



УДК 159.9 316.6

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ СТРАХУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ У ФОРМУВАННІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

Бабенко О.О., головний експерт

Таран М.І., старший експерт

*Полтавський науково-дослідний експертно-криміналістичний центр*

У статті проводиться теоретичний аналіз феномена страху в контексті біологічної та психологічних теорій виникнення й розвитку емоцій людини. На основі цих теорій розглядаються основні критерії щодо визначення поняття «страх» і вплив його на самооцінку підлітка. Визначено основні методики для виявлення страхів у дітей і підлітків.

**Ключові слова:** *емоції, емоційний стан, страх, феномен страху, самооцінка, самовизначення, підліток, методика.*

В статье проводится теоретический анализ феномена страха в контексте биологической и психологических теорий возникновения и развития эмоций человека. На основе данных теорий рассматриваются основные критерии по определению понятия «страха» и влияние его на самооценку подростка. Определены основные методики для выявления страхов у детей и подростков.

**Ключевые слова:** *эмоции, эмоциональное состояние, страх, феномен страха, самооценка, самоопределение, подросток, методика.*

Babenko O.O., Taran M.I. THE THEORETICAL ANALYSIS OF FEAR STUDIES AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM IN THE TEENAGE SELF-EVALUATION FORMATION

The article deals with the theoretical analysis of the phenomenon of fear in the context of biological and psychological theories of human emotion emergency and development. On the basis of these theories the paper analyzes the main criteria of defining the notion of fear and its influence on the teenage self-evaluation. It specifies the main methods of fear determination for children and teenagers.

**Key words:** *emotions, emotional state, fear, phenomenon of fear, self-evaluation, self-determination, teenager, method.*

**Постановка проблеми.** Феномен страху виступає одночасно як єдине та багатозначне явище, яке має особистий механізм початку дії й силу впливу на індивіда. Багато вчених уважають, що для формування та розвитку психіки значну роль відіграють емоції. Емоційна сфера людини виникла як передумова людського мислення, тому емоції залишаються однією з найважливіших глибинних складових людської психіки.

Підлітковий вік супроводжується сильною емоційною нестабільністю на фоні перебування психіки дитини в психіку дорослого, і саме в цей період порушується питання про визначеність і сприйняття молодого людини самого себе.

Страхи в підлітковому віці супроводжуються змінами в структурі «Я-концепції», які і є основою їх виникнення. Потреба в спілкуванні з однолітками, яких батьки не можуть замінити, виникає в дітей дуже рано й із віком посилюється; у випадку браку спілкування з ровесниками підлітки стають знервованими, тривожними.

Статеве дозрівання супроводжується появою характерних страхів, пов'язаних із досягненням зрілості біологічних систем організму. Загалом підлітковий вік – це період завершення дитинства й початку дорослі-

шання, який супроводжується бурхливими переживаннями, страхами щодо свого місця в суспільстві. Змінюються стосунки з дорослими й товаришами. Яскраво виявляється прагнення до самостійності та властивих дорослим форм поведінки, що супроводжується конфліктами, і на цій основі формуються характерні для цього віку тривоги і страхи [13].

Самооцінка є усвідомленням власної ідентичності незалежно від мінливих умов середовища, виявом самосвідомості індивіда. Самооцінка істотно впливає на ефективність діяльності й становлення особистості на всіх етапах розвитку [12].

Проблема взаємозв'язку самооцінки та емоції страху, особливо в її соціальних виявах, є актуальною під час вивчення адекватного сприйняття дійсності підлітком. Страх провокує тривожність, що супроводжується невпевненістю, унаслідок чого формується неадекватна самооцінка особистості.

**Ступінь розробленості проблеми.** Тема страхів у дітей та осіб підліткового віку не є новою для психолого-педагогічних досліджень. У психології страх у різних його формах і виявах розглядає велика кількість учених (Н.В. Алікіна, С.С. Білик, Н.В. Виноградова, І.Ю. Кулагіна, Л.Л. Гозман, Л.А. Гри-

щенко, Н.В. Жутикова, Н.Д. Левитов, В.М. Астапов, Б.С. Братусь, Ф.Ю. Василюк, Ю.М. Забродін, Б.В. Зейгарник, В.Д. Менделевич, А.В. Петровський).

Вивченню проблеми страхів присвячено велику кількість досліджень зарубіжних психологів (Д. Бретт, О. Кондаш, Д. Лейн, Р. Мей, Е. Міллер, Б. Філліпс, Л. Херсов, З. Фрейд та ін.).

**Метою статті** є висвітлення найпопулярніших теоретичних обґрунтувань феномена страху й аналіз психодіагностичних методик виявлення та визначення ступеня вияву страхів, а також висвітлення впливу страхів на формування самооцінки особистості підлітка; проаналізувати біологічну та психологічні теорії визначення емоцій; охарактеризувати феномен страху; визначити зв'язок страхів підлітка з формуванням його самооцінки; описати основні методики дослідження страхів і стану тривожності.

Об'єктом дослідження є визначення й теоретичне обґрунтування феномена страху в контексті теорій емоцій.

Предметом дослідження є вплив феномена страху на становлення самооцінки підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** Розуміння та вивчення феномена страху, зокрема, як емоції, що пов'язує психофізіологічні процеси, не є новим у роботах зарубіжних і вітчизняних науковців. Однак різнобічність змісту самого поняття «страх» як емоції ускладнює пошук чіткої відповіді на питання сутності страху і його ролі в емоційних станах особистості.

Одним із перших, хто почав спостерігати за емоціями та їх досліджувати, був Ч. Дарвін. Він провів експеримент, який показав регуляторну роль емоцій у поведінці ссавців. Емоції тварин, що виявлялися через рухи (страх, радість тощо), є виявами інстинктивних дій і відіграють роль біологічно значимих сигналів для тварин одного чи різних видів [14].

Так само, як і в теорії Ч. Дарвіна, у біологічній теорії П.К. Анохіна було визначено, що емоціям відводиться еволюційно-приспосувальна роль регулятора адаптаційної поведінки. Згідно із цією теорією, позитивний емоційний стан (наприклад, задоволення певної потреби) виникає тільки тоді, коли зворотна інформація від результатів зробленої дії точно збігається з очікуваним результатом (акцептором дії). У випадку розбіжності одержуваного результату з очікуваннями виникає занепокоєння й пошук нового шляху до одержання потрібного результату і, як наслідок, пошук емоції задоволення [14].

Думки вчених під час спроби класифікувати емоції людини різняться. Так, дати уні-

версальну класифікацію емоцій намагались багато вчених, у кожного з них було власне бачення цього питання. І. Кант зводив усі емоції до двох груп, в основі яких лежала причина їх виникнення: сенсуальні та інтелектуальні. При цьому афекти і пристрасті він зараховував до вольової сфери. Б.І. Додонов зазначає, що створити універсальну класифікацію емоцій узагалі неможливо, адже класифікація, створена для розв'язання одних завдань, виявляється недієвою при вирішенні інших [15].

У наш час найбільш популярною класифікацією емоційних станів людини є поділ емоцій на первинні (базові) і вторинні (набуті). Але й тут виникає суперечка серед науковців, оскільки вони по-різному визначають кількість базових емоцій: від двох до десяти. Наприклад, П. Екман на основі вивчення мімічної експресії виокремлює шість таких емоцій: гнів, страх, відраза, подив, сум і радість [10].

Негативні емоції, психічні стани, особливості поведінки та результати діяльності найчастіше є індикаторами психологічних проблем особистості [11].

Як зазначає К. Ізард, страх – це переживання, зумовлене отриманням прямої чи опосередкованої інформації про реальну чи уявну загрозу, очікування невдачі під час здійснення дій, зумовлених певною ситуацією. Уважається, що страх є однією з найсильніших негативних емоцій. Страх може паралізувати людину, а може, навпаки, мобілізувати її енергію [3].

Традиційно існує два напрями, які пояснюють механізм виникнення страхів. Перший бере початок у психоаналітичній концепції, другий – у теорії умовних рефлексів. Такі вчені, як І.П. Павлов, І.М. Сеченов і Л.С. Віготський, як основну причину виникнення страху розглядали фізіологічні механізми. Так, згідно з їхніми теоріями, фізіологічною основою страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні та зовнішні подразники, які являють собою справжню й вигадану небезпеку. Усі стани: страх, тривога, боязкість – є, на думку І.П. Павлова, різними варіантами гальмівного процесу [6].

З. Фрейд, пояснюючи механізми виникнення страху, писав, що для перетворення лібідо в страх у дорослої людини недостатньо того, щоб лібідо у формі туги виявилось невикористаним у цей момент. Доросла людина вже давно навчилася утримувати його вільним і використовувати по-іншому. Але, якщо лібідо належить до психічних імпульсів, які були витісненими, то виникають такі самі умови, як і в дитини, у якої ще немає чіткого розподілу на свідоме та несвідоме, завдяки регресії на інфантильну фобію лібідо пере-



творюється на страх. Невикористане лібідо безперервно перетворюється в страх [4].

У радянській психології не було єдиної думки щодо цього питання. Частина психологів наголошувала, що емоції з'являються в дитини на 5–6 місяці ембріонального розвитку, тобто «новонароджений має не лише працюючі церебральні механізми, а й деякий емоційний досвід» [1].

Із віком у дитини розвивається й самоконтроль над емоційними станами. Дитина інтерпретує емоції інших осіб уже через призму власних переживань. Молодший шкільний вік, особливо період від 8 до 10 років, супроводжується гострим переживанням страху смерті. Разом зі страхом смерті в дитини в подальшому розвитку починають розвиватися інші соціальні страхи, які виникають у зв'язку зі зіставленням власної особи підлітка з дорослим.

Згідно із твердженням О.П. Сергеєнкової, «підлітковий вік – це період життя дитини між 10–15 роками» [12]. Підлітковий вік – один із найвідповідальніших етапів у розвитку психіки людини й підготовки її до життя. Цей етап характеризується такими специфічними новоутвореннями, як почуття дорослості, потреба в самоствердженні. Розвиток дорослості є процесом становлення готовності дитини до життя в суспільстві. Він передбачає засвоєння суспільних вимог до особистості, діяльності, стосунків і поведінки дорослих.

Важливою умовою розвитку страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці є нестабільна самооцінка і, як наслідок, почуття невпевненості в завтрашньому дні. На нашу думку, страх у його соціальних виявах є досить важливим у формуванні самооцінки підлітків. Низька самооцінка тісно пов'язана з високою тривожністю, страхами. Зростання страхів зумовлено сферою міжособистісних відносин. Різниця між самооцінкою та отриманою оцінкою від інших є основним джерелом страхів у підлітків.

Теоретично самооцінка починає розвиватись уже в ранньому віці. Але тільки в підлітковому віці починає формуватись істинна самооцінка – оцінювання людиною самої себе, де перевага надається критерієві свого внутрішнього світу, зумовлена власним «Я». Одним із головних моментів є те, що в підлітковий період відбувається вихід людини на якісно нову соціальну позицію, у якій формується й активно розвивається свідомість і самосвідомість особистості. Поступово відбувається перехід від прямого копіювання оцінок дорослих, зростає опора на внутрішні критерії. Отже, формування самооцінки – характерна риса особистості підлітка [4].

Оскільки для підлітка в більшості випадків референтною групою є шкільний колектив, то проблеми в навчальній діяльності найчастіше виникають саме через невідповідний статус підлітка в групі загалом, а також через його неадекватну самооцінку. Страхи в підлітковому віці формуються в процесі набування життєвого досвіду й залежать у тому числі від особливостей виховання підростаючого покоління в родині та суспільстві [7].

Дослідження дитячих і підліткових страхів як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій літературі зумовлене розумінням важливості того, наскільки сильно емоційні порушення в дітей впливають на формування їхньої особистості й нормальне проходження психічних процесів, що є визначним фактором під час формування адекватної самооцінки [2].

Існує не так багато методик для дослідження особистості підлітків задля виявлення в них страхів і ступеня тривожності. Таку їх малу кількість можна пояснити великою кількістю інтерпретацій у дискусіях із приводу психологічного феномена страху.

Найвідомішими й найчастіше вживаними є «Шкала тривожності» Дж. Тейлора, методика визначення дитячих страхів «Страхи в будиночках» О.І. Захарова та М. Панфілової, а також методика «Страхи» (автори – В.Г. Панок і Л.В. Батищева).

«Шкала тривожності» призначена для вимірювання виявів тривожності. Ця методика була опублікована Дж. Тейлором у 1953 р. Ця шкала складається із тверджень (від 30 до 60), на які обстежуваний повинен відповісти «так» чи «ні», також допускається відповідь «не знаю». Оцінювання результатів дослідження за опитувальником проводиться шляхом підрахунку кількості певних відповідей обстежуваного, які й свідчать про рівень тривожності. Твердження відбиралися з набору тверджень Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (MMPI). Вибір пунктів для тесту здійснювався з погляду їх здатності виявляти осіб із «хронічними реакціями тривоги» [5].

Методика «Страхи в будиночках» підходить у тих випадках, коли досліджуваний не любить чи не бажає малювати. Дорослий малює схематично два будинки (на одному чи на двох аркушах): чорний і червоний, потім пропонує розселити в будиночки страхи зі списку (дослідник називає по черзі страхи). Фіксувати потрібно ті страхи, які дитина поселила в чорний будиночок, тобто визнала, що вона боїться цього. У дітей старшого віку можна запитати: «Скажи, ти боїшся чи не боїшся...».

Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок



(намалювати його), а ключ – викинути. Цей акт спрямований на заспокоєння актуалізованих страхів. Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку й порівнює їх із віковими нормами. Сукупні відповіді дитини об'єднуються в кілька груп за видами страхів. Якщо дитина в трьох випадках із чотирьох-п'яти дає ствердну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний [9].

Менш відомою, але не менш ефективною методикою, яка направлена на визначення того, чого бояться діти, що їх тривожить, є методика, яка називається «Страхи» (В.Г. Панок і Л.В. Батищева).

Основною специфікою під час розробки цієї методики було представлення авторами класифікації базових страхів людини, які були поділені на вісім категорій: 1) страхи, пов'язані із загрозою для життя і здоров'я дітей: страх смерті, страх за здоров'я, страх наслідків аварії чи катастрофи; 2) соціальні страхи: страх самотності, хвилювання за майбутнє, страх війни; 3) економічні страхи: страх голоду, інші економічні страхи (дефіцит чогось, нестача грошей, підвищення цін); 4) страхи приниження: моральне приниження, страхи, пов'язані зі школою, інші страхи приниження; 5) страх перед тваринами; 6) тривоги дітей: страх темряви, страх залишитися в замкненому просторі; 7) містичні (релігійні, фантастичні) страхи; 8) страх перед явищами природи: страх перед стихійними лихами, страх перед гротом, блискавкою, градом тощо.

Методика діагностики самооцінки й впевненості в собі складається із 32 запитань. Вона дає змогу визначити ступінь наявності того чи іншого страху. При високих показниках одного з факторів такий вияв страху порівнюється до фобії, а фобії, у свою чергу, є наслідком переживання сильного стресу людиною [8].

**Висновки.** Отже, емоційна сфера особистості в різних наукових напрямках розглядається вже дуже давно, складається таке враження, що чим більше ми заглиблюємось у теоретичний аналіз і наукове обґрунтування поняття «емоції», тим більше в нас з'являється запитань і, відповідно, теорій щодо того, з чим же насправді ми можемо ототожнювати емоційну сферу індивіда в процесі формування його особистості.

Особливо це стосується дослідження психології підлітків, у яких емоційний стан є досить нестабільним, адже в цьому віці починає формуватися поведінка дорослого. Емоція страху викликає сильні негативні переживання, а це є прямим наслідком невпевненості особистості, що, у свою чергу, є рушійною

силою самооцінки, яка надалі відіграє досить вагому роль у формуванні її індивідуальності.

Варто зазначити, що не всі страхи, які відчуває людина, можуть стати причиною її деструктивної поведінки. Зокрема, це стосується, наприклад, страхів перед тваринами. Але не варто забувати, що будь-який страх – це стрес для організму, який при певних подразниках може повторюватися і, як наслідок, переростати у фобію.

Проблема страху досить неповно розглянута в контексті вікових відмінностей у переживанні негативних емоцій у тому числі в період підліткового віку. У дослідженні психічної поведінки осіб підліткового і юнацького віку залишається відкритим питання про співвідношення понять «страх» – «самооцінка», їх вплив один на одного та їх взаємозалежність.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Венар Ч. Психопатология развития детского и подросткового возраста / Ч. Венар, П. Кериг. – СПб. – М., 2004. – 107 с.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 84 с.
3. Изард Кэррол Э. Психология эмоций / Кэррол Э. Изард ; пер. с англ.: В. Мисник, А. Татлыбаева и др. – СПб. : Питер, 2009. – 67 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 98–100 с.
5. Ковалевська А.О. Методи дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку / А.О. Ковалевська // Проблеми сучасної психології. – 2012. – Випуск 15. – С. 23–26.
6. Мамонтов С. Страх: практика преодоления / С. Мамонтов. – СПб. : Питер, 2002 – 104 с.
7. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : [навчальний посібник] / Л.Е. Орбан-Лембрик. – К. : Академвидав, 2005. – 130 с.
8. Панок В.Г. Методика (страхи) / В.Г. Панок, Л.В. Батищева // Психолог. – 2004. – № 46. – С. 10–12.
9. Панфилова М.А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у дітей і подростков / М.А. Панфилова // Школьный психолог. – 1999. – № 8. – С. 10–12.
10. Прищеп Т. Страхи дітей / Т. Прищеп // Психолог. – 2007. – № 9. – С. 64–66.
11. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М. : АСТ-Астрель, 2006. – 79 с.
12. Психология подростка : [учебник] / под редакцией чл.-кор. РАО А.А. Реана. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 112–115 с.
13. Фридман Л.М. Психология детей и подростков / Л.М. Фридман. – М., 2004. – 45 с.
14. Шевченко М.В. Психологічна корекція страхів дітей молодшого шкільного віку з вадами мовлення / М.В. Шевченко // Проблеми сучасної психології. – 2012. – Випуск 17. – С. 17–19 с.
15. Щербатых Ю. Психология страха / Ю. Щербатых. – М. : Эскмо-пресс, 2001. – 68 с.