

РЕФЛЕКСИВНАЯ ОЦЕНКА ПРИЗНАКОВ СТРАХОВ СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ САМООЦЕНКОЙ

REFLECTIVE EVALUATION OF THE SIGNS OF THE FEARS OF STUDENTS WITH DIFFERENT SELF-ESTEEM

*I. Kibal'chenko
A. Plaksienko*

Summary. The text of the article is devoted to the study of the manifestation of fears in students with different self-esteem with the help of the developed subtest (POC-reflective assessment of fears in situations). Raised theoretical questions exploring different symptoms of fear. The study revealed that students with high self-esteem in comparison with students with low self-esteem fears will differ in signs. The results obtained in the course of the study can be used for diagnostic and correctional work with students experiencing problems associated with various signs of fear.

Keywords: social fear, vegetative changes, reflection, sign of fear, acute fear, chronic fear.

Кибальченко Ирина Александровна

*Д.псх.н., профессор, Южный федеральный университет
kibal-irina@mail.ru*

Плаксиико Антонина Ивановна

*Южный федеральный университет
pantonina8@yandex.ru*

Аннотация. Текст статьи посвящён изучению проявления и оценки страхов у студентов с разной самооценкой с помощью авторского субтеста (РОСС — рефлексивная оценка страхов в ситуациях). Затронуты теоретические вопросы изучения различных признаков страхов. В ходе исследования выявлено, что у студентов с высокой самооценкой в сравнении со студентами с низкой самооценкой страхи отличаются по ряду признаков. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы для диагностической и коррекционной работы со студентами, испытывающими проблемы, связанные с различными признаками страхов.

Ключевые слова: социальный страх, вегетативные изменения, рефлексия, признак страха, острый страх, хронический страх.

Значение личностных качеств студентов в возникновении, развитии и проявлении страхов не вызывает сомнения у исследователей (Щербатых Ю. В., Френкель Я., Блаво Р., Джефферс С., Леви В., Вольпе Д. и т.д.). И в то же время именно особенности взаимосвязи характеристик эмоционального реагирования и личности, роль личностных детерминант в возникновении страхов являются наименее изученными и привлекают к себе повышенное внимание.

Неуверенность в себе — сложное явление, включающее в себя эмоциональные (страх, тревожность), поведенческие (дефицит навыков социального поведения) и мыслительные (негативные ожидания, установки, неадекватное отношение к самому себе) и межличностные (проблемы в общении) компоненты [3].

Джозеф Вольпе полагал, что об уверенности свидетельствуют все поведенческие реакции, так или иначе несовместимые со страхом. В его понимании уверенность отождествлялась с напористым самоутверждением, которое во многих проявлениях могло быть расценено как агрессивность. Иными словами, для Вольпе существовала только пара полярных понятий уверенность (ассертивность) — страх и неуверенность. Существенную роль в возникновении неуверенности играет социальный страх, испытываемый человеком в опре-

деленных ситуациях. Однажды возникнув, социальный страх прочно ассоциируется с определенными социальными ситуациями и затем подкрепляет сам себя. Страх «вхождения» в ситуацию снижает шансы на успех, а неуспех в свою очередь усиливает страх. Страх создает почву для неудач в вызывающих его социальных ситуациях, а неудачи еще больше подкрепляют страх. Таким образом, страх и связанное с ним поведение выучивается, автоматизируется, поддерживается и воспроизводится, распространяясь на смежные социальные ситуации.

Социальный страх проявляется в самых различных формах и в самых разных ситуациях. Джозеф Вольпе подробно описал страх критики, страх быть отвергнутым, страх оказаться в центре внимания, страх показаться неполноценным; страх начальства, страх новых ситуаций, страх предъявлять претензии или не суметь отказать в требовании, страх не суметь сказать «нет». В той или иной степени, эти страхи, конечно, присутствуют в психике любого человека. Проблема неуверенных в том, что у них социальный страх становится доминирующим чувством, блокирующим их социальную активность. Таким образом выявляется взаимосвязь между низкой (заниженной) самооценкой, неуверенностью в себе или комплексом неполноценности и социальными страхами [1].

Изард К.Э. говорит о том, что страх — *базовая эмоция*, врожденный эмоциональный процесс, с генетически заданным физиологическим компонентом, строго определенным мимическим проявлением и конкретным субъективным переживанием [5]. Но, как известно, нет такой классификации эмоций, которую приняли бы все исследователи поведения. Одни ученые признают существование базовых эмоций, другие оспаривают, предпочитая видеть в эмоциях лишь функцию перцептивно-когнитивных процессов [6]. Также возникает вопрос: действительно ли страх имеет строго определенное мимическое проявление? Другими словами, с одной эмоцией связано только одно мимическое выражение? Так ли это на самом деле? Н. Козлов указывает на то, что, к примеру, детская обиженность имеет многообразное количество мимических узнаваемых форм [8]. Петухов В.В. утверждает, что попытки выяснить, какие группы мышц задействованы в выражении отдельных эмоциональных состояний, дали отрицательные результаты. Таким образом, невозможно найти мимику, типичную для страха или других эмоций [9].

Но можно найти другие признаки и формы проявлений, характерных для различных видов страхов. Существует множество различных описаний проявлений страхов. К примеру, как мы упоминали выше о мимических реакциях, о том, что они могут быть либо разными, либо одинаковыми для всех. Так Ильин Е.П. отмечает следующее: «Характерные мимические изменения для различных эмоций (соответственно трем зонам лица):

- ◆ Брови подняты и сдвинуты. Морщины только в центре лба;
- ◆ Верхние веки подняты так, что видна склера, а нижние приподняты и напряжены;
- ◆ Рот раскрыт, губы растянуты и напряжены» [7].

Понятно, что при известной противоречивости взглядов на страхи, необходимо рассматривать как можно больше проявлений изучаемой нами эмоции. Дарвин Ч., описывая внешние признаки при сильном страхе, отмечал, что у человека дрожат ноги, руки, нижняя челюсть, срывается голос. Глаза при страхе раскрыты более широко, чем в спокойном состоянии, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Брови почти прямые и кажутся несколько приподнятыми. Внутренние углы бровей сдвинуты друг к другу, имеются горизонтальные морщины на лбу. По данным Экмана П. и Фрайзена В. (Ekman, Friesen, 1975), если из всех этих проявлений присутствует, только положение бровей, то это свидетельствует либо о предчувствии страха, беспокойстве, либо о контролируемом страхе. Если рот открыт, губы напряжены и слегка растянуты, то это придает рту форму, близкую к овальной.

Ушинский К.Д. отмечал, что вегетативные изменения при сильном страхе ярко выражены, то есть наблюдает-

ся учащение сокращений сердца, подъем артериального давления, нарушение ритма дыхания, расширенные зрачки, появляется холодный пот. С другой стороны, наблюдаются и противоположные сдвиги, например, урежение сокращений сердца, резкое побледнение лица. Например, различная степень страха у впервые прыгающих парашютистов. Перспектива предстоящего прыжка вызывает у многих изменение состояния. За день до назначенного события, появляются беспокойство, сомнения и опасения, сон становится тревожным; артериальное давление, пульс, дыхание, потливость повышены. При посадке в самолет частота сердечных сокращений увеличивается до 120–140 уд./мин, появляется резкое побледнение или покраснение кожных покровов, сухость во рту, из-за чего голос становится сиплым, глухим, наблюдается расширение зрачков. Изменяется и поведение. У одних появляется оцепенение, дрожь, сосредоточенность и заторможенность, в отдельных случаях с угнетением психики и с безучастностью к окружающему (пассивно-оборонительная форма страха). У других обнаруживается двигательное возбуждение, говорливость, отвлекаемость внимания, трудность сосредоточения [7].

Изард К.Э. указывает на то, что если каждый из нас попытается вспомнить мгновения, при которых испытываешь страх, то сразу можно почувствовать, как «бешено колотилось сердце, прерывалось дыхание, дрожали руки, а ноги становились ватными» [5].

Ряд авторов описывают ситуации неожиданного появления кого-нибудь или чего-нибудь, при которых каждый человек обязательно испытывает страх (острый страх, иногда испуг). Например, при громком шуме или выстреле могут проявляться такие признаки: «побледнение лица, похолодание конечностей, сухость во рту и др.» [7]. Также Гиппенрейтер Ю.Б. выделила такое явление как изумление, предшествующее эмоции страха. При этом изумление и страх одновременно оказывают действие на зрение и слух. В обоих случаях глаза и рот широко раскрываются, брови приподнимаются. Испуганный человек в первую минуту останавливается, как вкопанный, задерживая дыхание и оставаясь неподвижным, или пригибается к земле, как бы стараясь инстинктивно остаться незамеченным. Сердце бьется быстро, с силою ударяясь в ребра. Также Гиппенрейтер Ю.Б. делает акцент на понятие сильного страха, как и некоторые авторы, которых мы цитировали выше. Сильный страх оказывает значительное влияние на кожу, при этом мгновенно происходит выделение пота. Отсюда возникло выражение «холодный пот». Волосы на коже становятся при этом дыбом, и мышцы начинают дрожать. В связи с нарушением нормального порядка в деятельности сердца, дыхание становится учащенным. Слюнные железы перестают правильно действовать, рот высыхает и часто

то открывается, то снова закрывается. Было замечено также, что при легком испуге появляется сильное желание зевать [4].

Авторы Вольф Дорис и Меркле Рольф выделяли следующее физическое самочувствие при страхе перед экзаменом: напряжение, внутреннее беспокойство, трудности при засыпании, головные боли, боли в желудке, усталость, слабость, потение, дрожание, покраснение, быстрое поверхностное дыхание, ощущение головокружения, трудности при глотании, ощущение «комка» в горле, потеря аппетита или появление «волчьего аппетита», боли в сердце [2].

Роль рефлексии в оценке признаков страхов играет важную роль в составлении полной эмоциональной картины внутреннего состояния студента. Зная свои внутренние состояния и зная их телесное выражение, мы можем чётко определить свои реакции в определённые моменты своей жизни. В те самые моменты, когда испытываем тот самый страх, который нам мешает. Если рассматривать рефлексивность как один из обнаруживающих аспектов страха, можно научиться контролировать те состояния, которые контролировать раньше не получалось.

Для изучения признаков страхов у студентов мы предлагаем авторскую разработку субтеста РОСС (рефлексивная оценка страхов в ситуациях). Было выделено две группы студентов с разной самооценкой. Так как рефлексивные новообразования есть качественный скачок в развитии «подлинной» самооценки (Л.С. Выготский), превращение ее в тот феномен, который назвал самооценкой, отражающей «уровень наших запросов к самим себе, к нашему успеху, нашему положению». Рефлексивность самооценки события обуславливает интеллектуальный процесс между собственным переживанием, в том числе, в ситуации страха и последующим поведением, поступком.

В связи с этим данный субтест позволяет нам выполнить два пункта из четырех возможных, которые выделил известный исследователь страхов Ю.В. Щербатых:

- ◆ *Понять, что происходит в нашем теле, когда мы испытываем страх.* Это дает нам возможность распознать страх и принять соответствующие меры.
- ◆ *Самостоятельно классифицировать выявленные страхи по видам.* С одной стороны, это требуется, чтобы не запутаться в многочисленных страхах и фобиях, все равно нужно иметь какую-то классификацию. С другой стороны, каждая группа страхов требует своих методов работы.

Как известно, у людей бывает масса самых разнообразных страхов. Существует несколько тысяч страхов,

интерпретированных и описанных в литературе. Зачастую, испытывая какой-то непонятный страх (например, перед бабочками), человек таит его в себе, боясь, что его сочтут сумасшедшим. Но здесь нет никакой патологии. И.П. Павлов утверждал, что наш мозг может образовывать условные рефлексы абсолютно с любым объектом. Его опыты с собаками показали, что рефлексы образовывались на лампочку, на звонок, на струю воздуха и т.д. Получается, что и у человека страх может вызвать любой объект, если он однажды сочетался с опасностью или с мыслями об этой опасности. Поэтому, если человек чувствует в себе какой-то «необычный» страх, в этом нет ничего необычного. Просто образовался именно такой условный рефлекс, а любые рефлексы можно затормозить и перестроить [12].

Так как первый шаг к избавлению от страхов — это признать сам факт существования этих страхов, в первой части субтеста дана следующая инструкция: «Если Вы обратитесь к своей памяти, то наверняка вспомните ситуации, когда Вам приходилось испытывать страх. Перечислите, пожалуйста, эти ситуации и выберите из них одну наиболее значимую для Вас». Респондент заполняет список ситуаций, связанный со страхом и отмечает одну из них, как наиболее значимую.

Второй этап работы с субтестом включает в себя анализ и оценку признаков страхов, возникающих в двух ситуациях: 1) та, которую выбрал респондент; 2) в ситуации неожиданного появления кого-нибудь или чего-нибудь.

Другими словами, на данном этапе происходит сравнение проявлений признаков при двух видах страхов: хронического и острого, которые выделил Рушель Блavo. Такой анализ подчеркивает критичность проявления хронических страхов у респондентов.

Инструкция второй части следующая: «Отметьте, пожалуйста, в таблице те признаки, которые сопровождали Ваш страх в двух ситуациях: 1) в ситуации, наиболее значимой для Вас; 2) в ситуации неожиданного появления чего- или кого-либо. Оцените каждый признак страха по силе проявления в одной и другой ситуациях: 1 балл — слабо выражен; 2 балла — средне выражен; 3 балла — сильно выражен.»

Результаты по двум видам страха анализируются по следующей схеме:

- До 33 баллов — низкий уровень страхов;
- 34–49 баллов — средний уровень страхов;
- От 50 баллов — высокий уровень страхов.

РОСС (рефлексивная оценка страхов в ситуациях) необходима для определения значимости и анализа признаков страхов ситуаций, которые воспроизводят

Таблица 1. Стимульный материал субтеста РОСС

№ п/п	Признаки страха	В ситуации _____ указать			В ситуации неожиданного появления чего- или кого-либо		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Колотится сердце						
2	прерывается дыхание						
3	дрожат руки						
4	ноги становятся «ватными»						
5	бледнеет лицо						
6	глаза широко раскрываются						
7	брови приподнимаются						
8	останавливаюсь как вкопанный						
9	задерживаю дыхание						
10	пригибаюсь к земле, как бы стараясь инстинктивно остаться незамеченным						
11	холодный пот						
12	появляется сильное желание зевать						
13	во рту пересыхает						
14	волосы на коже становятся дыбом						
15	дыхание становится учащенным						
16	заикаюсь						
17	рот широко раскрывается						
18	текут слезы						
19	холодеют руки						
20	появляются неприятные ощущения в желудке						
21	ощущение «комка» в горле						
22	ощущение головокружения						
23	трудности при глотании						
24	слабость						
25	боли в сердце						

сами студенты. Иными словами, на данном этапе респонденты могут **назвать и прочувствовать** свои страхи.

Субтест выглядит следующим образом:

Рефлексивная оценка страхов в ситуациях (РОСС) [11]

Инструкция. Если Вы обратитесь к своей памяти, то наверняка вспомните ситуации, когда Вам приходилось испытывать страх. Перечислите, пожалуйста, эти

ситуации и выберите из них одну наиболее значимую для Вас:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. _____
10. _____

Отметьте, пожалуйста, в таблице те признаки, которые сопровождали Ваш страх в двух ситуациях:

- 1) в ситуации, наиболее значимой для Вас;
- 2) в ситуации неожиданного появления чего- или кого-либо.

Студентам предлагалось оценить каждый признак страха по силе проявления в одной и другой ситуациях: **1 балл** — слабо выражен; **2 балла** — средне выражен; **3 балла** — сильно выражен. Нужно было работать со стимульным материалом (Таблица 1) быстро, не вдаваясь в рассуждения.

В качестве испытуемых были приглашены студенты 1–5 курсов ВУЗов в количестве 112 человек. Средний возраст: 20 лет.

Для изучения самооценки студентов использовалась «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н.П.) [11]. В результате были сформированы три выборки:

- 1 выборка включает в себя 62 студента с низким уровнем развития самооценки;
- 2 выборка состоит из 43 студентов со средним уровнем самооценки;
- 3 выборка состоит из 7 студентов с высоким уровнем самооценки.

Рассмотрим результаты исследования рефлексивной оценки страхов в ситуациях. Мы получили, что студенты с низким уровнем самооценки описали большее количество ситуаций, чем студенты со средним и высоким уровнем самооценки. При этом студенты с низкой самооценкой оказались не готовы пояснять, детализировать и классифицировать свои страхи, что, возможно, обусловлено недостатками понятийного мышления как интеллектуальной характеристики студентов данной группы.

И так, в процессе работы студентами были предложены и описаны ситуации, в которых возникает страх. Они были проанализированы на предмет их количества и значимости при наличии признаков страхов.

У 62 (54%) студентов с низким уровнем самооценки описано 4 ситуации в среднем, у 43 (38%) студентов со средним уровнем самооценки описано 3 ситуации в среднем, у 7 (8%) студентов с высоким уровнем самооценки описано 3 ситуации в среднем. То есть студенты с низким уровнем самооценки в среднем вспомнили и описали большее количество ситуаций, связанных со страхом, по сравнению с другими группами. Соответственно, студенты с низким

уровнем самооценки в сравнении со студентами с высоким уровнем самооценки описали значительно больше ситуаций ($F^*_{эмп} = 2.235$ при $p=0,05$), что по формальному признаку отражает актуальность проблемы страхов особенно для студентов с низкой самооценкой. У студентов со средним уровнем самооценки такой эффект просматривается на уровне тенденций. При этом у студентов с низким уровнем самооценки большее количество людей (31%) в сравнении со студентами со средним уровнем самооценки (23%) не описали или не указали наиболее значимую для них ситуацию, связанную со страхами, что отражает недостатки рефлексии и понимания ими собственных страхов. Теоретически такой факт обусловлен особенностями самоотношения, недостатками осознанности своего «Я», рефлексивности и критичности, что становится предиктором проблем трансляции осознанной и значимой информации о себе и своих страхах.

В третьей группе с высоким уровнем самооценки нет респондентов, которые не вспомнили и не описали ни одной ситуации, и нет респондентов, которые не указали наиболее значимую ситуацию, что частично отражает осознанность данной информации студентами и наличие рефлексии у них, однако малочисленность группы требует дополнительного исследования.

Анализ признаков хронических страхов респондентов с разной самооценкой показал, что у студентов с низким уровнем самооценки обнаружен максимальный средний показатель оценки признаков страхов — 2,4. У студентов со средним уровнем самооценки максимальный средний показатель оценки признаков страхов несколько ниже — 2,1, но так же попадает в средний уровень выраженности страхов. А у студентов с высоким уровнем самооценки средний показатель оценки признаков страхов — 1,7. Суммарный средний показатель оценки признаков страхов в этих группах распределился следующим образом: 38,4; 35; 27,7. То есть наблюдается тенденция к снижению среднего показателя оценки признаков страхов с повышением самооценки у студентов. Причем только студенты с высокой самооценкой имеют низкий уровень страха, а студенты с низкой и средней самооценкой — средний уровень страха.

У респондентов с низким уровнем самооценки самым ярким признаком страха стал показатель «Колотится сердце». У респондентов со средним уровнем самооценки так же доминирует этот признак страха, но он менее выражен. Несколько другая картина наблюдается у студентов с высоким уровнем самооценки. У них наиболее выражен такой признак страха, как «Ноги становятся «ватными», однако выраженность ниже, чем в других группах.

Анализ признаков острых страхов респондентов с разной самооценкой показал, что у студентов с низким

уровнем самооценки максимальный средний показатель оценки признаков страхов — 2,29, у студентов со средним уровнем самооценки максимальный средний показатель оценки признаков страхов — 2,1 и в группе студентов с высоким уровнем самооценки — 1,43. Суммарный средний показатель оценки признаков острых страхов в этих группах распределился следующим образом: 37,6; 34,4; 27,7. То есть у студентов наблюдается аналогичная тенденция снижения остроты страхов: только студенты с высокой самооценкой имеют низкий уровень острого страха, а студенты с низкой и средней самооценкой — средний уровень острого страха.

Заключение

Множество вопросов, возникающих при изучении проблемы страхов у студентов частично решаются на основе рефлексивной оценки признаков страхов студентами с учетом их самооценки.

В связи с этим, в исследовании был использован авторский субтест РОСС (рефлексивная оценка стра-

хов в ситуациях), направленный на изучение проявления и оценки страхов у студентов. Таким образом, у респондентов с низким уровнем самооценки признаки острых и хронических страхов выражены ярче по сравнению с остальными двумя группами респондентов.

Значимо чаще выражены признаки хронических и острых страхов у респондентов с низким уровнем самооценки как предиктором негативных ожиданий и установок, неадекватного отношения к самому себе.

И напротив, выявленные тенденции (снижения среднего показателя оценки признаков страхов и снижения остроты страхов с повышением самооценки студентов) отражают актуальность исследования страхов студентов во взаимосвязи с их рефлексивной самооценкой и возможностью решения проблем обработки и трансляции осознанной и значимой информации студентами о себе. Такой факт открывает перспективы изучения рефлексивной оценки страхов у студентов, дифференцированных по такой интеллектуальной характеристике, как когнитивный стиль.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вольпе Дж. Социальный страх <http://behavior.romek.ru/twolpe.htm>. (15.08.2018)
2. Вольф Д., Меркле Р. Как преодолеть страх перед экзаменами: Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов /; Пер. с нем. — Новосибирск: Наука. Сибирское предприятие РАН, 2000. — 78 с.
3. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. — М.: Педагогическое общество России, 2016. — 512 с.
4. Гиппенрейтер Ю. Б., Фаликман М. В. Психология мотиваций и эмоций. Хрестоматия. — М.: АСТ: Астрель, 2009. — 704 с.
5. Изард, К. Э. Страх и тревога. // Психология эмоций = Psychology of Emotions. — Питер, 2012. — С. 292. — 464 с. — (Мастера психологии).
6. Изард К. Э. Базовые эмоции по Изарду / Что такое эмоция / http://www.psychologos.ru/articles/view/bazovye_emocii_po_izardu. (15.08.2018)
7. Ильин Е. П. Психология страха. — СПб.: Питер, 2015. — 384 с.: ил.
8. Козлов Н. И. Эмоции <http://www.psychologos.ru/articles/view/emocii>. (15.08.2018)
9. Петухов В. В. Общая психология. Тексты. Том 1. Введение. <http://www.klex.ru/8vm>. (15.08.2018)
10. Плаксиенко А. И. Проявление страхов у студентов с разной самооценкой, МКП-2017 (1 сессия) Педагогика, психология, общество — 2017 (стр. 146–162).
11. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002–362 с.
12. Шкуратова И. П., Ермак В. В. Страхи юношей и их обусловленность тревожностью, нейротизмом и агрессивностью http://irshkuratova.ru/strahi_podrostkov.html. (15.08.2018)

© Кибальченко Ирина Александровна (kibal-irina@mail.ru), Плаксиенко Антонина Ивановна (pantonina8@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»