обов'язково емоція страху. Для того щоб розглядати раптову зміну стимуляції як природний сигнал небезпеки, варто визначити його приблизно так: раптові зміни стимуляції, до

яких людина не в змозі пристосуватися, можуть служити для неї сигналом небезпеки й викликати емоцію страху.

Раптове наближення. Реакція уникнення, що демонстрували новонароджені діти у відповідь на раптове наближення великого об'єкта, була інтерпретована Бауером [54] як реакція страху. Однак Бауер не мав у своєму розпорядженні системи об'єктивного кодування емоційно-експресивних реакцій, які є зараз.

Треба було кілька років систематичних досліджень, перш ніж учені змогли із упевненістю заявити, що наближення незнайомця не обов'язково викликає в дітей страх, що діти можуть виявляти при цьому й інтерес, і радість, і гнів. Лише за певних умов вони реагують на наближення незнайомої людини страхом. Важливими чинниками страху в даній ситуації є зовнішність незнайомця й швидкість, з якою він наближається до дитини. Виявлено, що в дитини скоріше викличе страх стрімке наближення великого чоловіка, чим наближення іншої дитини. Таким чином, стрімке наближення об'єкта за певних умов може служити, принаймні для дітей, природним сигналом небезпеки.

Незвичайність як чинник страху варто розглядати на додаток до переліку природних сигналів небезпеки Боулбі. Даний чинник можна віднести до тієї категорії стимулів, про які деякі психологи говорять у термінах гіпотези невідповідності. У загальному виді ця гіпотеза стверджує, що будь-який стимул, досить відмінний від звичних стимулів, може активувати емоцію, причому ступінь невідповідності цього стимулу звичним стимулам, на думку деяких психологів, впливає на тип і інтенсивність активованої емоції. Хоча в рамках даної гіпотези неможливо пояснити, чому той або інший «невідповідний» стимул активує конкретну емоцію, вона проте має деяку пояснювальну силу. Очевидно, що стимул помірною ступеня невідповідності може активувати емоцію інтересу, тоді як безглуздо змінений стимул може активувати страх.

Коли незнайомий стимул характеризується високим ступенем невідповідності, тобто його якість і інтенсивність не відповідають минулому досвіду особистості, імовірність активації страху значно зростає. У даному контексті, говорячи про «незвичайність» стимулу, ми маємо на увазі, що стимул не тільки відмінний від знайомих людині, але й до певної міри «дивним», «незрозумілим». Саме в цьому сенсі він чужорідний людині й сприймається нею як джерело загрози.

Результати експериментів з дітьми збігаються зі спостереженнями Хебба, Schwartz, Izard, Ansuari. Дослідники пред'являли дітям об'ємні маски перекручених людських облич, це були точні копії тих масок, які використав у своєму дослідженні Каган. У лабораторії був улаштований невеликий «театр». Дітей саджали на відстані чотирьох футів від імпровізованої сцени у відгороджену із трьох сторін кабінку, так що вони могли бачити тільки сцену; потім відкривалася завіса, і перед дитиною виникала або маска нормальної людської особи, або маска одноокого виродка, що наближалася до нього або поступово, або стрімко.

Діти по-різному реагували на пропоновані їм маски. Одні виявляли найсильніший інтерес, інші протестували й виявляли гнів, треті реагували розгорнутим мімічним вираженням страху. Страх виявили близько 20 % 7-місячних дітей і близько 35 % дітей у віці 1.4 місяців. Аналіз результатів дослідження показав, що швидкість наближення маски й ступінь її «незвичайності» не робили істотного впливу на реакцію дитини. Емоційні реакції конкретних дітей при різних умовах і різних типах масок були практично однакові. Дослідники прийшли до висновку, що людська маска розміром з нормальну людську голову, поміщена на білу квадратну панель (12x12 дюймів), є для дитин настільки ж невідповідним і незвичайним об'єктом, яким для особин шимпанзе в експериментах Хебба була голова шимпанзе без тіла. Таким чином, незважаючи на неможливість точного визначення поняття «незвичайність» або «чужорідність», фактор незвичайності, очевидно, можна вважати одним із природних сигналів небезпеки.

Висота як активатор страху також може розглядатися як природний сигнал небезпеки. За певних умов і на певному етапі індивідуального розвитку діти починають боятися висоти. Вивчення реакції дитини на висоту проводили за допомогою спеціальної споруди, названої «помилковим провалом». Воно являє собою великий стіл зі скляною поверхнею, до нижньої сторони якої прикріплюється картата скатертина, причому на одній половині стола скатертина прикріплюється безпосередньо до скла, а на іншій вона розміщується двома футами нижче. У середині стола встановлюється міцна непрозора дошка, на яку саджають дитини. Таким чином, дитина, дивлячись в одну сторону, бачить стіл, покритий скатертиною, а дивлячись в іншу – імітований обрив.

Для вивчення реакцій дітей на помилковий провал Кемпос [43] та інші застосовували наступні процедури. Перша полягала в тім, що дітей саджали на дошку в середині стола, а потім усілякими способами заманювали на ту сторону стола, де був помилковий провал. В іншому випадку дитини обережно поміщали або на «мільчу» половину стола, або на «глибшу» (техніка безпосереднього приміщення).

Кемпос виявив, що дуже маленькі діти (6 місяців і менше) не виявляють видимих ознак страху, коли їх поміщають на «глибоку» половину стола. Деякі вчені пояснюють це тим, що в цьому віці в дітей ще не сформоване сприйняття глибини й тому вони не здатні до сприйняття пов'язаної з нею небезпеки. Однак Кемпос, використовуючи техніку безпосереднього приміщення, показав, що навіть у цьому віці діти здатні сприймати різницю між «мільчою» і «глибшою» половинами стола. Він прийшов до цього висновку, вимірюючи в маленьких випробуваних частоту серцевих скорочень. Коли дитини перебували на «мільчій» половині стола, частота серцевих скорочень була в них нижче, ніж на «глибшій» половині. За даним Лейсі (Lacey), зниження частоти серцевих скорочень характерно для процесу орієнтування й пов'язане зі сприйняттям і обробкою нової інформації. Як уже говорилося, емоція інтересу спочатку супроводжується

зниженням частоти серцевих скорочень. Отже, ми маємо підстави припускати, що діти, перебуваючи на «мільчій» половині стола, відчували інтерес і сприймали й обробляли інформацію, що надходить від зорових рецепторів.

Коли дітей переносили на «глибоку» половину, частота серцевих скорочень у них різко зростала, і це свідчило про те, що діти відрізняли одну половину стола від іншої, а єдине видиме розходження між ними, навіть для дорослої людини, полягало у відстані від поверхні стола до картатої скатертини. Результати експерименту Кемпоса побічно вказують на те, що 6-7-місячні діти здатні до сприйняття глибини.

Незабаром іншими дослідниками була розроблена нова процедура експерименту, що дозволяла безпосередньо оцінити здатність дітей до сприйняття глибини (Fox, Aslin, Shea, Dumais, 1980). Дитині пред'являли двомірний і тривимірний зразки стимулюючого матеріалу, вони були абсолютно ідентичні за винятком одного додаткового виміру, що відповідає параметру глибини.

1.2. Види та функції страху, їх зовнішні і внутрішні прояви

Переживання людиною страху описується багатьма словами:

Боятися	Страшитися	Тремтіти
Зніжковіти	Злякатися	Тріпотіти
Стушуватися	Злякатися	Трястися
Побоюватися	Боятися	Оторопіти
Остерігатися	Дрейфити	Запанікувати

Відсутність конкретного й обґрунтованого змісту в кожному терміні, що позначає страх, приводить до таких казусів, як «страх – це емоція, про яку багато з людей думають із жахом» [60, с. 294], або «...переживання страху лякає людину» [60, с. 295], «...більшість людей боїться цієї емоції» [61, с. 324]. Ясно, що, не додавши кожному терміну чіткого й специфічного змісту (якщо це

можливо), розібратися в тому, як людина може відчувати страх і навіть жах перед страхом, неможливо.

Деякі автори намагаються вкласти в різні словесні позначення страху конкретний зміст, виділити в такий спосіб різні його види. Однак при цьому їм варто було б урахувати застереження У. Джемса, який писав, що «підрозділи емоцій, пропоновані психологами, у величезній більшості випадків прості фікції, і претензії їх на точність термінології зовсім безпідставні». Він відзначає, що переважна більшість психологічних досліджень емоцій носить чисто описовий характер. Звідси й деяка довільність в описі тих або інших синонімічних понять, необґрунтованість їхнього диференціювання.

Одним з перших (в 1927 році) спробував диференціювати різні види страху психолог і психіатр Н. Е. Осіпов (2000). Він писав, що при сприйнятті реальної небезпеки в людини з'являється *страх*, при сприйнятті таємничого, фантастичного – *жах*, а при сприйнятті комбінації того й іншого – *острах*. *Жах* виникає при наявності всяких моментів небезпеки одночасно. Ця класифікація опирається лише на зовнішні причини появи страху, але не розкриває психофізіологічні розходження різних видів страху. Тому залишається питання: чи не є різні словесні позначення страху просто синонімами?

Слабка обґрунтованість використовуваних термінів, що позначають страх, є і в О. А. Чернікової [41], яка виділяє наступні форми прояву страху: *острах*, *тривожність*, *боязкість*, *переляк*, *побоювання*, *розгубленість*, *жах*, *панічний стан*.

Острах, як ситуативну емоцію, вона зв'язує з певною й очікуваною небезпекою, тобто з думками людини про можливі небажані й неприємні наслідки її дій або розвитку ситуації.

Емоція побоювання, думає О.А. Чернікова, – це чисто людська форма переживання небезпеки, що виникає на підставі аналізу ситуації, що виникла, зіставлення й узагальнення явищ і прогнозування ймовірності небезпеки або ступені ризику. Це інтелектуальна емоція, «розумний страх», пов'язаний з передбаченням небезпеки.

Відсутність чіткого поділу цих двох видів відносити до небезпеки в описі О.А. Чернікової очевидно. Хіба острах як очікування небезпеки не пов'язаний із прогнозом, з передбаченням небезпеки, коли людина відчуває неприємні для неї наслідки? І хіба не може бути побоювання «нерозумним» через невідання людини? Адже й сама О.А. Чернікова пише, що побоювання може виникати без достатньої підстави, тобто буває не завжди розумним. Та й висловлення «я боюся, що в мене нічого не вийде» і «я побоююся, що в мене нічого не вийде» за змістом однакові.

Побоювання – це занепокоєння, почуття тривоги, передчуття небезпеки. Нарешті, сторожкий – це коли людина обережна, діє з побоюванням («як би чого не стосось»). Звідси побоювання й острах – це скоріше синоніми, що відбивають частіше тривогу, ніж страх.

Швидше за все, острах, побоювання – це узагальнюючі терміни, що характеризують відношення людини до небезпечних ситуацій, але не обов'язково пов'язані з переживаннями тієї або іншої емоції. Ці ситуації можуть викликати в нього тривогу, що може перерости в страх різного ступеня виразності (від боязкості до жаху й паніки), тобто супроводжуватися переживаннями, але можуть бути сприйняті й без переживань, коли людина обмежується лише констатацією її небезпеки (наприклад, коли вона говорить, що боїться змій, це не виходить, що вона переживає в цей момент емоцію страху; у цей момент ніякої погрози для неї немає). Останнє означає, що в людини виникла емоційна установка на відношення до того чи іншого об'єкта. *Це знаний страх, зафіксований в емоційній пам'яті разом з його об'єктом, що викликав, але не обов'язково пережитий.* Така ж установка може виникати й відносно виникнення в людини тих або інших емоцій. І саме із цих позицій можна зрозуміти вираження К. Ізарда, наведені вище: боятися страху – це значить мати негативну установку (негативне відношення) до його виникнення й переживання.

Відомі страхи істотно відрізняються від так званих афективних страхів, тобто страхів реального, пережитого й виявленого людиною в експресії. До афективних страхів відносять боязкість, жах, панічний стан, переляк.

Боязкість, за О. А. Черніковою, – це слабо виражена емоція страху перед новим, невідомим, невипробуваним, незвичним, котра іноді може носити ситуативний характер, але найчастіше – узагальнений. Характеризується гальмівними впливами на поведження й дії людини, що приводить до скутості рухів і звуженню обсягу уваги (воно прикуто до власного внутрішнього стану й у меншому ступені спрямоване на зовнішню ситуацію, дії стають нецілеспрямованими й безпомічними).

Жах і панічний стан характеризуються автором як найбільш інтенсивні форми вираження страху, і тут з нею важко сперечатися, хоча з їхньою фізіологічною інтерпретацією (тільки як сильним корковим гальмуванням) погодитися важко, особливо відносно паніки. Людина в паніці тікає від небезпеки не тому, що в результаті гальмування кори головного мозку розгальмовується підкірка, а тому, що заражається емоцією страху від інших людей, часом не розуміючи навіть саму небезпеку. Про це пише й О.А.Чернікова: «У паніці людина біжить від небезпеки, прагнучи тільки до одного – урятуватися. Владне прагнення піти від небезпеки жене його сліпо й нестримно, додаючи фізичні сили. Але в цій втечі немає розумного контролю й здорової оцінки умов, що створилися. Доводи моралі й розуму тьмяніють перед владою панічного страху – найдужчого деморалізуючого почуття, якому може бути піддана людина» [41 с. 36-37].

Таким чином, розглянуті вище форми страху по суті не є формами, а характеризують лише різний ступінь (силу) виразності страху – від остраху й боязкості до жаху й паніки. Якісні розходження між цими переживаннями небезпеки не виявляються.

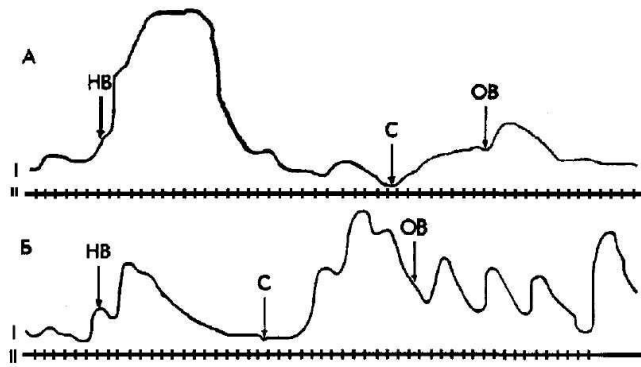
Виділені нею інші форми страху – тривожність, непевність, розгубленість тим більше не можуть уважатися формами страху, тому що прямо не ставляться до нього.

Непевність (сумнів) — це оцінка ймовірності здійснення тієї або іншої події, коли відсутня достатня інформація, необхідна для прогнозування. Почуття непевності – це побутовий штамп, що характеризує лише багатозначність і неадекватність використання цього поняття. Непевність у своїх силах може викликати й побоювання за успіх здійснюваної діяльності, але сама побоюванням і тим більше страхом не є.

Розгубленість — це інтелектуальний стан, що характеризується втратою логічного зв'язку між здійснюваними або планованими діями. Порушується сприйняття ситуації, її аналіз і оцінка, внаслідок чого утрудняється прийняття розумних рішень. Тому розгубленість характеризується недоцільними діями або повною бездіяльністю. Вона може супроводжувати паніку, але сама по собі не є переживанням небезпеки, хоча може бути її наслідком.

Особливою, філо- і онтогенетично першою формою страху є переляк або «несподіваний страх». Переляк, як відзначав І.М. Сеченов, – явище інстинктивне (тому К. Д. Ушинський називав його інстинктивним, або органічним, страхом), а виникаючі в результаті його захисні дії – мимовільні. Він виникає у відповідь на сильний звук, що зненацька з'являється, який-небудь об'єкт і проявляється в трьох формах: заціпенінні, панічній втечі й безладному м'язовому порушенні. Для нього характерна короткочасність протікання: заціпеніння швидко проходить і може змінитися руховим порушенням.

Вивчення вегетативних зрушень і тремору при переляку, здійснене Н. Д. Скрябіним, показало, що реакція переляку протікає в осіб з різним рівнем сміливості по-різному. В осіб з низьким ступенем сміливості виражене частішання пульсу, причому відразу після пострілу нерідко бувають «паузи» у скороченні серця. В осіб з високим ступенем сміливості таких «пауз» немає. У боязких тремор зростає значно більше, ніж у сміливих. Зате шкірно-гальванічна реакція (ШГР) в останніх може бути більш вираженою.



Мал. 1.2. Індивідуальні показники ШГР в людей з різним ступенем сміливості

Умовні позначки: А – досліджуваний з високим ступенем сміливості, Б – досліджуваний з низким ступенем сміливості. I – ШГР, II – оцінка часу в сек. HB – момент несподіваного «пострілу», З – сигнал про повторний «пострілі», OB – очікуваний постріл

При очікуванні сильного звуку («пострілу») боязкі люди виявляють більшу шкірно-гальванічну реакцію (як за висотою піку, так і за загальною площею), чим сміливі. Крім того, реакція очікування в боязких виражена сильніше, ніж при несподіваному «пострілі», у той час як у сміливих очікувана реакція менша, ніж при несподіваному «пострілі».

Види фобій.

Термін «фобія» походить від грецького «phobos» – страх, жах. Визначення поняття «фобія» досить різноманітні. Так, М. Кербіков (1968) дає досить коротке визначення: «Фобія є нав'язливий страх». Б. Карвасарський: «Фобія – це нав'язливе переживання страху з чіткою фабулою, яке загострюється в певних ситуаціях при збереженні достатньої критики щодо свого стану». За М. Свядощем «фобія – це страх, який пов'язаний з певною ситуацією чи групою уявлень і який не виникає за їх відсутності» [2, 3].

Найбільш повну класифікацію за змістом нав'язливих страхів (фобій) зробив Б. Карвасарський [13] а саме:

1. Страх простору і переміщення в ньому: агорафобія; клаустрофобія; гіпсофобія; страх глибини; страх подорожей у транспорті;

2. Соціофобії (страхи, пов'язані із знаходженням в товаристві інших людей): петтофобія; страх публічних виступів; страх перед екзаменами; ерейтофобія; страх через неможливість виконати якусь дію в присутності сторонніх (проковтнути їжу); страх відвідування громадського туалету; антропофобія. Так, одні соціофоби панічно бояться всього нового: незнайомих людей, нових знайомств і спілкування. Інші бояться виступів, навіть якщо є високоінтелектуальними особистостями. Треті впевнені, що вони завжди є об'єктом уваги на публіці. Вони впевнені, що оточуючі на них прискіпливо дивляться, показують пальцями, спостерігають за їх поведінкою, критикують і висміюють їх дії. Такі особистості не впевнені у своїх діях, їм видається, що вони обов'язково зроблять, щось не так.

3. Нозофобії (страх захворіти яким-небудь захворюванням): кардіофобія; інфарктофобія; страх захворіти сказом та іншими інфекційними хворобами; ліссофобія; сифілофобія; канцерофобія;

4. Страх за здоров'я близьких.

5. Танатофобія (нав'язливий страх смерті)

6. Сексуальні страхи: страх перед неможливістю здійснити статевий акт; страх вагітності; страх болю при статевому контакті;

7. Обсесивно-компульсивні страхи: мізіофобія; страх здійснити самогубство; страх скалічити своїх близьких; айхмофобія, оксимофобія;

8. «Контрастні» нав'язливі стани (страх зробити вчинок, який протирічить морально-етичним установкам особистості): страх голосно сказати нецензурні слова в товаристві ввічливої людини; страх «зробити щось непристойне, у церкві під час богослужіння та інше;

9. Нав'язливий страх тварин і комах (змій, павуків, тарганів, мишей, щурів, собак та ін.).

10. Пантофобія – генералізований нав'язливий страх.

11. Фобофобія (страх повторення нападу нав'язливого страху, «страх страху»).

Класифікація за кількістю об'єктів нав'язливого страху: монофобії (проявляється один об'єкт страху, наприклад, страх темряви); поліфобії (наявність декількох об'єктів страху, наприклад, нав'язливий страх павуків, мишей і страх божевілля).

Класифікація за часом виникнення нав'язливих страхів: первинні (наприклад, страх поїздок в автобусах); вторинні (приєднання страху поїздок на тролейбусах, трамваях, машинах, фобофобії) [3].

Класифікація за генезою нав'язливих страхів:

– «елементарні фобії» – виникають безпосередньо після дії надсильного подразника, який їх викликав, коли причина їхнього виникнення очевидна, хворі розуміють, що викликало їхнє захворювання. Сюди належать, наприклад, страх поїздки залізничним транспортом, який розвинувся після залізничної катастрофи, боязкість собак у дітей, які були налякані чи укушені собаками, страх гойдатися на гойдалці після падіння з них та ін.

– «криптогенні фобії» (від грецького «kriptos» – прихований) – виникають, здавалося б без ніякого зовнішньої приводу, причина їх виникнення прихована, неусвідомлювана хворим [6].

Традиційно існує два напрямки, які пояснюють механізм виникнення страхів. Один бере свій початок у психоаналітичній концепції, інший – в теорії умовних рефлексів І.П. Павлова.

Для пояснення механізмів виникнення страху, З. Фрейд писав: «Для перетворення лібідо в страх у дорослої людини, недостатньо того, щоб лібідо у формі туги виявилось невикористаним в даний момент. Доросла людина вже давно навчилася утримувати його вільним і використовувати по іншому. Але якщо лібідо відноситься до психічних імпульсів, які були витісненими, то виникають такі ж умови, як і у дитини, у якої ще немає чіткого розподілу на свідоме та несвідоме, і завдяки регресії на інфантильну фобію, якби відкривається прохід, по якому легко лібідо перетворюється на страх. Не використане лібідо безперервно перетворюється в страх, що здається нам

реальним, і таким чином найменша зовнішня небезпека заміщує потреби лібідо» [50].

В рамках соціально-когнітивної теорії О. Бандури (2000) було показано, що багато нових зразків поведінки і емоційних реакцій можуть виникати в результаті наслідування (навчання за допомогою моделей). Людині достатньо бачити, чого бояться оточуючі люди (в першу чергу – батьки), для того щоб почати боятися того ж [3].

Більшість учених сходяться в думці, що фобії – інтенсивні, ірраціональні страхи, пов'язані з певними об'єктами або ситуаціями, – є набутими розладами. Однак учені розходяться в судженнях про те, яким чином людина здобуває їх. Деякі розглядають фобії просто як умовні емоційні реакції. Інші вважають, що в основі цих умовних емоційних реакцій лежить біологічна схильність (або готовність) людини реагувати страхом на певні стимули.

Джейкобе й Нейдел (Jacobs, Nadel) стверджують, що страхи й фобії дорослих людей мають специфічні характеристики, що не відповідають класичній моделі обумовлювання. Приведемо перелік специфічних характеристик фобій, які виділялися авторами:

1. Люди, які страждають фобіями, не можуть пригадати жодного випадку, коли об'єкт, що викликає страх заподіяв би їм хоч будь-яку шкоду. Фобії виникають начебто раптово, без усяких видимих причин.

2. Вони можуть перелічити безліч небезпечних подій, які не викликали в них страху й не привели до розвитку фобії.

3. Помірний страх може виникнути після періоду стресу, який не характеризується певною специфічною травматичною подією.

4. Маніфестації страху або фобії відбуваються без усякого видимого зв'язку з контекстом ситуації або зі специфічною подією.

5. Деякі фобії (наприклад, агорафобія) здобувають настільки генералізований характер, що людина не в змозі зрозуміти, чого саме вона боїться.

6. Страхі пацієнтів з фобіями не зникають після багаторазового й систематичного зіткнення зі страшаючим об'єктом навіть при відсутності негативних наслідків цього зіткнення, – і це незважаючи на те, що пацієнти усвідомлюють ірраціональність своїх страхів.

Джейкобе й Нейдел виділяють дві умови, що створюють ґрунт для формування страху, що пізніше може перерости у фобію. Обидві умови – незрілість нервової системи й важкий стрес – можуть серйозно порушити процес нау́чіння. Таким чином, стрес підвищує ймовірність маніфестації інфантильного страху й створює ґрунт для розвитку фобії.

Емпіричні передумови, від яких відштовхувалися Джейкобе й Нейдел, міркуючи про природу фобії, були спростовані Макноллі (McNally, 1989). Він стверджує, що далеко не всі пацієнти, що страждають фобіями, не в змозі згадати, при яких обставинах у них виник страх; як правило, це характерно тільки для пацієнтів, що страждають острахом тварин, та й то, імовірно, тому, що коріння фобії йдуть у раннє дитинство.

Функції страху.

Дослідження Ніни Бал [57, 58] дає нам цінну інформацію про феноменологію страху й про парадоксальний вплив страху на поведінку, – перелякана людина може або *завмерти на місці*, або *кинутися тікати*. Н.Бал вселяла своїм досліджуваним, які перебувають в гіпнотичному сні, відчуття страху. Опитані люди описували свої відчуття, не виходячи зі стану гіпнозу, після того як інтенсивність емоції знижувалася. Ось деякі приклади зі звітів досліджуваних: «Я хотів відвернутися... і не міг... я був занадто переляканий, щоб зрушитися з місця». Або: «Все моє тіло немов стало ватним... я хотів утекти... але немов скам'янів і не міг рухатися».

Ми не можемо сказати напевно, чому страх іноді викликає заціпеніння, і повну нездатність до руху. Можливо, ми успадкували цю реакцію від наших предків-тварин, які завмирили, прикидаючись мертвими, щоб не стати видобутком хижака. Подібне припущення виглядає досить правдоподібним.

І сьогодні є хижаки, які нападають тільки на об'єкт, що рухається. Якщо погодитися із цим припущенням, то ми вправі укласти, що реакція заціпеніння, так само як і реакція втечі, виконує захисну функцію (Plutchik, 1980).

Другий безпосередній ефект страху – його *здатність мотивувати втечу* – цілком зрозумілий. Ми вже говорили, що страх – гарний учитель. Але страх також гарний і надійний захисник: не існує більш сильної мотивації для пошуку безпечного середовища існування, чим страх. У сучасної людини страх можуть викликати не тільки фізичні об'єкти або фізична загроза. Вона може боятися втратити кохану людину або роботу, але ще більш страшною може стати загроза втрати любові й поваги, у тому числі самоповаги. Помірковано виражена емоція страху допомагає людині уникати ситуацій, що загрожують її фізичному й психічному «Я». Незалежно від того, наскільки успішно люди справляються з повсякденними стресами й вимогами, які пред'являє їм життя, потенційна можливість загрози їх фізичному і психічному «Я» існує постійно.

Поки страх не виходить за межі розумного, у ньому немає нічого жахливого або дезадаптивного. Він захищає людину від небезпеки, змушує враховувати можливий ризик, і це надзвичайно корисно для адаптації й в остаточному підсумку сприяє благополуччю й щастю особистості.

Як ми вже відзначали, страх виконує *соціальну* функцію. За спостереженням етолога Ейбла-Ейбесфельдта, страх змушує людину шукати допомоги. Так, наприклад, якщо квартиру одного з мешканців удома обікрали, то дружні сусіди зберуться й вироблять спільний план дій для запобігання подібного в майбутньому. Щоразу, коли комусь у родині загрожує небезпека, всі члени родини об'єднуються, щоб підтримати близьку їм людину. Те ж саме можна спостерігати в будь-якому згуртованому колективі й навіть усередині окремо взятих націй.

Отже, страх, як і інші базові емоції, виконує важливі *адаптивні функції*. Емоцію страху не слід розглядати як щось жахливе, поки вона не виходить за межі розумного й відповідає вимогам ситуації.

Зовнішній та внутрішній прояв страху

Зовнішні прояви сильного страху описані ще Ч. Дарвіном і досить характерні. У людини тремтять ноги, руки, нижня щелепа, зривається голос. Очі при страху розкриті більш широко, ніж у спокійному стані, нижнє віко напружене, а верхнє злегка підняте. Брови майже прямі й здаються трохи піднятими. Внутрішні кути брів зрушені один до одного, є горизонтальні зморшки на чолі. За даними П. Екмана й В. Фрайзена, якщо із всіх цих проявів присутнє тільки положення брів, те це свідчить або про передчуття страху, занепокоєнні, або про контрольований страх. Рот відкритий, губи напружені й злегка розтягнуті. Це надає роту форму, близьку до овального.



Мал. 1.3. Мімічне вираження страху, різне за інтенсивністю і повнотою

При страху загальмовуються процеси сприйняття, воно стає більше вузьким, сфальцьованому на якимсь одному об'єкті. Мислення сповільнюється, стає більше ригідним. Погіршується пам'ять, звужується обсяг уваги, порушується координація рухів. Спостерігається загальна скутість. Все це свідчить про ослаблення в людини самоконтролю, він із працею володіє собою. Іноді сильний страх супроводжується втратою свідомості.

К. Д. Ушинський дав яскравий психологічний опис сильного страху: «Дія страху саме тому й жахливо, що він, зупиняючи діяльність душі, у той же час приковує її увагу до предмета страху. У ці хвилини, по влучному вираженню народної психології, ми ні «живі, ні мертві»: *ми не живемо* тому, що діяльність

нашої душі зупинена, а діяльність є життя нашої душі; *ми не вмерли* ще тому, що відчуваємо у всій силі цю страшно болісну зупинку життя» [52, с. 403].

Вегетативні зміни при сильному страху теж яскраво виражені. Звичайно це частішання скорочень серця, підйом артеріального тиску, порушення ритму подиху, розширені зіниці. Поверхня шкіри холодна, що тому часто виступає на чолі й долонях піт називають «холодним». Однак можуть спостерігатися й протилежні зрушення, наприклад зменшення скорочень серця, різке збліднення особи. При сильному страху може спостерігатися блювота, мимовільне спорожнювання сечового міхура й кишечника.

Опис різного ступеня страху вперше стрибаючих парашутистів дано в ряді робіт Горової-Шалтан; Хлебнікова, Лебедева та ін.. Уже сама перспектива майбутнього стрибка викликає в багатьох зміну стану. Напередодні дня, на який призначений стрибок, з'являються занепокоєння, сумніви й побоювання, сон стає тривожним; артеріальний тиск, пульс, подих, пітливість підвищені. При посадці в літак частота серцевих скорочень збільшується до 120-140 уд./хв, з'являється різке збліднення або почервоніння шкірних покривів, сухість у роті, через що голос стає сиплим, глухим, спостерігається розширення зіниць. Змінюється й поведження. В одних з'являється заціпеніння, тремтіння, зосередженість і загальмованість, в окремих випадках із гнобленням психіки й з байдужістю до навколишнього (пасивно-оборонна форма страху). В інших виявляється рухове порушення, балакучість, розсіяність уваги, труднощі зосередження.

Коли страх зростає до афекту (жаху), картина трохи змінюється. Ч. Дарвін описує її в такий спосіб: «Серце б'ється зовсім безладно, зупиняється, і настає непритомність; особа покрита мертвотною блідістю; подих утруднений, крила ніздрів широко розсунуті, губи конвульсивно рухаються, як у людини, що задихається, впалі щоки тремтять, у горлі відбувається ковтання й вдихання, випнуті, майже не покриті століттями ока спрямовані на об'єкт страху або неспинно обертаються зі сторони убік... Зіниці при цьому бувають непомірно розширені. Всі м'язи клякнуть або приходять у конвульсивні рухи:

кулаки поперемінно те стискаються, то розтискаються, нерідко ці рухи бувають судорожними. Руки бувають або простягнені вперед або можуть безладно охоплювати голову. В інших випадках з'являється нестримне прагнення кинутися навтіки, це прагнення буває настільки сильно, що самі хоробрі солдати можуть бути охоплені раптовою панікою» (цит. за У. Джемсом). Суб'єктивно страх може переживатися як передчуття, непевність, як повна незахищеність, ненадійність свого положення, як почуття небезпеки й нещастя, що насувається, як загроза (фізичному й психологічна) своєму існуванню.

Суб'єктивне переживання страху. Страх – дуже сильна емоція, і вона робить досить помітний вплив на перцептивно-когнітивні процеси й поведінку людини. Коли вона відчуває страх, її увага різко звужується, загострюючись на об'єкті або ситуації, що сигналізує про небезпечу. Інтенсивний страх створює ефект «тунельного сприйняття», тобто істотно обмежує сприйняття, мислення й волю вибору людини. Крім того, страх обмежує волю людини. Можна сказати, що в страху людина перестає належати собі, вона спонукована одним-єдиним прагненням – усунути загрозу, уникнути небезпеки.

Даний ефект може мати адаптивне значення. Якщо страх обґрунтований і людина в стані сконцентрувати всю свою енергію й швидко усунути загрозу, то ми можемо з повним правом заявити, що звуження сприйняття й обмеження волевиявлення не тільки виправдані, але й необхідні.

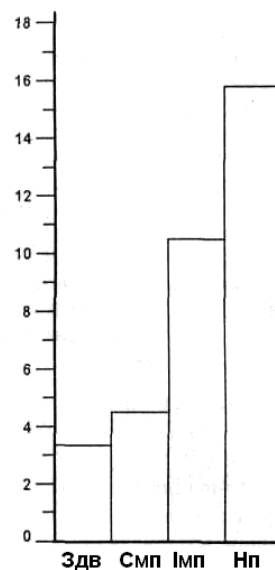
Слабкий страх переживається як тривожне передчуття, занепокоєння. По мірі наростання страху людина відчуває все більшу непевність у власному благополуччі. Інтенсивний страх переживається як почуття абсолютної незахищеності й непевності у власній безпеці. У людини виникає відчуття, що ситуація виходить з-під його контролю. Вона відчуває загрозу

своєму фізичному й/або психічному «Я», а в екстремальних випадках – навіть загрозу свого життя.

На думку Томкінса, страх – дуже токсична, дуже згубна емоція. Згубність страху проявляється в тім, що він у буквальному значенні може позбавити людини життя, досить згадати випадки смерті, викликані страхом перед «псуванням». Крайній прояв страху, що ми називаємо жахом, супроводжується надзвичайно високим рівнем активації вегетативної нервової системи, відповідальної за роботу серця й інших органів. Надлишкова активація вегетативної нервової системи створює непомірне навантаження на життєво важливі органи, які в цих умовах працюють на грані зриву. Саме тому, що страх є потенційно небезпечним переживанням

Феномен відтягнутого в часі страху спостерігається у тих випадках, коли в людини немає можливості усунути загрозу, переживання страху, впливаючи на нервову систему й функціонування життєво важливих органів, може лише збільшити небезпеку, що загрожує людині.

Суб'єктивні складові ситуації страху (за даними дослідження Бартлета–Ізарда) представлені на діаграмі (мал. 1.4).



Мал. 1.4. Афективний профіль для ситуації страху.

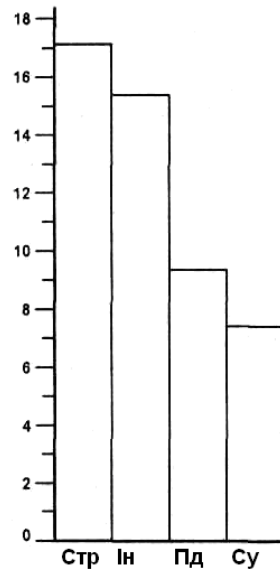
Умовні позначки: Зад – задоволення, Смп – самовпевненість, Імп – імпульсивність, Нп – напруга.

Як і очікувалося, у ситуації страху в порівнянні з іншими емоційно значущими ситуаціями параметр «напруга» має найбільш високе значення. Даний показник майже на 50 % перевищує другий по величині показник «імпульсивність». У ситуації страху показник імпульсивності істотно нижче, ніж у ситуації гніву, – він порівнянний з аналогічним показником у ситуації суму й трохи вище, ніж у ситуаціях, пов'язаних з будь-якими іншими негативними емоціями.

Помірне підвищення імпульсивності в ситуації страху можна розглядати як пристосувальну реакцію, оскільки людина повинна бути готовою відреагувати на загрозу. З іншого боку, імпульсивність може приводити до дезадаптивної поведінки, до панічних реакцій, які не допомагають в усуненні загрози. Параметр активності (не включений у діаграму) виражений у ситуації страху набагато сильніше, ніж у ситуаціях, пов'язаних з іншими негативними емоціями, за винятком ситуації гніву. Комбінація суб'єктивних переживань, передбачуваних даним патерном (напруга, активність і імпульсивність), підтверджує наше припущення про те, що сильний страх мотивує лише один тип поведінки – уникання, що може набути форми «втечі за допомогою». Інші типи поведінки, пов'язаної зі страхом, є результатом взаємодії страху з іншими емоціями.

Показник самовпевненості в ситуації страху нижче, ніж у ситуаціях, пов'язаних з будь-якими іншими негативними емоціями. Виявлені статистично значущі розходження по даному показнику між ситуаціями страху й суму й ситуаціями страху й гніву.

Емоційний профіль для ситуації страху представлений на мал. 1.5.



Мал. 1.5. Профіль емоцій для уявлюваної ситуації страху.

Умовні позначки: Стр – страх, Ін – інтерес, Пд – подив, Су – сум.

Між показниками чотирьох емоцій, представлених у профілі (страх, інтерес, подив, сум), виявляються статистично значимі розходження. Показники емоцій гніву, провини й зніяковілості, не представлені в профілі, істотно нижче, але майже не розрізняються між собою. Відносно низькі значення цих трьох емоцій дозволяють припустити, що жодна з них не характерна для ситуації страху, але в той же час кожна з них може виявитися в окремих індивідів.

Мабуть, найбільшій уваги при аналізі емоційного профілю ситуації страху заслуговує той факт, що найвищі значення в ньому належать саме тим емоціям (страх, інтерес, подив), які, за Томкінсом, активуються тим самим стимулом різної інтенсивності. Даний профіль є непрямим доказом взаємозв'язку цих емоцій на нейрофізіологічному рівні.

Високе значення емоції інтересу в ситуації страху узгоджується з гіпотезою, і висунутою теорією диференціальних емоцій. Відповідно до цієї гіпотези, корінь двоїстої природи страху, про яку говорили К'еркегор і Бал, лежать у взаємодії мотиву до втечі, обумовленого страхом, і мотиву до наближення, дослідженню, обумовленого інтересом. Поведінка людини в ситуації страху залежить від того, яка із цих двох емоцій виражена сильніше.

Отже, в історії становлення розуміння феномену страху і в його сучасних трактуваннях зустрічаються спроби визначення страху як почуття, емоції, афекту, пристрасті, фрустрації. Але разом з тим узагальнюючої теорії страху, попри всю важливість даної проблеми, поки що не створено. Зрештою, проблема страху сягає перших спроб осмислення людьми свого призначення на землі і в світі. Практично всі філософські школи і напрямки так чи інакше розглядали страх в системі.

Коли ми запитували американців, якої емоції вони бояться найбільше, 51 % жінок і 33 % чоловіків назвали страх. Як бачимо, розходження між чоловіками й жінками в цьому питанні виявилися досить істотними, однак у рамках інших культур Томкінс та інші дослідники виявили й зовсім інші співвідношення. Так, наприклад, у Швеції на емоцію страху вказали 60 % чоловіків проти 35 % жінок. Ці культуральні й гендерні розходження, звичайно ж, у якійсь мірі зобов'язані своїм існуванням розходженням у культурних традиціях соціалізації страху.

Ні для кого не секрет, що в США хлопчик, що виявляє страх, скоріше, ніж дівчинка, викличе осуд навколишніх. Як і у випадку з іншими базовими емоціями, суспільство регулює (або прагне регулювати) емоцію страху, викликаючи в особистості якусь іншу емоцію. Хлопчик, що не вміє сховати свого страху, як правило, піддається осміянню, його соромлять за те, що він «поводиться як боягуз». Для підлітка й дорослого чоловіка такі слова принизливі.

За спостереженням Томкінса, батьки використовують різні форми соціалізації страху. Деякі батьки прагнуть звести до мінімуму прояву страху. Навіть якщо вони самі відчувають страх у якійсь ситуації, то намагаються не виявити його, щоб відгородити дитини від цього переживання. Однак такий підхід може мати несприятливі наслідки. У дитини може зложитися подання про страх як про надзвичайну реакцію, і він постарается уникати маломальськи небезпечних ситуацій. Інші батьки перебільшують негативні наслідки переживання страху. Це може привести до того, що дитина почне

сприймати всяке переживання страху як поразку, капітуляцію й буде надмірно страшитися подібних переживань.

Деякі батьки намагаються виховати в дитини толерантність до страху, вселяючи йому необхідність упокоритися із цією неминучою стороною життя. Такі батьки не бачать нічого страшного в тім, що людина час від часу змушена відчувати страх, розуміють, що страх не обов'язково послабляє людини. Самі вони мають достатню толерантність до страху, щоб виховати цю здатність у своїх дітей.

І нарешті, відповідно до опису Томкінса, є батьки, які знаходять корисним навчити своїх дітей спеціальним прийомам протистояння страху. Вони діляться з дитиною своїм власним досвідом переживання страху, розповідають, яким чином змогли перебороти його. При цьому вони виявляють готовність зустріти небезпека разом з дитиною, демонструють здатність протистояти страху, висловлюють підтримку й схвалення будь-яким спробам дитини самостійно впоратися з негативною емоцією. Вони також учать дитину тому, як уникати потенційно небезпечних ситуацій. Ми не маємо у своєму розпорядженні експериментальні дані, що підтверджують нашу тезу, але здається очевидним, що багато методів соціалізації страху таять у собі ризик негативних наслідків. Серед таких методів ми виділимо наступні: використання страху для регуляції поведження дитини; надмірні старання відгородити дитини від переживань страху; повна відмова від спроб відгородити дитини від застрашливих ситуацій; відмова від виховання і необхідної толерантності до страху, підпорядкування філософії «тони або пливи», «нічого страшного»; відмова від навчання технікам регуляції страху, протистоячи йому; і нарешті, байдужість до будь-яких проявів страху.

Більше прийнятними методами соціалізації страху нам представляються наступні: батько не повинен навмисно піддавати дитину страху; батько повинен виховувати в дитини деяку частку терпимості до переживань страху; батько повинен учати дитину тому, як протистояти джерелам страху, повинен допомагати йому виробляти різноманітні стратегії

контролю над страхом. Нарешті, батько повинен забезпечити дитині комфорт і безпека, повинен бути «емоційно доступний» для дитини, повинен співчувати його переживанням і усіляко заохочувати його спроби подолання страху.

1.3. Реакції людини на ситуації, що викликають страх

Емоційні та фізичні реакції, які слідують за травматичною подією, зазвичай є дуже інтенсивними, лякають і навіть можуть викликати у людини здивування, адже вона не очікувала, що можете реагувати так.

Проте слід пам'ятати, що все, що людина відчуває внаслідок впливу травматичної події, є нормальними реакціями на ненормальні обставини. Після перенесеної травматичної події людина може відчувати:

Смуток. Почуття глибокого смутку зазвичай виникає, якщо сталася трагічна смерть, якщо хтось був поранений або подія спричинила серйозні руйнування.

Безпорадність. Травматичні інциденти, як правило, надто сильні (надпотужні). Вони ніби викреслюють найкраще в нас і змушують відчувати безсилля, нездатність виконувати будь-які справи та впливати бодай на щось.

Повторне переживання події. Враження, отримані під час події, можуть бути настільки сильними, що їхнє переживання продовжуватиметься дуже довго: часто бувають спалахи спогадів, сни, в яких відтворюються почуття, які людина відчувала під час чи після події. Людина раптово може почати почуватися так, ніби подія знову відбувалася з нею. Це так звані флешбеки, які зазвичай виникають раптово, без попередження. Це *яскраві спогади про травматичні події*, які, здається, відбуваються зараз. Людина знову відчуває те, що бачила, чула. Вони можуть тривати від секунд до годин.

Людина може *бачити* те, що сталося, як окремі зображення чи фільм, *чути* звуки чи слова або відчувати, ніби її хтось *торкається*. Можливо, вона навіть відчуває *запах або смак чогось*, пов'язаного з її травмою, і її тіло може

відреагувати так само: серце б'ється прискорено, або кидає в піт. Після таких спогадів людина може відчувати себе вразливою, тривожною та наляканою. У неї може виникнути бажання ізолюватися і не захотіти ні з ким розмовляти. Людина може відчувати сильне почуття гніву, сорому або оніміння. Інколи флешбеки трапляються, коли людина має «тригер», тобто коли вона зустрічає щось, що нагадує їй травматичний досвід. Це може бути знайомий звук або запах, пісня, або перегляд телевізора, місце, де людина пережила подію. Переживання, що повторюються, можуть бути дуже важкими та лякати.

Заціпеніння. Шок після події може виявлятися в тому, що людина відчуватиме заціпеніння та емоційну виснаженість. Звичайні почуття на якийсь час можуть бути блоковані, і здатність переживати їх людиною може бути зменшена. Може виникнути бажання відійти від контактів з іншими людьми, людину перестане захоплювати те, що зазвичай тішило.

Напруга та занепокоєння. Відчуття напруги та занепокоєння може негативно впливати на самопочуття, якість сну та відпочинку. Полегшити стан може, наприклад: вираження емоцій, оволодіння техніками дихання й прогресивної м'язової релаксації та ін.

Злість. Зовсім незначна подія може викликати у людини інтенсивне почуття агресії. Виникає відчуття, що людина не схожа на саму себе. Рідні, друзі та колеги можуть помічати деякі зміни у її характері.

Страх. У житті людини можуть з'явитися нові страхи, які можуть бути пов'язані як і з тривогою щодо можливості повторення травматичної події, так і з речами, що прямо не стосуються того, що сталося.

У сучасній науці є значна кількість досліджень, присвячених аналізу різних аспектів проблеми страху. Соціальні страхи пов'язані з соціальним статусом особистості і відображаються на соціальних стосунках. Це стан невпевненості у пошуках надійності, що зумовлений дійсною чи уявною загрозою соціальному існуванню і благополуччю людини, забезпечуючи при цьому на певний час її самозбереження. Результати досліджень показують, що близько 96% здобувачів страждають страхом перед іспитами, коли

потрібно доводити викладачеві свій рівень знань чи інтелекту. Симптоми цього страху – *безсонні ночі, тривожні думки, зниження апетиту, прискорений пульс* тощо.

Серед здобувачів також поширений страх *перед глузуваннями* (катагелофобія). Вони хоч і мають добре почуття гумору, проте самі бояться стати предметом насмішок. Такі студенти прагнуть у всьому ідеалізувати себе, проявляють надзвичайну *вимогливість та самокритичність до своєї зовнішності, завжди прагнуть приховати свої недоліки*.

Страхи дорослої людини мають ще більш широкий соціальний контекст: страх перед спілкуванням (насамперед перед можливими проявами вербальної, а іноді навіть і фізичної агресії з боку опонента) поєднуюватиметься з генералізованим соціальним страхом не зайняти свого місця в суспільстві, не досягти життєвого успіху або в більш вузькому сенсі – розчарувати (викладачів, родину) не впоратися з дорученою роботою, викликати моральний осуд оточуючих. Страх сковує людину, заважає їй діяти вільно і невимушено.

До суттєвих змін у нормальному функціонуванні організму молодої людини призводять: ущемлення почуття гідності, егоцентричність (егоїзм), звуження інтересів; тенденція до фанатизму, коли людина *агресивно* відхиляє будь-які думки, що суперечать її поглядам; невідповідність домагань можливостям, коли людина, *не жаліючи* себе, рветься до недосяжного; постійна демонстрація свого “суперменства”, особливо якщо природно його немає; істероїдність, коли все “на підриві” та ін. Результат усього названого – *вмотуюча незадоволеність* своїм положенням.

У цілому можна сказати, що багато здобувачів живе в атмосфері *емоційних негараздів, емоційного напруження* або досить часто опиняються в подібних ситуаціях.

В наслідок соціальних страхів у людей може виникнути почуття *зняквовілості або приниженості, сором'язливості уникнення* ситуацій, які викликають страх. Можуть виникати соматичні симптоми страху, такі як

серцебиття, тремтіння, пітливість, напруга м'язів, сухість у роті, почуття жару, холоду і головний біль.

Важливо зупинитися на так званих *складних ситуаціях*, які виникають у студентів. Саме складні ситуації в їхньому житті дуже часто не сприймаються з належною уважністю й серйозністю дорослими. Складні ситуації досить часто можуть переростати у неподолані бар'єри, які закріплюються відповідним страхом. Складна ситуація – явище індивідуальне, тому буває досить важко її виявити. Важливо довідатися про них у самих здобувачів. Найбільш провокуючими ситуаціями, що викликають почуття страху, бувають ті, в яких приходиться: бути в центрі великої кількості людей, бути відповідальним, відчувати, що над тобою насміхаються, говорити по телефону, знайомитися (бути представленим іншим людям), публічно виступати. Здобувачі уникають виступів на семінарських заняттях, на конференціях, на студентських радах. Вони добре володіють інформацією, знають про що говорити, але страх сковує їх думку, веде до “втєчі” від публічних виступів.

Було виявлено, що складними ситуаціями найчастіше називалися ті, які безпосередньо були пов'язані з навчанням у ЗВО. Ось найбільш розповсюджені серед них:

- перевірка знань під час контрольних та інших письмових робіт;
- відповідь здобувача перед аудиторією (у цій ситуації найважливішим є думка про нього викладача та одногрупників);
- отримання низького балу;
- Крім цих ситуацій, здобувачі називають і такі:
 - конфлікти з одногрупниками (сварки, ізольованість у групі);
 - конфлікти з викладачами, основні причини яких є низький рівень знань студентів, порушення встановлених правил, авторитарний стиль спілкування викладача зі студентами унаслідок чого відбуваються виховні санкції, які, на думку студентів, не завжди справедливі;
 - ситуації публічного виступу (концерти, спортивні змагання);

- випадки невдач у будь-якій діяльності (коли в студента щось не виходить);

- ситуації фізичної травми або небезпека її отримання (падіння, удари, переломи).

Коло ситуацій, які здобувачі вважають для себе складними, досить широке. Важливо відзначити, що абсолютна їх більшість – ситуації не виняткові, а повсякденні, на які викладачі найчастіше просто не звертають своєї уваги.

РОЗДІЛ 2 . ВИВЧЕННЯ СТРАХІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Дослідження проблеми страху у здобувачів вищої освіти

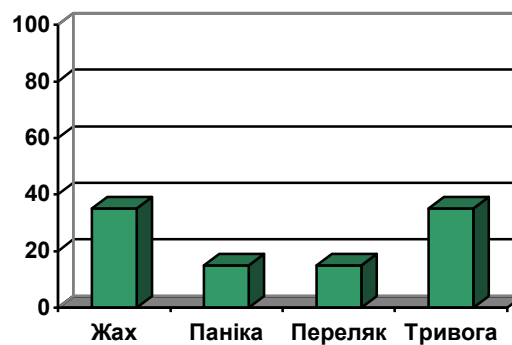
Експериментальною базою досліджень були здобувачі вищої освіти 3-4 курсів ФСПО Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (40 респондентів). Дослідження проходило протягом 2021-2022 н.р. у дистанційному режимі.

Результати проведеного нами опитування серед молоді засвідчують значущість проблеми страху. Нами було проведено опитування до початку війни. У нашому дослідженні ми спробували з'ясувати бачення емоції страху здобувачами. Перед дослідженням проблеми страху ставились такі завдання:

- З'ясувати розуміння здобувачами поняття “страх”.
- Визначити, як здобувачі оцінюють для себе значення страху.
- Враховуючи широкий діапазон відтінків емоції страху: жах, паніка, переляк, тривога, встановити переважаючий в цілому або, стосовно кожного обстежуваного, індивідуально.
- Визначити, яка саме небезпека може зумовити страх у молоді.
- Прослідкувати, які ситуації в закладах вищої освіти здатні викликати емоцію страху, і яким чином здобувачі намагаються їй протистояти.

Підсумовуючи відповіді на перше запитання анкети, можна сказати, що здобувачі розуміють страх насамперед як тривогу та внутрішнє хвилювання. 85% респондентів визначають страх, як боязнь чогось. Для 9% – страх – це адреналін, 6% не дали ствердної відповіді. Дані відповіді можна порівняти з визначенням тривоги, яке дається у словнику практичного психолога: «Тривога – емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Вона може проявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми чинниками, перебільшення їх могутності і загрозливого характеру» [11, с. 706].

На основі цього може виникнути думка, що у значної частини молоді, за нашими даними, підвищена тривожність. Для підтвердження даного припущення наведемо деякі цифри (узагальнені відповіді на друге запитання). Опитуваним потрібно було дібрати найточніший з ряду запропонованих – жах, паніка, переляк, тривога – синонім до слова страх. Гадаємо, що респонденти, добираючи синоніми, керувалися власним розумінням суті страху. Таким чином, за отриманими результатами утворилась така діаграма (діаграма 2.1).



Діаграма 2.1. Розуміння молоддю суті поняття «страх»

Отже, очевидною стає проблема тривожності, яка, на нашу думку, потребує окремого дослідження психологами, які працюють у системі освіти.

Вказуючи із ряду запропонованих характеристик емоції страху (запитання третє), найчастіше респонденти зазначали прискорені дихання та серцебиття (33%)

Відчуття безпорадності, невпевненості в собі та перебільшене бачення небезпеки, які насамперед характеризують стан тривоги, називають 24% та 15% здобувачів. Тобто, знову прослідковується проблема тривожності, про яку ми вже говорили раніше.

Така характеристика страху як заціпеніння належить до так званих стереотипів поведінки, які нав'язують страх, коли він досягає сили афекту (панічний страх, жах) – 72% здобувачів вказали на ці характеристики, звичайно це пов'язано з воєнним станом в країні.

При відповіді на четверте запитання 46% здобувачів визначили страх як стан очікування небезпеки, 39% – як емоцію, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню людини, 58% як стан, що виникає в ситуації раптової небезпеки.

Часто страх оцінюється як слабкість, тож зізнатись собі, а тим більше іншим, у своїй слабкості, напевно, неприємно більшості людей. Та все-таки більшість респондентів виявили достатню зрілість у розумінні страху та його значення для людини. 41% респондентів оцінює страх як природне вираження інстинкту самозбереження, 73% – вважає страх необхідною емоцією, що сигналізує про небезпеку.

На шосте запитання анкети “Чи знайоме вам почуття страху?” 94% респондентів дали ствердну відповідь; лише 6% опитаних стверджують, що почуття страху їм не знайоме.

Зрештою, ми підійшли до досить важливого питання, а саме: що ж є джерелом страху для сучасної молоді? Логічно було почати розгляд даного питання зі спогадів про дитинство. З цією метою проаналізуємо відповіді на сьоме запитання анкети: «Коли вперше ви пережили почуття страху? Що саме його викликало?» Варто зазначити, що оскільки запитання відкрите, то для зручності усі відповіді були зведені у групи за змістом і подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Особливості спогадів про страх, пережитий у дитинстві

Причина страху	Вік, коли вперше пережили страх	Здобувачі у %
Загроза життю	5	9,3
	7	13,4
	8	11,4
		Всього 34,1
Самотність, втрата об'єкта	4	10,6
	10	8,9
	12	8,1
		Всього 27,6

Страх, пов'язаний зі школою		9,7
Незнайомі люди		8,9
Страшні сни		7,7
Темрява		21,5
Покарання батьків		9,3
Не пам'ятаю		39,8

Значний відсоток опитуваних не змогли пригадати свій перший страх, а тим більше вік, коли він виник. Більшість лише зазначила, що вперше страх виник у дитинстві. Звичайно, при опитуванні виявилися типові страхи, які розглядає З. Фрейд при вивченні даної проблеми, наприклад, самотність, незнайомі люди, темрява. Всі ці страхи мають своїм ядром небезпеку психічної безпорадності та відповідають періоду незрілого Я.

На поведінку дорослої людини значною мірою впливають ранні спогади та переживання. Ймовірно, тому при опитуванні виявилися типові страхи, наприклад, самотність, незнайомі люди, темрява.

При опитуванні виявилися непоодинокі випадки страху, пов'язаного зі школою. Причому його причини досить різноманітні. Наприклад, сором'язливість, що зумовлює труднощі у пристосуванні до нових умов та незнайомого колективу, низька самооцінка, що є причиною страху перед усними відповідями на уроці; нетактовність і нестриманість окремих вчителів тощо. На детальніше з'ясування цих проблем спрямоване наступне, восьме запитання анкети, а саме: "Чи переживаєте ви почуття страху в навчальному закладі? Коли саме?"

Ситуації, що зумовлюють страх у здобувачів, запропоновані у таблиці 2.2. Заздалегідь можна було передбачити, що страх перед контрольними та самостійними роботами, перед екзаменами буде переважати інші страхи.

Таблиця 2. 2.

Причини страхів у здобувачів в умовах дистанційного навчання у ЗВО.

Ситуації, що спричиняють страх	Здобувачі, %
Під час тривоги, чи її очікування	26
Перебування в укритті	18
Перед контрольними, самостійними роботами та іспитами	15
Страх перед суворими викладачами	6
Під час очікування повідомлення оцінок	4
Коли ставлять низьку оцінку	1
Страх публічних виступів	6
Коли не в змозі розв'язати завдання	9
Під час опитування	2
Перед чимось новим і незнайомим	13

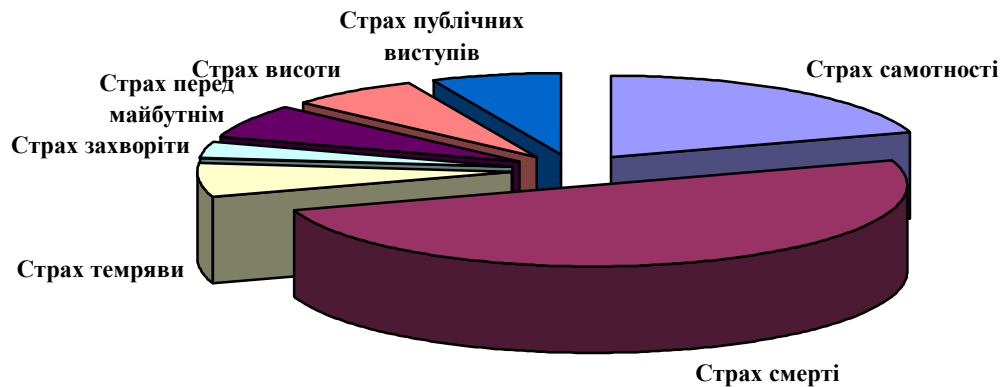
В чому ж причина страху? Можна припустити, що існує певний зв'язок із самооцінкою. Звичайно, для підтвердження такого припущення необхідне окреме дослідження.

З метою з'ясувати, що тривожить молодь, окрім ситуацій, пов'язаних з навчанням, опитуваним у пункті десятому було запропоновано з ряду страхів обрати – той, який вони вважають обґрунтованим. Тут доцільно пригадати термін “проекція”. З. Фрейд розумів проекцію як наділення інших соціально-недопустимими бажаннями, в яких людина наче відмовляє сама собі, тобто як захисний механізм. Пізніше поняття дещо трансформувалося і було введено його розуміння як нормального психічного процесу, що бере участь у формуванні сприйняття зовнішнього світу: проекція розуміється як первинний процес “уподібнення” реальності власному внутрішньому світові. Отже, цілком ймовірно, що, вказуючи обґрунтований страх, кожен обирає те, що є страшним для нього.

Для кращої наочності отримані результати виражені у формі діаграми (див. діаграму 2.1.).

Діаграма 2.1.

Особливості розподілу страхів у здобувачів

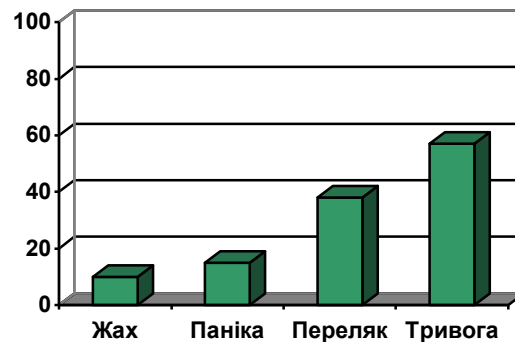


Значний відсоток опитуваних вказали на страх самотності, страх смерті та в однакових кількостях на страх перед невизначеним майбутнім, висоти і публічних виступів.

Але незалежно від джерела страху, форми його прояву, усі респонденти зазначили, що намагаються подолати його. Причому виявилася чітка тенденція. Значна частина здобувачів, відповідаючи на дев'яте запитання анкети: “Чи намагаєтесь перебороти страх, який у вас виникає? Яким чином ви це робите?”, назвала самонавіювання як спосіб заспокоєння. Ще деяка частина зазначила, що намагається думати, що все минеться і все буде гаразд, пробує відволіктись і зосередитись на приємних моментах. Все це також не що інше, як самонавіювання, тобто проговорювання для себе формул, які впливають заспокійливо. Частина респондентів, навпаки, пробує заспокоїти себе через врівноваження соматичних процесів, наприклад, дихаючи спокійно та глибоко; ще інша частина респондентів надають визначальну роль у подоланні страхів допомозі інших.

Опитуваним потрібно було дібрати найточніший з ряду запропонованих – жах, паніка, переляк, тривога – синонім до слова страх. Гадаємо, що респонденти, добираючи синоніми, керувалися власним

розумінням суті страху. Таким чином, за отриманими результатами утворилась така діаграма (див. діаграму 2.2).



Діаграма 2.2. Розуміння молоддю суті поняття “страх”.

Вказуючи із ряду запропонованих характеристик емоції страху (запитання третє), найчастіше респонденти зазначали прискорені: дихання та серцебиття (57,4%)

Відчуття безпорадності, невпевненості в собі та перебільшене бачення небезпеки, які насамперед характеризують стан тривоги, називають 3,3% здобувачів. Така характеристика страху як заціпеніння належить до так званих стереотипів поведінки, які нав'язує страх, коли він досягає сили афекту (панічний страх, жак). 34,4% опитуваних вказала на ці характеристики. Отже, на початку війни для більшості респондентів характерно переживати такі прояви страху як жак та паніка.

При відповіді на п'яте запитання анкети 59,8% респондентів оцінює страх як природне вираження інстинкту самозбереження, 51% – вважає страх необхідною емоцією, що сигналізує про небезпеку. Лише 2% опитаних вказали, що страх – емоція, притаманна дітям. Але небезпідставним буде припущення, що саме в них слід підозрювати наявність певних страхів, які потребують корекції.

Але незалежно від джерела страху, форми його прояву, усі респонденти зазначили, що намагаються подолати його. Причому виявилася чітка тенденція. Значна частина здобувачів, відповідаючи на дев'яте запитання анкети: “Чи намагаєтесь перебороти свій страх? Яким чином ви це

робите?», назвала самонавіювання як спосіб заспокоєння. Ще деяка частина зазначила, що намагається думати, що все минеться і все буде гаразд, пробує відволіктись і зосередитись на приємних моментах. Все це також не що інше, як самонавіювання, тобто проговорювання для себе формул, які виливають заспокійливо. Частина респондентів, навпаки, пробує заспокоїти себе через врівноваження соматичних процесів, наприклад, дихаючи спокійно та глибоко.

Таким чином, аналіз отриманих результатів визначають наступні тенденції. Для значної частини молоді характерним є підвищений рівень тривожності, що в свою чергу, ймовірно, зумовлено невизначеним майбутнім.

Дані факти засвідчують актуальність та важливість вивчення проблеми страху. Адже очевидним є коло проблем, що належать до безпосередньої компетенції практичного психолога в закладах освіти. Зі страхом тісно пов'язане хвилювання та почуття невпевненості в собі, що, в свою чергу, негативно впливає на самооцінку та рівень домагань, а відтак, людина неадекватно оцінює свої можливості, що зумовлює відсутність успіху в житті.

Але сам страх своїми силами подолати неможливо. Дана емоція має філогенетичне походження, а в процесі онтогенезу виявляється на досить ранніх етапах. Зрештою, за нашими переконаннями, це необхідна емоція, що в разі потреби сигналізує про небезпеку. Тому виховання стійкості до страху, як правило, спрямоване не на позбавлення від нього, а на вироблення вміння володіти собою при його наявності. А також важливою є психологічна робота з тими наслідками, що може спричиняти страх.

Методика «Проектування страху на малюнку»

В дослідження брали участь 40 здобувачів, яких просили зобразити дві емоції на аркуші паперу.

Матеріал. Білий аркуш (формат А-4). Прості й кольорові олівці, фломастери.

Процедура. Під час експерименту здобувачам запропоновано відобразити “радість” і “страх”, на аркуші паперу. Перелік емоцій був пред’явлений кожному респондентові індивідуально на аркуші в різному порядку. Аркуш був розділений на дві частини за допомогою осей координат. На виконання кожного малюнка приділялося 10 хвилин. Здобувачі могли використати або всі можливі кольори, або тільки один колір, виходячи із власного бажання й настрою.

Інструкція: “Вам необхідно “намалювати” дві емоції так, щоб, подивившись на малюнок, стороння людина змогла зрозуміти, яку емоцію Ви мали на увазі. Роботу можна почати з будь-якої емоції, а також розташовувати їх в будь-якій частині альбомного аркуша. Час обмежено, тому зі словами: “Переходите до наступної”, Ви підписуєте малюнок і переходите до наступної емоції за Вашим вибором”.

Результати та їх обговорення. Аналіз змісту малюнків. Здобувачі віддавали перевагу, скоріше, зображенню якогось конкретного об’єкту. Проте, у 23% випадках вони зображували на своїх малюнках тремтіння, лінії, штрихи, плями, які вважаються безпосереднім вираженням переживання. Це стосувалося тільки емоцій страху й гніву.

На сьогоднішній момент нам не вдалося вичерпно проаналізувати використання респондентами квітів у зображеннях емоцій. Проте, можна позначити деякі тенденції. Так, у роботах здобувачів, проявлялася схематичність виконання, і малюнки, що фіксують різні емоції, часто виконувалися простим олівцем або одним кольором (чорний, коричневий). Особливо це характерно для хлопців. Дівчата активніше використали колірну гаму, і їхні роботи відрізнялися більшою насиченістю, барвистістю, цікавими колірними рішеннями. У малюнках “радісті” частіше спостерігалось сполучення жовтих, червоних, зелених, блакитних кольорів. Малюнки “страху” виконані частіше чорними, коричневим кольорами, а також

зустрічалися не зафарбовані контури.

Незважаючи на розмаїття малюнків і їхню багатоплановість, у ході аналізу можна було виявити закономірності, що свідчать про існування інваріантних структур емоційних уявлень. У табл. 2.3 дана класифікація й зміст зображень, намальованих здобувачами.

Після вивчення всієї образотворчої продукції ми розділили малюнки на три категорії. У першу ввійшли малюнки, що зображують емоції у вигляді символів лицьової і жестової експресії. Коли здобувачі зображували “радість”, вони могли намалювати посмішку або фігуру з піднятими вгору руками, обличчя з піднятими кутиками рота.

Для другої категорії характерна образна символіка малюнків. Тут “радість” могла бути зображена у вигляді сонця, квітів; “страх” – у вигляді примари.

Таблиця 2.3

Якісний аналіз образного ряду малюнків

	Радість	%	Страх	%
Символ-експресія	Посмішка	60	Відкритий рот Випучені очі Стиснуті губи	40 30 5
Символ-образ	Сонце Квіти	20 10	Примари Зів'явші квіти	10 3
Ситуації, що викликають емоції, пов'язані з індивідуальними відмінностями	Природа Небо, хмари	5 5	Блискавка Горілка Сигарети	5 4 3

У третю ввійшли зображення особистісно значущих ситуацій і предметів, що викликають емоції. Так, для того, щоб зобразити “радість”, здобувачі малювали природу, небо; а “страх” у вигляді блискавки, горілки, цигарок.

Найбільше часто здобувачі зображували емоції у вигляді символів мімічної й жестової експресії. Багато хто з них малювали обличчя, але

елементи міміки й жестів могли зображуватися й окремо, що вказувало на символічний характер цих репрезентацій. Якщо це була “радість”, то зображувалися посмішка, сміх, рот, що сміється. У малюнках деяких здобувачів мімічне вираження “радісті” доповнювалося зображеннями підкинутих догори рук. Характерною рисою при зображенні емоції страху є широко відкриті, випучені очі, розтягнуті губи, відкритий рот, таке зображення “страху” було представлено в більшості робіт.

Здобувачі активно використали й символи-образи, які можна віднести до універсальних символів, оскільки їхній характер забезпечує взаєморозуміння при відсутності безпосередніх посилянь до ситуації. У образах-символах закріплюється й підсилюється найбільш значуще, загальне в розумінні, сприйманні вихідного феномена, нівелюється все індивідуальне. Символи багатозначні, тобто можуть мати одночасно безліч змістів. Так, у нашому дослідженні квітку здобувачі малюють і для “радісті”, і для “страху”, але залежно від емоційної модальності змінюється характер зображення: для “радісті” – це квітка, розгорнута догори; для “страху” – зів’явше стебло, бутон, розгорнутий униз.

Варто відзначити, що “страх” найменше (12% від загального числа малюнків) був представлений через символи-образи, такі як примари. Звідси можна зробити висновок: образи, пов’язані зі страхом, більше індивідуалізовані.

Аналіз просторових переваг. Кожну емоцію здобувач зображував в одному із двох квадратів, на які був розділений стандартний аркуш паперу. Таким чином, вона могла бути намальована або праворуч, або ліворуч від нього, або вгорі, чи внизу аркуша. Та все ж, практично у 90% випадків здобувачі не віддавали перевагу якійсь певній стороні, а зображали малюнки посередині.

У цілому, можна зробити висновок, що, зображуючи емоції, здобувачі малюють (за винятком декількох зображень тремтячих ліній і темно зафарбованих квадратів) пов’язані з індивідуальним досвідом ситуації й два

види символів: елементи лицьової й жестової експресії й символи-предмети. Як видно, це і є те, що входить у зміст емоційних уявлень, що включає як компонент індивідуального досвіду, так і інваріантний компонент. Останній переважає й становить стабільний тезаурус образів, що стоїть за емоціями. Цей стабільний тезаурус базується на лицьовій і жестовій експресії, характерної для кожної емоції й що має, з одного боку, біологічні, а з іншого – соціально-комунікативні основи. Ситуації, що викликають емоції, поділяються на загальні (символічні) і часткові (пов'язані з індивідуальним досвідом).

2.2. Психокорекційна програма опанування здобувачами вищої освіти їх власними страхами

Нами розроблено та впроваджено психокорекційну програму опанування страхів здобувачами вищої освіти. Експериментальною базою стали здобувачі вищої освіти 3-4 курсів ФСПО Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (вибірка 40 респондентів). Психокорекційна програма складалась з шести занять, які проходили 1 раз на тиждень протягом 1,5 місяці. Тривалість кожного заняття – 45 хвилин. Заняття проводилися спільно з усіма здобувачами. Заняття були спрямовані на регуляцію наявних у них страхів. Реалізації психокорекційної роботи передували бесіди, і консультації з психологом з метою ознайомлення з результатами первинної діагностики, ознайомленням з цілями і завданнями психологічної корекції, а також обговорення безпосереднього співробітництва у її здійсненні. Також проводили міні-лекції з проблем регуляції страхів, які подані в додатках.

Теоретичною основою психокорекційної програми слугували уявлення про причини страхів як результат депривації специфічної пошукової перетворювальної активності, внаслідок чого уява здобувача спрямовується на створення нових образів страху замість знаходження способів його подолання.

Мета корекційної програми – активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом. Реалізація мети стала можливою завдяки вирішенню таких завдань:

1. Контакт з об'єктом страху у символічній формі.
2. Подолання страху через усвідомлення його прийнятності та корисності.
3. Встановлення контролю над страхом завдяки зміні ставлення і характеру взаємодії з об'єктом страху.

Схема проведення психокорекційної роботи така: на етапі першого орієнтовного заняття реалізовані такі завдання: знайомство, зняття напруги і встановлення первинного психологічного контакту, створення сприятливого психологічного клімату, підготовка учасників до спонтанної творчої діяльності. Основна частина програми. На цьому етапі забезпечувалась реалізація основної мети програми – активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, і вирішувались завдання актуалізації проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок. Усе це передбачало індивідуальну творчість, створення образотворчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників. Першим кроком у подоланні страхів є їхнє зображення (візуалізація). Далі слідувало моделювання виходу зі сформованої ситуації. З цією метою застосовувалися методики та техніки психологічної корекції страхів засобами образотворчої діяльності зі здобувачами, які описані рядом фахівців (Т.А. Ареф'єва, Н.І. Галкіна, О.І. Захаров, О.Л. Венгер, Л. В. Орлова, Л.Д. Лебедевата та ін.):

1. Домальовування «захисного об'єкта».
2. Видозміна малюнку, перетворення «страшного» у «смішне» чи «добре і веселе».
3. Прийомом зміни ставлення до страхаючого об'єкту є пропозиція познайомитись і подружитись з об'єктом страху.
4. Розвиток (домальовування) ситуації з можливими подальшими рішеннями.

5. Прикраса похмурого, перетворення в красиве.

6. Метод експресивного малювання. Зображення ситуації протистояння і боротьби з об'єктом, що втілює страх, в якій здобувач одержує над ним перемогу.

7. Домальовування цікавих, інтригуючих деталей («сюрприз»).

8. Зображення «зникнення страху».

Візуалізація страху допомагає здобувачеві буквально побачити значущість загрози, підказує шляхи вирішення проблеми, якщо він дійсно цього потребує, спростовує страх, знижує рівень переживань. За лічені хвилини здобувач отримує досвід, який може тривати у реальному житті місяцями. Особливу увагу варто звернути на те, що під час візуалізації здобувач виступає автором, спостерігачем – третьою особою, а отже сприймає події більш об'єктивно і не отримує травматичних наслідків, які часто просто неминучі при особистих переживаннях здобувача, і відбиваються на все подальше життя особистості, впливаючи на різні його сфери.

Ми також використали методику експрес-корекції, яка основана на методиці, описаній О.Л. Венгером. Проведення методики включає п'ять етапів: попередня бесіди, створення зображень, раціональне пояснення здобувачеві сенсу показаного і релаксацію. Прийом «Виховай свій страх». Прийом «чужі малюнки». Здобувачам пропонуються малюнки «страху» інших респондентів, необхідно придумати, чого боялися ці респонденти, і як їм можна було б допомогти. Заключний прийом «Мені не страшно». Здобувач малює свій страх і себе так, як ніби він його не боїться, в активній позиції, що протистоїть страху. На заключному етапі заняття підведено підсумки про отриманий досвід.

Ми також використовували ряд досить ефективних технік керування страхом. Хоча ні одну з них не можна вважати ідеальною або універсальною, у руках досвідчених психологів вони стають корисними інструментами для

«лікування» клієнтів, що страждають різними страхами. Наведемо приклади технік та міні-лекцій. Техніки:

Як подолати страх, перебуваючи в укритті:

1. Зосередитися на тому, що можемо контролювати, а не на тому, що змінити нам не під силу;
2. Вчимося мріяти;
3. Спілкуємось з людьми;
4. Пиймо воду в достатній кількості;
5. Опановуємо дихальними техніками.

Десенситизація. Дана техніка розроблена Уолпом (Wolpe). Вона спрямована на зниження індивідуальної чутливості до тих об'єктів і ситуацій, які викликають в людини страх, і припускає навчання релаксації при кількаразовому поданні стимулів, які викликають страх. Спочатку здобувачів навчають прийомам розслаблення м'язів обличчя, шиї, тіла. Справа в тому, що в людей, що страждають страхами, кожна із цих груп м'язів часто напружена. Коли в здобувача виробляється здатність до повного м'язового розслаблення, психолог шляхом інтерв'ю виявляє коло ситуацій, що викликають у нього страх. Разом зі здобувачем ці ситуації градуються за ступенем зниження ефекту, що викликає страх. Потім, коли пацієнт перебуває в стані повного м'язового розслаблення, керівник заняття просить його представити ситуацію, яка викликає найменший страх. Дана процедура триває доти, поки людина не навчиться залишатися повністю розслабленою у момент уявного "переживання" страхаючої ситуації, після чого ця ж процедура повторюється і для наступної, більше страшної ситуації. Окремі модифікації даної техніки припускають когнітивну інструкцію й градуйовану практику переживання страху поза терапевтичною ситуацією.

Імплозивна терапія, або терапія "вибухом". При використанні цієї техніки здобувача просять уявити найбільш травмуючі події з його життя. Коло цих подій виявляється за допомогою спеціальних діагностичних опитувань. Під час використання цієї техніки відзначається, що здобувачі

переживають екстремальний страх або найсильнішу тривогу, звідси й відбувається назва методу – імплзивна (вибухова) терапія.

Моделювання. Ця техніка припускає спостереження за досвідом чужого переживання і його імітацію. Керівник групи, друг здобувача або хтось із близьких йому людей демонструють модель безстрашної поведінки в ситуаціях, які лякають здобувача, моделюють способи взаємодії з об'єктом, що викликає страх. Саме цією технікою користуються батьки, коли показують дитині приклад безстрашності, демонструють їй, яким чином варто реагувати на небезпеку й протистояти їй.

Техніки взаєморегуляції емоцій. Як і будь-яка інша емоція, страх може ослабнути або навіть відступити під впливом іншої емоції. Якщо об'єкт, який викликає страх або ситуація здатні викликати у здобувача злість, то він швидше за все не переживе сильного страху. Імовірно, не останню роль тут грає гнівна експресія (Izard). Коли на людину напав грабіжник, вона розлютилася, і ця злість зробила її безстрашною, принаймні, у момент нападу. Для того щоб навчитися контролювати страх, потрібно тренувати в собі здатність до переживання й вираження емоцій, що протистоять страху. Таке тренування виявляється ефективним, якщо виробляється в ситуаціях, аналогічних тим, котрі лякають людину.

Техніка зупинки думок. Ефективність цієї техніки визначається тим, що під час правильного її виконання зміщується фокус уваги з потоку негативних думок, тим самим розбивається їхній перебіг та нормалізується емоційний стан.

Порядок виконання:

1. Зосередьтеся на потоці думок, які проходять у цю хвилину, тобто усвідомте їх (при цьому можна, якщо дозволяє ситуація, заплющити очі).
2. Зберіть всю свою волю в кулак, подумки уявіть кнопку стоп-сигналу чи шлагбаум.
3. Вголос, досить твердо, скажіть «стоп» і зупиніть потік думок.

Хвилина релаксації. Розслабте куточки рота, потім – усі м’язи обличчя. Розслабте плечі. Зосередьтеся на міміці обличчя та положенні тіла: вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан. Змініть «мову обличчя та тіла» шляхом розслаблення м’язів і глибокого дихання, щоб люди навколо не помітили вашої напруги, стресового стану. Розслабляйтеся в будь-яких ситуаціях, як тільки відчуєте, що справи йдуть не так, як вам хочеться.

Умовно всі *методи опанування страхами* ми об’єднали в 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції страхами.
2. Емоційно-вольовий рівень регуляції страхами.
3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції страхами.

Ці методи, про які ми розповідали досліджуваним під час міні-лекцій, подані в додатках.

Таким чином, проведення на практиці роботи на основі психокорекційної програми з опанування страхами у здобувачів дозволяє зробити висновки щодо її ефективності. Показники кількості страхів, рівня їхнього переживання здобувачів, які взяли участь у дослідженні, знизилися після проведення програми.

Проведене дослідження стало підґрунтям для таких висновків: страхи крім незаперечно корисних функцій, можуть чинити негативний вплив на розвиток особистості у разі, якщо вони надмірно загострені чи зберігаються протягом тривалого часу.

Повторна діагностика прояву страхів у здобувачів була проведена уже на початку війни (квітень 2022 р.). Тому на цей період життя, на прояв страху вплинули воєнні дії на території України.

Нами виявлено рівень прояву страху у 40 здобувачів 3-4 курсів вищих закладів освіти – 78% (за результатами діагностики Ю.Щербатих) Для діагностики саме соціальних страхів ми використали опитувальник “Види страху” І.Шкуратової та анкетування, в якому здобувачі називали прояви у них тих соціальних страхів, які не включені до опитувальника. Згідно методики І.Шкуратової, яка виділила 4 групи страхів, ми проаналізували

лише дві групи: навчальні та соціальні страхи, які подані у таблиці 2.4 за ступенем їхньої актуальності (усереднена кількість балів у відсотках і рангові місця).

Таблиця 2.4.

Види страхів

№ п/п	Види страхів	Усереднена кількість балів (у відсотках)
1.	загрози з боку зовнішнього агресора	47%
2.	загрози терористичного вибуху	42%
3.	під час тривоги чи її очікування	39%
4.	під час перебування в укритті	29%
5.	опинитися заручником в руках агресора	28%
6.	втратити національну єдність	27%
7.	публічних виступів, бути основним об'єктом обговорення на публіці	23%
8.	бути висміяним одногрупниками, друзями, виглядати смішним або жалюгідним	20%
9.	перед екзаменами, заліками	18%
10.	не виконати роботу у присутності сторонніх	15%
11.	критики з боку близьких	14%
12.	втрати любові з боку близьких,	12%
13.	перебувати в товаристві незнайомих людей, перед знайомством в громадському місці	8%
14.	бути не таким, як інші	7%
15.	бути викритим у брехні	5%
16.	зупинити стосунки з близькою людиною, зради з боку друзів	2%

Значну групу страхів викликають сучасні негативні події в Україні, пов'язані з війною. Як бачимо, найчастіше у респондентів виникають страхи, пов'язані

з загрозою з боку зовнішнього агресора (47% респондентів), загрозою терористичного вибуху (42%), під час тривоги чи її очікування (39%), під час перебування в укритті (29), опинитися заручником в руках агресора (28%), втратити національну єдність (27%).

Інші страхи, які до війни мали більше відсотків респондентів, зменшились. Це страх перед публікою (публічні виступи на семінарських заняттях, конференціях, студентських радах, на концертах, спортивних змаганнях, перед викликом відповідати на занятті, обговорення своїх якостей на публіці тощо); а також зменшилась інтенсивність страхів бути висміяним одногрупниками, друзями, виглядати смішним або жалюгідним, перед глузуванням, страх перед екзаменами, заліками.

Якщо до війни розуміння здобувачами страху характеризувалось спочатку такими словами-синонімами, як тривога, потім переляк, паніка, жах, то на початку війни настала зміна акцентів в розміщенні цих понять. Спочатку йшов жах, потім паніка, переляк, аж потім тривога.

Страхи мотивують поведінку, викликаючи низку реакцій як активних, так і пасивних. Дія, що здійснюється під впливом страху, може виявитися як конструктивною, допомагаючи людям уникнути небезпеки, так і руйнівною. Пасивна поведінка, з іншого боку, майже завжди є програшною стратегією. Активні і пасивні типи поведінки є важливими складовими процесів соціальної мобілізації і демобілізації. Страх, виправданий чи ні, може викликати активну реакцію, спонукаючи людей діяти в напрямі, який здається їм необхідним для попередження небезпек. У багатьох випадках страх відіграє мобілізуючу роль, спонукаючи людей здійснювати вчинки, які дозволяють уникнути негативного розвитку подій.

2.3. Практичні рекомендації здобувачам вищої освіти щодо опанування страхами.

Багато хто з учених вважає, що страх стає загальнолюдською проблемою. Саме на цьому акцентують увагу суспільства фахівці в галузі

психології. Існує навіть наукова концепція, що багато дітей, особливо таких, які мають більш розвинену праву півкулю мозку, вже народжуються з почуттям страху.

Як же ми можемо допомогти нашим здобувачам, щоб вони почувалися в безпеці? Як допомогти людині подолати свої страхи? Як не створювати ситуації, у яких у людини формуються страхи?

Ще з дитинства людину оточує безліч незнайомих предметів. Вона хоче з'ясувати, як сконструйовані речі, які існують норми поведінки, звільнитися від почуття страху перед незнайомим світом. І вона звертається з цим до батьків. Батьки дуже часто закриваються від проблем: «Нічого, це мине». У когось із дітей, може, й пройде, але в багатьох дорослих залишаються незрозумілими страхи, які потім можуть зіпсувати їм життя.

Психологи вважають, що існують три дієві способи подолання таких страхів: *інформування, послідовний досвід та присутність людини, яка може допомогти.*

Дуже важливо, щоб особистість, коли в неї виникає страх, відчувала присутність інших. Людина відчувається в безпеці, коли фізично відчуває присутність людей, які її люблять чи які до неї уважні.

Найчастіше стресові стани страху загрожують таким типам молодих людей:

Гіперсоціальному, тобто надмірно “правильному”, коли молода людина “святіша за Папу Римського”, – надто відповідальному і сумлінному, надто вибагливому до себе, орієнтованому насамперед на досягнення соціального успіху, здійснення кар’єри.

Максималісту, коли молода людина бачить у всьому кривду, несправедливість, дискримінацію, протекціонізм, постійно живе в конфлікті з усім світом, граючи роль “непримиренного борця за правду і справедливість”, надриваючись у цій боротьбі, опиняючись врешті-решт у повній самотності, коли “помру, але доможуся правди!”

Ригідному – прямолінійному, настирному, безкомпромісному, коли є тільки біле або чорне, тільки “так” або “ні”; коли претензії, завищені і навіть нереальні, повинні здійснюватись за будь-яку ціну, коли “перемога або смерть”.

Слабкому – низько адаптивному, коли вроджені або набуті в процесі життя психофізичні можливості низькі, і пристосування до реалій життя ускладнено. Поняття “слабкий” часто є категорією не лише фізичною, а й психічною та соціальною. Слабкою молода людина стає тільки тоді, коли вона погоджується бути нею. Установка “я слабкий” спроможна призвести до слабкості сильного від народження. Установка “я сильний”, підкріплена мудрістю і завзятими зусиллями по подоланню слабого в собі, спроможна зробити слабого від народження сильним.

Для *тривожно-недовірливого* типу молодих людей характерне постійне почуття страху, а страх знесилює організм. Тривожно-недовірливий – депресивний, а депресія душі призводить до депресії тіла, життєвих сил. Така молода людина може тисячу разів говорити собі: “я здорова”, але здоровою себе не відчуває. Один раз подумавши: “я хвора”, вона дійсно занедужує. Така людина хвора вже тому, що страждає від страху. Вона не помічає навколо себе здорових і довголітніх, а бачить тільки хвороби і хворих, тільки тих, хто вмирає передчасно. “Заворожена” цими явищами, часто вона й сама хворіє постійно.

Рекомендації щодо опанування страхів здобувачами.

Для того, щоб допомогти здобувачеві опанувати свої страхи, психологу, викладачам, куратору необхідно дати поради здобувачам, враховуючи їх індивідуальні особливості.

1. Насамперед спостерігати за поведінкою здобувача в різних складних ситуаціях і оцінити конструктивність його поведінки. Дати йому можливість зрозуміти природу свого страху (гіперопіка або недостача уваги в дитинстві, обмежений розвиток соціальних навичок, психотравмуючі ситуації: бути в

центрі уваги великої кількості людей, бути відповідальним, відчувати, що над тобою насміхаються та ін.).

2. Навчити не соромитися своїх страхів, не заганяти їх усередину.

3. Проаналізувати разом зі здобувачем (у вільній ненав'язливій формі) можливі варіанти подолання тих чи інших складних ситуацій повсякденного життя, які часто зустрічаються або можуть зустрітися. Це допоможе розширити когнітивні можливості та здібності здобувача, удосконалити у нього необхідні навички аналізу складних ситуацій, що є важливою умовою конструктивної поведінки (уміння керувати мисленням, почуттями та уявою як “інструментами” роботи для розв’язання складних задач).

4. Звернутися до власного досвіду поведінки у складних ситуаціях (тобто згадати, як працює ваше мислення, почуття та уява), відрефлексувати свої способи подолання складностей, оцінити їх ефективність. Результатами такого аналізу можна поділитися зі здобувачами.

5. Деяким здобувачам, щоб уявити себе в тій чи іншій ситуації, потрібно відтворити про себе якусь певну мелодію. Можна пов’язати схвильований тривожний стан з однією мелодією, а впевнений, спокійний – з іншою. Коли здобувачеві потрібно “налаштувати” себе на спокійний, впевнений лад, він може згадати цю мелодію.

6. Під час виконання самостійної роботи здобувачам необхідно частіше переказувати виконані завдання вголос, відповідати перед уявною аудиторією, дзеркалом. В цей час стежити за своїм голосом, жестами, мімікою, позою. Якщо здобувач виконує домашні завдання з однокласником, то варто розповідати йому навчальний матеріал, при цьому стежити за його реакцією.

7. Бажано продумувати свою відповідь до дрібниць, уявляти все що відбуватиметься – можливі репліки викладачів, здобувачів;

8. Відповідаючи біля дошки, здобувачеві намагатися говорити спокійно, стежити за своїм голосом, за тим, як тримає руки;

9. Не боятися помилятися. Помилки бувають у всіх. Якщо здобувач неправильно відповів, помилився при розв'язанні задачі, він повинен намагатися якомога швидше виправити помилку. Якщо його помилку помітив викладач чи здобувачі, і він сам не зміг її виправити, потрібно запам'ятати її та проаналізувати вдома, виокремивши, що було у відповіді вдалим, а що – ні.

10. У зв'язку з війною у деяких здобувачів проявлявся «синдром відкладеного життя». Буду повноцінно жити і працювати, коли завершиться війна.

Здобувачі, що планують жити лише після війни, мають синдром відкладеного життя. Це психологічний феномен, за яким людина постійно переживає за минуле чи майбутнє. Вона не може жити у часі тут і зараз.

Часто причина такої поведінки – лежить у дитинстві, коли дитину хвалили лише за досягнення: «Ти можеш відпочити тільки після виконаної роботи». Подібна ситуація: «Ти можеш повернутися до звичного життя лише після закінчення війни». Такі особистості часто страждають на депресію, тому що не вміють отримувати задоволення просто так. Тут дуже важливо планувати діяльність. (Спочатку спробуйте поставити ціль на найближчі півгодини. Потім ще на годину). Коли є очікування, що війна скоро закінчиться, то в таких випадках, нехай краще Перемога стане для нас несподіванкою, ніж доведуть до відчаю пусті очікування. Маємо не пасивно чекати Перемогу, а навчатись й жити в усьому цьому.

11. Виділіть три-чотири перерви на перегляд новин замість цілого дня.

12. У декого появляються флешбеки, які зазвичай виникають раптово, без попередження. Це *яскраві спогади про травматичні події*, які, здається, відбуваються зараз. Ви можете знову відчути те, що бачили, чули. Вони можуть тривати від секунд до годин. Ви можете *бачити* те, що сталося, як окремі зображення чи фільм, *чути* звуки чи слова або відчувати, ніби вас *торкаються*. Можливо, ви навіть відчуваєте *запах або смак чогось*, пов'язаного з вашою травмою, і ваше тіло може відреагувати так само: серце

б'ється прискорено, або вас кидає в піт. Після таких спогадів ви можете відчувати себе вразливими, тривожними та наляканими. У вас може виникнути бажання ізолюватися і не захотіти ні з ким розмовляти. Ви можете відчувати сильне почуття гніву, сорому або оніміння. Інколи флешбеки трапляються, коли людина має «тригер», тобто коли вона зустрічає щось, що нагадує їй травматичний досвід. Це може бути знайомий звук або запах, пісня, або перегляд телевізора, місце, де людина пережила подію.

13. Формувати почуття безпеки в особистості слід ще з дитинства, в сім'ї, школі. Потім це почуття збережеться (закріпиться) у дорослому віці. Виявляється, що значно краще разом пережити прикросці, підтримуючи один одного. Це допомагає підтримувати партнерські стосунки у сім'ї, відвертаючи значну кількість страхів дитини. Існує цілий ряд поряд, дотримуючись яких можна сформувати почуття безпеки ще в дитинстві. Серед яких, наприклад, доброзичливе ставлення до дитини, вислуховування та уважність до її запитань, доброзичливі усмішки, спів мами, чіткі, зрозумілі, послідовні вимоги до дитини, подарунки у вигляді талісману, світлин тощо.

Важливо не дозволяти провині заморожувати себе в бездіяльності. Так, не всі зараз в лавах героїчних ЗСУ, але ми й ЗСУ – це одне-єдине ціле. Не дозволяйте собі думати, що якісь ваші справи, навіть, на перший погляд, незначні, неважливі для нашої Перемоги. Інакше ворог досягне своєї мети, тобто виведе з ладу ще одну одиницю спротиву.

Отже, важливим є спостереження за поведінкою здобувача в різних складних ситуаціях і оцінка її конструктивності, допомога в розумінні природи свого страху. Також ми навчали здобувачів не соромитися своїх страхів, не заганяти їх усередину; аналізувати можливі варіанти подолання тих чи інших складних ситуацій повсякденного життя, що допомогло розширити когнітивні можливості та здібності здобувача, удосконалити його необхідні навички аналізу складних ситуацій; звернутися до власного досвіду поведінки у складних ситуаціях; відрефлексувати свої способи подолання

труднощів, оцінити їх ефективність. Під час виконання самостійної роботи здобувачеві радили частіше переказувати виконані завдання вголос, відповідати перед уявною аудиторією, дзеркалом. В цей час стежити за своїм голосом, жестами, мімікою, позою. Бажано продумувати свою відповідь до дрібниць, уявляти все що відбуватиметься – можливі репліки викладачів, здобувачів. Не боятися помилятися, обмежити перегляд новин. Важливо не дозволяти провині заморожувати себе в бездіяльності.

Здобувач почав вірити, що він сам може перемогти страх, зможе активізувати себе для діяльності. Слід допомогти здобувачеві у самопізнанні, виробленні впевненості у своїх силах. Цьому сприяють особисті комунікативні стосунки здобувача в академічній групі, проходження тренінгів тощо.

Здобувач повинен вірити, що він сам може перемогти страх, зможе активізувати себе для діяльності. Слід допомогти здобувачеві у самопізнанні, виробленні впевненості у своїх силах. Цьому сприяють особисті комунікативні стосунки здобувача в академічній групі, що дають йому змогу досягти гармонії в особистісному і соціальному плані.

Таким чином *головні орієнтири* для формування у особистості *поведінки опанування страхом*: треба навчитися вирізняти й правильно розуміти свої страхи; забезпечити теплу, сприятливу психологічну атмосферу, щоб повернути людині упевненість в собі; дати їй можливість розповісти про те, що вона відчуває, оскільки з розділеною з кимось бідою впоратись легше. Слід допомогти особистості зрозуміти сенс подій, з'ясувати обставини якоїсь справи, даючи їй усі необхідні пояснення.

Опановуючи страхами, особистість стає здатною до розкриття своїх потенційних можливостей у мисленні, почуттях, уяві, спілкуванні тощо.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши психологічну літературу, вважаємо, що *страх* – це емоційний стан, що викликає захисну біологічну реакцію людини або тварини при переживанні ними реальної або уявної небезпеки для їхнього здоров'я й благополуччя. Переживання страху відчувається й сприймається людьми як загроза особистій безпеці. Страх спонукує людей вживати заходів, спрямованих на запобігання загрози, на усунення небезпеки. Страх може бути викликаний як фізичною, так і психологічною загрозою.

Узагальнивши дані психологічних досліджень, можна виокремити біологічні страхи, коли спрацьовує інстинкт самозбереження; соціальні страхи (страх невдачі, підпорядкування комусь, брати на себе відповідальність, страх бути оціненим чи засудженим тощо), а також екзистенційні страхи (страх перед собою, перед незворотністю часу, перед майбутнім, перед смертю, перед невизначеністю тощо).

Причинами страху є реальні, об'єктивно загрозливі здоров'ю й благополуччю; 2) вигадані, що об'єктивно не загрожують особистості, але сприймаються нею як загроза благополуччю; 3) престижні, загрожують похитнути авторитет особистості в групі.

Діагностику страху нами розпочато до початку війни. За підсумками проведеного емпіричного дослідження з'ясувалося, що серед біологічних, екзистенційних та соціальних страхів у досліджуваних здобувачів домінують останні. Причому чільне місце посідають страхи, пов'язані з побоюванням порушень здоров'я своїх близьких родичів (насамперед батьків) та страх змін у особистому житті (втрата партнера, розлучення, подружня зрада і т. п.)

2. Після діагностики нами розроблено та впроваджено психокорекційну програму опанування страхів здобувачами. Реалізація програми здійснювалась уже в умовах війни. Теоретичною основою психокорекційної програми слугували уявлення про причини страхів та

спрямування уваги здобувача на створення нових образів страху замість знаходження способів його подолання.

Психокорекційна робота реалізувалась у ході проведення міні-лекцій та використання різноманітних технік для врегулювання страхів у здобувачів, серед яких імплзивна терапія, моделювання, техніки взаєморегуляції емоцій, хвилина релаксації, техніка зупинки думок, прийоми «Виховай свій страх», «чужі малюнки», «мені не страшно» та інші.

Умовно всі *методи опанування страхами* нами об'єднано в 3 групи. Це фізіологічний, емоційно-вольовий та ціннісно-смысловий рівні регуляції страхами.

Повторна діагностика була проведена уже на початку російсько-української війни (травень 2022 року). Тому появились, крім досліджуваних, ще й інші види страху: страх за себе, рідних, за майбутнє України, сум, сором, невпевненість, переляк, жах, розпач. Найчастіше у респондентів виникли страхи, пов'язані з загрозою з боку зовнішнього агресора (47% респондентів), загрозою терористичного вибуху (42%), під час тривоги чи її очікування (39%), під час перебування в укритті (29%), опинитися заручником в руках агресора (28%), втратити національну єдність (27%).

Інші страхи, які до впровадження корекційної програми та до війни мали більше відсотків респондентів, зменшились на 10-15%. Це страх перед публікою (публічні виступи на семінарських заняттях, конференціях, студентських радах, на концертах, спортивних змаганнях, перед викликом відповідати на занятті, обговорення своїх якостей на публіці тощо); а також зменшилась інтенсивність страхів бути висміяним одногрупниками, друзями, виглядати смішним або жалюгідним, перед глузуванням, страх перед екзаменами, заліками.

Якщо до війни розуміння здобувачами страху характеризувалось спочатку такими словами-синонімами, як тривога, потім переляк, паніка, жах, то на початку війни настала зміна акцентів в розміщенні цих понять.

Спочатку йшов жах, потім паніка, переляк, аж потім тривога. Як бачимо, змістився акцент розуміння страху як тривоги у бік жаху, переляку.

В окремих здобувачів (12%) під впливом страхів появились негативні емоції: флешбеки, синдром відстроченого життя, різкі перепади настрою тощо.

3. Нами розроблено практичні рекомендації для здобувачів щодо подолання у них страхів.

Головні орієнтири для формування у особистості *поведінки опанування страхом*: треба навчитися вирізняти й правильно розуміти свої страхи; забезпечити теплу, сприятливу психологічну атмосферу, щоб повернути здобувачам впевненість в собі.

Опановуючи страхами, здобувач стає здатним до розкриття своїх потенційних можливостей у мисленні, почуттях, уяві, спілкуванні тощо.

Страх несе в собі адаптивні функції, тому що змушує здобувача шукати способи захисту від можливої шкоди. Передчуття страху може стати імпульсом для зміцнення «Я», може спонукати здобувача до самовдосконалення з метою зниження власної уразливості.

Таким чином, отримані результати визначають наступні тенденції. Для значної частини здобувачів характерним є підвищений рівень страху, що в свою чергу, ймовірно, зумовлено невизначеним майбутнім.

Виховання стійкості до страху, як правило, спрямоване не на позбавлення від нього, а на вироблення вміння володіти собою при його наявності. Розумний підхід повинен містити в собі виховання деякої частки толерантності до страху, навчання прийомам протистояння страху, а також розвиток навичок уникнення небезпечних стимулів або зниження їхньої інтенсивності.

У подальшому, перспективним є дослідження шляхів підвищення мотивації, яке може компенсувати схильність до страху.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров П. Соціальні страхи у дзеркалі ЗМІ. *Вісник Львівського університету*. 2011. Вип. 35. С. 270–276.
2. Аршава І. Ф. Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка та психологія»*. Д., 2012. Вип. 18, Т.20, №9/1. С. 3–10.
3. Бандура А. Теорія соціального наuczіння. СПб. Евразія, 2000. С. 255–272.
4. Беляєва О. Поговоримо про дитячі страхи. *Психолог*. 2010, №10 . С. 26-28.
5. Богучарова О.І. Шкільні страхи шестирічок та їх запобігання завдяки поведінці опанування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002 №5.
6. Вавілова А.С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. *Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
7. 5. Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. *Молодий вчений*. 2015. № 7(2). С. 100–103. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_7%282%29__24
8. Гончарова В.В. Страхи особистості та способи їх подолання. *Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція : теорія та практика психокорекції особистості*. Умань, 27 жовтня 2022. С.22–26.
9. Гончарова В.В., Шулдик Г.О. Вплив прив'язаності особистості на виникнення та прояв у неї страхів. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика* : матеріали XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції. Умань, 10-11 жовтня 2022. С.104–107.
10. Гузенко В. А. Особливості переживання соціального страху особами з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці : автореф. дис. на

здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». О., 2009. 21 с.

11. Екстремальна та кризова психологія : термінологічний словник /за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х. : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
12. Карвасарский Б. Д., Бизюк А. П., Володин Н. Н. Клиническая психология : учебник. Кишинев : Медицина, 2019. 888 с.
13. Карвасарский Б.Д. Неврози. Медицина, 1980. 386 с.
14. К'еркегор С. Поняття страху. Академічний проект, 2020. 217 с.
15. Кларк Д., Бек А.Т. Тривога і занепокоєння: когнітивно-поведінковий підхід : пер. с англ.. Київ : Діалектика, 2020. 448 с.
16. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням. К.: Рад. шк., 1981. 170 с.
17. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 286–297.
18. Корнілова В. В. Прояви страхів у дітей з благополучних і неблагополучних родин Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 9 –109.
19. Косік В. В. Особистісні страхи призовників та їх психодіагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2001. 16 с.
20. Кузнецов М. А., Шаповалова В. С. Види студентських страхів та особливості їх динаміки. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2014. Вип. 49. С. 58–68. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2014_49_9
21. Кузнецов М.А., Шаповалова В.С. Студентські страхи: види, структура, динаміка та шляхи корекції. Х. : Вид-во «Діса плюс», 2016. 342 с.
22. Мазур А. В. Страх як психологічна проблема особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. №3. С. 12–17.
23. Мерзлякова Д. Р. Синдром професійного «вигорання» і метаіндивідуальність педагога. *Психол. наука і освіта*, 2009. №1. С. 55–61.

24. Мовчан М. Н. Страх в соціальному середовищі Київської Русі. *Філософські обрії*. 2012. № 27. С. 163–174.
25. Носенко Е. Л., Грисенко Н. В. Новий підхід до дослідження «цінностей у дії»: переваги, досвід, застосування для вивчення чинників емоційного вигорання педагога. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. К-ПНУ ім. І. Огієнка Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. Вип. 10. 2010. С. 490–500.
26. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2007. 22 с.
27. Осадько О. Страх себе. Специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2004.–№17.
28. Осадько О. Страх ситуацій: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2009. №9.
29. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог*. 2004. №7 (103). С. 25–30.
30. Остапук О. В. Теоретичні аспекти вивчення проблеми страху. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. Вип. 19, 2013. С. 18- 26.
31. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. [для студ. вищ. навч. закл.] . К. : Кондор, 2011. 468 с.
32. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Х. : Прапор, 2009. 672 с.
33. Психологія : сучасні методики та інновації у досвіді діяльності практичного застосування : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю / Дудник О. А. Умань, 2021.
34. Ріман Ф. Основні форми страху : пер з нім. : Алетея, 1999.

35. Селігман Мартин Е. П. Нова позитивна психологія: Науковий погляд на щастя і сенс життя : пер. з англ.: Софія, 2006. 368 с.
36. Сімович О.Г. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №2 (27). С. 6–77.
37. Склярєнко О. Н. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2005.22 с.
38. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
39. Труляєв Р. О. Позитивні цінності педагога як фактор його професійної ефективності (досвід використання наукових здобутків позитивної психології). *Вісник Дніпропетр. ун-ту*. Серія: «Педагогіка і психологія». 2012. Вип. 18. Т. 20, №9/1. С. 140–150.
40. Чернавский А. Ф. Системное исследование страха : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 Общая психология, психология личности, история психологи. Екатеринбург, 2008. 27 с.
41. Чернікова О.А. Страх спілкування і невпевненість в собі. Літ.Рес. Самвидав, 2020. 254 с.
42. Чудаєва Н.В., Шулдик Г. О. Психодрама. Курс лекцій : навчальний посібник. Умань : Візаві, 2020. 158 с.
43. Чудаєва Н.В., Шулдик Г. О. Емоційний світ людини : навчально-методичний посібник. Умань : ФОП Жовтий, 2017. 156 с.
44. Шаповалова В. С. Страх студентів, які пов'язані з навчальною діяльністю. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. 2013. № 1095. С. 187-190.
45. Шаповалова, В. С. Оптимістичний атрибутивний стиль студентів як фактор стримування страхів, що виникають в умовах навчально-пізнавальної

діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія*. 2015, №50. С. 338–345.

46. Шулдик А. В., Шулдик Г. О. Діагностика соціальних страхів студентів. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Зб. тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 428–432 .

47. Шулдик Г. О. Особливості психологічного супроводу дітей у неблагополучних сім'ях. Міжнародна науково-практична конференція *Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства*. Одеса, 14-15 вересня 2018. С. 25.

48. Шулдик А. В., Шулдик Г. О. Соціальні страхи студентів та способи опанування ними. IV Міжнародна науково-практична конференція *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*, 22-23 лютого 2018 року. Суми, 2018. С.37–38.

49. Щербатых Ю.В. Психология страха : популярная энциклопедия. М.: Изд-во ЭКСМО, 2009. 512 с.

50. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. К., 1998. 709 с.

51. Фрейд З. Дотепність та її ставлення до несвідомого; Страх; Тотем і табу : Збірник. ТОВ Попурі, 1998. 496 с.

52. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному; Страх; Тотем и табу: Сборник. : ООО Попурри, 1998. 496 с.

53. Ушинський К.Д. Наука і мистецтво виховання /укл. С. Ф. Єгоров. К., 1994.

54. Bandura A., Underwood B., & Fromson M. E. «Disinhibition of Aggression through Diffusion of Responsibility and Dehumanization of Victims». *Journal of Research in Personality*, 1975, 9: 253–269.

55. Blore J. D. Subjective Wellbeing: An Assessment of Competing Theories: Submitted in fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy / Jed Daniel Blore. Deakin University, 2008. 90 p.

56. Bowlby, J. A Secure base: parent-child attachment and healthy human development. New York, Basic Books., 1988. 188 c.
57. Bull Nina; Strongin Edward. The complex of frustration: A new interpretation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 1956, 123.6. 531-539.
58. Bull, Nina. The attitude theory of emotion. 1951.
59. Bull Peter. Nonverbal communication: The state of the art. *The Psychologist* 14.12 (2001): 644-647.
60. Feldman Barrett, Lisa «Emotions are Real». American Psychological Association, 2012. P. 26–30.
61. Izard, Carroll E. Human emotions. Springer Science & Business Media, 2013.
62. Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations.
63. Kagan, Jerome, and Jay Schulkin. "On the concepts of fear." *Harvard review of psychiatry* 3.4 (1995): 231-234.
64. Hebb, D. On the nature of fear. *Psychological review*. 1946, №53.5. 259.
65. Subjective well-being: Three decades of progress / E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. E. Smith. *Psychological Bulletin*. 1999. 125. P. 276–302.
66. Tomcins S.S. Affect, imagery, consciousness Springer Publishing Company, 1962 522 c.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

1. Запропонуйте, будь ласка, своє визначення поняття страху
Страх – це ...
2. Який, на вашу думку, синонім слова страх є найточнішим:
 - а) жах;
 - б) паніка;
 - в) переляк;
 - г) тривога.
 - д) ваш варіант
3. Які характеристики притаманні страху:
 - а) відчуття безпорадності, невпевненості в собі;
 - б) перебільшене бачення небезпеки;
 - в) заціпеніння;
 - г) прискорене дихання та серцебиття;
 - д) звуження свідомості;
 - є) прагнення втекти.
4. Як ви вважаєте, страх це:
 - а) стан очікування небезпеки;
 - б) емоція, яка виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда;
 - в) стан, що виникає в ситуації раптової небезпеки;
 - г) ваш варіант.
5. Як ви оцінюєте значення страху:
 - а) природне вираження інстинкту самозбереження;
 - б) необхідна емоція, яка сигналізує про небезпеку;
 - в) емоція, притаманна дітям.
6. Чи знайоме вам почуття страху:
 - а) так;
 - б) ні.
7. Коли вперше ви пережили почуття страху? Що саме його викликало?
8. Чи переживаєте ви почуття страху в навчальному закладі? Коли саме?
9. Чи намагаєтесь ви перебороти страх, який виник у вас? Яким чином ви це робите?
10. Який страх ви вважаєте обґрунтованим:
 - а) страх самотності;
 - б) страх смерті;
 - в) страх темряви;
 - г) страх захворіти;
 - д) страх перед невизначеним майбутнім; є) страх висоти;

- є) страх публічних виступів;
- ж) ваш варіант.

Додаток Б

Діагностика стану стресу

(К. Шрайнер)

Вступні зауваження. При щирих відповідях методика дозволяє визначити рівні стресового стану і може бути використана при аутодіагностиці.

Інструкція: обведіть кружком номера тих питань, на які ви відповідаєте позитивно.

1. Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений (а) надолужувати згаяне.
2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.
3. На роботі і вдома – суцільні неприємності.
4. Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але у мене не виходить.
5. Мене турбує майбутнє.
6. Мені часто необхідний алкоголь, сигарети або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.
7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом.
8. Я люблю свою сім'ю і друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу і порожнечу.
9. У житті я нічого не досяг (ла) і часто відчуваю розчарування в самому (ій) собі.

Обробка результатів і їх характеристика. Підраховується кількість позитивних відповідей. Кожній відповіді «так» присвоюється 1 бал.

0-4 бали. Ви ведете себе в стресовій ситуації досить стримано і вмієте регулювати свої власні емоції.

5-7 балів. Ви завжди правильно поведетеся в стресовій ситуації. Іноді ви вмієте тримати себе в руках, але бувають такі випадки, коли ви заводитеся

через дрібницю і потім про це шкодуєте. Вам необхідно зайнятися виробленням своїх індивідуальних прийомів самоконтролю в стресі.

8-9 балів. Ви перевтомлені і виснажені. Ви часто втрачаєте самоконтроль в стресовій ситуації і не вмієте володіти собою. Наслідок – страждаєте і ви, і оточуючі вас люди. Розвиток у себе умінь саморегуляції в стресі – зараз ваша головне життєве завдання.

За нашими даними, переважна більшість здобувачів мають оцінку в інтервалі 5-7 балів (80% респондентів). Приблизно 18% респондентів мають 8-9 балів. І тільки близько 2% мають оцінку 0-4 бали. Отже, більшість здобувачів настійно потребують того, щоб підвищити у себе засоби самоконтролю в стресових ситуаціях.

Додаток В

Міні-лекція на тему: Фізіологічний рівень регуляції страхом

(вплив на фізичне тіло).

- 1) Достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засипати і прокидатись в один і той самий час);
- 2) збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо антистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої, темному шоколаді);
- 3) достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, прогулянки на свіжому повітрі, танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота); *Фізична активність.* 80% роботи нашого мозку та клітин підтримується через фізичну активність: хода, танці, гра в рухові ігри, заняття йогою, дихальні вправи;
- 4) прогулянки заспокоюють та утихомирюють. Німецькі вчені з'ясували, що в районах із великою кількістю зелених насаджень жителі в середньому вживали менше антидепресивних засобів. Не рухомий спосіб життя може

провокувати підвищений стрес, депресивні симптоми та психологічне неблагополуччя;

5) масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаних у коробку камінчиках);

6) терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);-

7) аромотерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження);

8) терапія мінералами;

9) метод мобілізаційного дихання. Важливою складовою всіх видів розслаблюючих практик є вправи із глибоким диханням. Саме використання вправ на глибоке дихання допомагає швидко знизити страх різних рівнів. А також є технікою, якою можна скористатися для того, щоб зняти емоційну та фізіологічну напругу від страху в будь-який час. Дихальні вправи: заспокійливі з подовженим видихом дихання зменшують надлишкове збудження і нервове напруження; мобілізуюче дихання зі збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);

10) водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово «змиває» будь-який негатив). Пиття теплої води з лимоном.

Додаток Г

Міні-лекція на тему: Емоційно-вольовий рівень регуляції страхом.

1) Звертайте увагу *на дрібні радості щоденного життя*. Частіше згадуйте про свої успіхи. Нам легше вдається справлятися з негативними переживаннями, якщо ми зараз намагаємося згадати минулі успіхи і досягнення. При цьому просто приємні спогади, які не пов'язані з досягненнями, не такі ефективні. Тому намагайтеся собі регулярно нагадувати про минулі перемоги;

- 2) будуйте приємні стосунки з іншими, спілкуйтеся з рідними, друзями, колегами; Не забувайте дзвонити друзям. У недавніх дослідженнях було доведено, що в жінок, які переживають життєві труднощі, розмови з подругами знижували рівень кортизолу гормону стресу;
- 3) розвивайте почуття гумору. Гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово “перезаряджає” негатив);
- 4) слухайте музику (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);
- 5) слухайте сучасні пісні, треки, меми, які народилися за останні 7 місяців Вони пробуджують психологічні ресурси людини, втілюють віру у перемогу. Перемагає та країна, у якої є образ майбутнього – образ вільної людини. Наприклад, це пісні «Ой у лузі червона калина...»(Хливінюк та інші співаки), «Горить, палає техніка ворожа» (Пономарьов, Дзідзьо та ін.), «Все буде Україна», «Українці, будемо жити», «Плакала калина», «Стоп, війна», «Цей сон». Цей список можна продовжити: «Спів братів», «Зброя, а не таксі», «На кораблі», «Превентивний удар», «Я не втомився. А ти?», «Чути гімн», «Нік, ти сильний» тощо;
- 5) займайтеся улюбленою справою, хобі (книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм...);
- 7) спілкуйтеся з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
- 8) спілкуйтеся з тваринами;
- 9) займайтеся медитацією, візуалізацією (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.);
- 10) пам'ятайте – образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони

стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню.

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання “За що?” бажано перетворювати на позитивне “Для чого?”. Для чого у моєму житті з’явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись? Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматися як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

Пам’ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: “Що посієш, те й пожнеш”.

Додаток Д

Міні-лекція на тему: Ціннісно-смысловий рівень регуляції страху.

1. Визначайте собі реалістичні цілі. Перспективні наміри підкріплюйте частковими цілями, які можна виміряти й досягнути, розписати на день, тиждень, місяць;
2. дивіться на проблеми, що з’явилися, з різних точок зору;
3. усвідомлюйте власні недоліки;
4. звертайте увагу на власні досягнення, навіть у найдрібніших справах;
5. цінують переваги й досягнення інших людей;
6. умійте переключати свою увагу й відволікатися від роботи;
7. не змішуйте професійні справи з особистими. Робочі проблеми залишайте на роботі;
8. навчайтеся чогось нового. Не піддавайтесь рутині. Навчіться не тільки віддавати, але й брати – користуватися допомогою інших;
9. пізнавайте себе. Ніхто не є досконалим. Важливо знати свої слабкі й сильні сторони;

10. співпрацюйте з одногрупниками;
11. не бійтеся помилятись. Пам'ятайте, що від помилок ніхто не застрахований.
12. задумуйтеся про сенс життя. Без сенсу людина не може жити. Сенс цієї війни ми знаємо чітко, це рф його немає, тому й програє.
13. найкращий засіб від тиску на ідентичність – чітко знати свої сильні сторони, визначення своїх цілей та досягнення їх, виконуючи завдання дуже добре. Навіть, якщо почнуть вичерпуватися фізичні й психічні сили, і прокинуться відчай і страх, все одно необхідно використати свої сильні сторони для успішного виконання цілей.