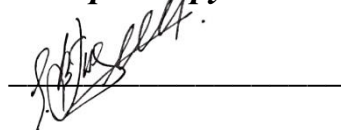


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

*На правах рукописи*



---

**ТУРИК Елена Викторовна**

**ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ  
И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА НА ПЕРЕЖИВАНИЕ  
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ  
В РАЗЛИЧНЫХ ГЕНДЕРНО-ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

Специальность

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии  
(психологические науки)

**ДИССЕРТАЦИЯ**

на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

**Научный руководитель:**

кандидат психологических наук, доцент  
**Гришина Анастасия Васильевна**

**Ростов-на-Дону-2024**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС ЛИЧНОСТИ В АСПЕКТЕ СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ФЕНОМЕНЕ «СТРАХ» .....	16
1.1. Феномен «страх» и его категориально-понятийная структура ..	16
1.2. Историческое развитие междисциплинарных взглядов в плане изучения страхов .....	23
1.3. Когнитивные и эмоциональные характеристики личности в ас- пекте формирования экзистенциального страха .....	38
Выводы по Главе 1 .....	52
ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИЧЕ- СКИХ ОСНОВ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ .....	59
2.1. Особенности выборки респондентов и проведения исследова- ния .....	59
2.2. Особенности используемого методического инструментария исследования влияния критического мышления и психологического ста- туса на интенсивность актуализации экзистенциальных страхов .....	65
2.3. Используемые методы математической статистики .....	74
Выводы по Главе 2 .....	77
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬ- НОГО СТАТУСА НА ЛИЧНОСТНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЭКЗИСТЕН- ЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ В РАЗНЫХ ГЕНДЕРНО-ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ .....	80
3.1. Результаты эмпирического исследования экзистенциальных страхов по данным анализа анкет-опросников .....	80
3.2. Исследование роли критического мышления в формировании интенсивности страха .....	96
3.3. Исследование роли психоэмоционального статуса в формиро- вании интенсивности страха .....	113
3.4. Основы психолого-педагогического подхода к профилактике высокоинтенсивных личностных экзистенциальных страхов .....	121
Выводы по Главе 3 .....	130
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	136
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	142
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	163

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Мироощущение и мировоззрение личности определяются совокупностью внешних и внутренних факторов, воздействующих на все стороны его существования и охватываемых понятием «качество жизни». Особую значимость имеет психологический комфорт индивида, который проявляется в его эмоциональном благополучии; страх, тревога, депрессия и другие отрицательные эмоции могут значительно нарушать условия существования индивидуума. Современное общество все чаще сталкивается с масштабными катастрофами социального, техногенного и биологического характера: аварии, взрывы, экологические бедствия, терроризм, военные конфликты, пандемии, несчастные случаи и т.д.; эти явления прогрессируют и осложняются мировым экономическим и социально-политическим кризисом (К. Nahlweg, V. Ditzen [2020]; M. Yang [2020]; E.P. Courtney et al. [2020]; E. Vodner et al. [2021]). Данные факторы оказывают отрицательное влияние на психологическое состояние населения, могут способствовать возникновению психических и психосоматических расстройств и увеличивают вероятность формирования, актуализации и роста интенсивности экзистенциальных страхов. По результатам опроса, проведенного в декабре 2022 г. аналитическим центром НАФИ, 92% россиян на момент исследования испытывают страхи. Самыми распространенными страхами среди взрослого населения являются страх потери доходов (29%) и страх тяжелой болезни (27%), далее следовали страхи за жизнь и здоровье детей, страх перед новой волной пандемии, возможность терактов и т.д. Экзистенциальные страхи представляют собой отдельную категорию страхов, связанных с человеческой природой, индивидуальными психологическими особенностями и положением личности в обществе; это страхи, связанные с самой сущностью человека (Ю.В. Щербатых [2006]). Каждый человек испытывает данный тип страхов в любом возрасте и не всегда осознает их, что, в свою очередь, приводит к ряду проблем, затрудняющих формирование конкретных и долговременных мотивационных установок личности. В данном случае имеет место не просто страх,

а своеобразно переживаемый симптомокомплекс, включающий когнитивную и эмоциональную сферы, вегетативную и соматическую системы организма, овладевающий сознанием человека и снижающий эффективность его поведения и действий.

В последнее время отмечается рост уровня тревожности и депрессивных расстройств в различных гендерно-возрастных группах, что сказывается на деформации конкретной личности (J.W. Maag, D.M. Irvin [2005]); данные нарушения влияют на психосоциальную адаптацию индивидуумов, в том числе, детей и подростков (А.М. Hussong, L. Chassin [2004]). Эти эмоциональные расстройства часто связаны с использованием негативных или дезадаптивных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях, что еще более усугубляет психологические нарушения. Существует тесная взаимосвязь экзистенциальных страхов с критическим мышлением (способность анализировать информацию, выделять в ней главное, оценивать достоверность и принимать обоснованные решения) и эмоциональной сферой, психоэмоциональным статусом (многогранный структурно-функциональный комплекс, включающий эмоции, – ощущения, связанные с мотивациями, являющиеся индикатором качества удовлетворения потребностей; это устойчивое переживание, связанное с отношением к себе, к окружающим, к определенным ценностям), позволяющая данные страхи контролировать или трансформировать (Д. Халперн [2014]; N. Burhan et al. [2018]). Как также отмечает Л.С. Акопян [2002], причинами данного явления могут быть процессы, потребности, эмоции, а также когнитивные особенности индивидуума. Различные подходы к преодолению страхов направлены на то, чтобы помочь индивиду справиться со своими страхами и успешно развиваться в личностном и профессиональном плане. Все это порождает необходимость выявления предикторов или паттернов, характеризующих определенные психологические особенности индивидуума и их взаимосвязи, которые могут влиять на актуализацию и интенсивность экзистенциальных страхов, что и обусловило проблему исследования.

**Степень разработанности проблемы исследования.** Проблема изучения страхов имеет определенную предысторию: страх рассматривался с культурологической и психологической точек зрения в рамках неопрецидизма (Г. Эберлейн [1981]; К. Холл [2007]; Э. Фромм [2014]), который изучал природу сознания человека в понимании его детских страхов. К. Изард [1980] описывал страх как чувство неуверенности в безопасности; по мнению необихевиористов (Б.Ф. Скиннер [1978]), реакцию страха можно сформировать и на нейтральный стимул. В отечественной науке большой вклад в изучение страхов внесли выдающиеся психологии и психофизиологи: так, А.В. Брушлинский [2001], А.Л. Журавлев [2005] применяли к изучению страхов субъектно-деятельный подход, согласно которому страх нарушает нормальное взаимодействие личности с обществом. Е.П. Ильин [2017] установил, что при возникновении страха в организме происходят физиологические изменения, характер которых зависит от индивидуальных особенностей совместного функционирования симпатической и парасимпатической нервной системы индивидуума. На современном этапе выделено множество подходов к изучению экзистенциальных страхов: так, А.И. Захаров [2004] разделяет страхи на естественные и патологические; по мнению В.К. Вилюнаса [2006], страх является частным случаем стресса, а Б.Д. Карвасарский [2002] делит страхи по фабуле. Большое внимание в изучении причин возникновения экзистенциальных страхов уделено в работах Р. Russo-Netzer, А. Davidov [2022], где большое значение отводится внешним негативным воздействиям. Для обозначения экзистенциального страха L. Emanuel et al. [2021] введен специальный термин *existential terror*, который получил особую актуальность в разгар пандемии, когда экзистенциальная тревога и активация защитных механизмов психики в условиях постоянного осознания смерти стали актуальной темой для научных исследований (А.А. Lim, Е. Tan, Т. Lim [2021]). Несмотря на мультидисциплинарное изучение критического мышления, психоэмоциональной сферы, а также экзистенциальных страхов, проблема влияния критического мышления и

эмоций на развитие и особенности переживания страхов личностью остается изученной фрагментарно.

**Цель исследования** – выявление влияния критического мышления и психоэмоционального статуса на специфику переживания экзистенциальных страхов в определенных гендерно-возрастных группах.

**Объект исследования** – личность с определенным уровнем критического мышления и психоэмоциональным статусом в ситуации переживания экзистенциальных страхов.

**Предмет исследования** – переживание экзистенциальных страхов разной интенсивности у лиц мужского и женского пола на определенных возрастных этапах с учетом уровня критического мышления и психоэмоционального статуса.

**Задачи исследования.**

1. Изучить разработанность проблемы экзистенциальных страхов, особенности их актуализации и переживания, проанализировать исследования в области взаимосвязи страха, критического мышления и психоэмоционального статуса личности.

2. Подобрать и разработать методический инструментарий для изучения переживания экзистенциальных страхов у лиц разных гендерно-возрастных групп с разным уровнем критического мышления и психоэмоциональным статусом.

3. Исследовать актуализацию и переживание экзистенциальных страхов в разных гендерно-возрастных группах: виды, частоту и интенсивность, провоцирующие факторы и эмоциональное напряжение, возможность преодоления и нуждаемость в психологической поддержке для их коррекции.

4. Изучить уровень критического мышления и его связь с интенсивностью экзистенциальных страхов в разных гендерно-возрастных группах.

5. Определить виды копинг-стратегий и виды идентичности у лиц с разным уровнем критического мышления и интенсивностью экзистенциальных страхов в разных гендерно-возрастных группах.

6. Изучить психоэмоциональные особенности и их связь с уровнем критического мышления и с интенсивностью экзистенциальных страхов в разных гендерно-возрастных группах.

7. На основании исследования переживания экзистенциальных страхов лицами с разным уровнем критического мышления и психоэмоциональным статусом, разработать программу по предотвращению возникновения и преодолению существующих страхов.

#### **Гипотезы исследования.**

1. Особенности критического мышления и состояния психоэмоциональной сферы могут влиять на специфику переживания экзистенциальных страхов личностью.

2. Актуализация и высокая интенсивность экзистенциальных страхов могут быть связаны с низким уровнем критического мышления и нарушениями в психоэмоциональной сфере тревожно-депрессивного спектра.

3. Актуализация и специфика переживания экзистенциальных страхов могут быть обусловлены рядом психологических особенностей личности, ее гендером и возрастом.

4. Развитие критического мышления и коррекция нарушений психоэмоционального статуса индивидуума могут быть положены в основу психологического сопровождения личности по профилактике и преодолению экзистенциальных страхов.

**Теоретико-методологические основы исследования:** исследования психологических концепций, центральным понятием в которых является «страх» (И.В. Абакумова, Л.И. Макадей, Ю.В. Михеева, А.М. Прихожан, Э. Серафино, К. Хорни, И.П. Шкуратова, Ю.В. Щербатых, Е.Р. Courtney, L. Emanuel, M. Yang, N. Petrucci, S. Strack, M. Temple, A. Tomer, G.D. Walters, B. Weiser и др.);

исследования работ, посвященных изучению критического мышления человека (Т.Г. Дружбина, Т.В. Зыкова, М.М. Кашапов, К. Римфельд, Д. Халперн, И.Е. Шерихова, Т.В. Эксакусто, М. Akbarilakeh, N.A. Burhan, N. Gezer, R. Harman, S. Hsian, K. Missen, M.A. Nippold, G. Rampersad и др.); изучение научных трудов и монографий, авторы которых внесли большой вклад в исследования эмоциональной сферы личности (А. Бек, Г.М. Бреслав, Ю.П. Зинченко, Дж. Каппар, Л.А. Киселева, Т.Л. Крюкова, Б.Г. Мещеряков, Д. Сервон, П. Экман, J.H. Flavell, Sh. Ridner, V. Shuman, P. Wong и др.).

### **Методы и методики исследования.**

1. Теоретические методы, включающие анализ и обобщение литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы, включающие анкетирование, тестирование: анкета-опросник «Особенности актуализации экзистенциальных страхов личности» (Е.В. Турик); «Шкала удовлетворенности жизнью» (ШУДЖ, Satisfaction With Life Scale, SWLS) (Э. Динер); «Шкала Тревоги по поводу Смерти» (Д. Темплер); «Тест критического мышления» (Л. Старки); методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан, адаптация Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский), методика «Кто Я?» (М. Кун, Т. Мак-Партланд); «Шкала депрессии Бека» (Beck Depression Inventory) (А. Бек); «Шкала тревоги Спилбергера» (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин).

3. Эмпирические методы, включающие количественную и качественную обработку данных с интерпретацией полученных результатов: анализ и вычисление стандартного отклонения от среднего значения; U-критерий Манна-Уитни для сравнения достоверности различий внутри и между выборками; коэффициент ранговой корреляции Спирмена для выявления связи между переменными; применение компьютерных программ математической статистики Microsoft 365 Excel 2019, Statistica 12.6.

**Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования** определены стартовыми посылами теоретического и методологического



подхода исследования, оптимальным арсеналом рабочего инструментария, соответствующего целям и задачам исследования, адекватным анализом результатов, репрезентативностью выборки респондентов, применением предпочтительных и современных методов математической статистики.

**Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна.** В процессе исследования было углублено понимание экзистенциальных страхов; было установлено, что экзистенциальные страхи присущи всем членам популяции и обладают индивидуальными особенностями, связанными с разнообразием их видов, частотой и интенсивностью; переживаемые экзистенциальные страхи у представителей женского пола характеризуются большим видовым разнообразием во всех возрастных группах. Выявлено, что в процессе формирования личности и ее социализации происходит трансформация видовой принадлежности страхов, связанная с их большей социальной направленностью. Не обнаружено значимых различий в соответствующих гендерно-возрастных группах в отношении возможных факторов, провоцирующих возникновение страхов: психологический стресс, переутомление и фоновый эмоциональный дисбаланс негативного спектра. Отмечена тенденция к уменьшению средних показателей личностного дискомфорта (наличие соматовегетативных проявлений и влияния на качество жизни – уровни интенсивности страха), обусловленного высокоинтенсивными экзистенциальными страхами в течение жизни индивидуумов в популяции, а также их видового разнообразия и частоты; у лиц женского пола данные характеристики страхов выше, чем у мужского во всех возрастных группах. В отношении потребности в специализированной помощи для преодоления страхов выявлено, что с увеличением возраста респонденты чаще осознают и сообщают о нуждаемости в ней; у женского пола потребность в данном виде помощи выше, чем у мужского во всех возрастных группах. Выявлено, что способность к самостоятельному преодолению всех видов экзистенциальных страхов также увеличивается с возрастом, и это более характерно для респондентов мужского пола во всех возрастных группах.

Впервые установлено, что существует возрастная динамика развития критического мышления с повышением его уровня в исследуемых возрастных группах популяции без значимых гендерных различий. Выявлено, что высокие показатели критического мышления характерны для более низкой интенсивности страхов, для более высокой интенсивности страхов – более низкие значения вне зависимости от возраста и пола. Отмечено, что при высоких уровнях критического мышления чаще используются активные копинг-стратегии преодоления экзистенциальных страхов, однако применение данных приемов преодоления страхов не является значимой характеристикой критического мышления и возможно при любых его уровнях. В исследовании показано, что при высоком уровне критического мышления отмечается преобладание адекватной самооценки индивидуумов и обобщенных видов идентичности, преимущественно, социальной направленности с ростом данных показателей в популяции с возрастом; у респондентов с высокой интенсивностью страха отмечено преобладание обобщенных видов идентичности, преимущественно, личностной направленности.

Выявлено, что личностная и ситуативная тревожность более выражены у респондентов женского пола во всех возрастных группах; существует значимая связь между данными показателями у представителей всех гендерно-возрастных групп, что подтверждает литературные данные. Установлено, что у лиц с высокой интенсивностью экзистенциальных страхов отмечены выраженные изменения в эмоциональной сфере тревожного и депрессивного спектров с наличием связи между данными характеристиками вне зависимости от пола и возраста. Получены данные о наличии значимой отрицательной связи между критическим мышлением, которое достигает максимального уровня с возрастом в исследуемой популяции, и тревожностью респондентов вне зависимости от пола. Предполагается опосредованное влияние эмоциональных нарушений на актуализацию экзистенциальных страхов через когнитивную сферу личности по кратковременным и долговременным механизмам.

Впервые предложены рекомендации, акцентирующие внимание на развитии критического мышления и оптимизации функционирования эмоциональной сферы личности, предназначенные для специалистов, работающих с разными возрастными группами. Практическое внедрение данных рекомендаций направлено на профилактику актуализации экзистенциальных страхов, а также на снижение интенсивности уже возникшего страха. Разработана анкета-опросник «Особенности актуализации экзистенциальных страхов личности», позволяющая проводить массовое скрининговое исследование с целью выявления актуальных личностных страхов в разных гендерно-возрастных группах в популяции, с дальнейшим формированием групп индивидуумов, нуждающихся в тренинге. Данная анкета позволяет оценить вид, частоту страхов, факторы их провоцирующие, интенсивность страхов и нуждаемость в помощи по их преодолению. Оценка интенсивности страха основана на новом принципе, связанном с индивидуальной объективизацией сопровождающих страх соматовегетативных реакций и его многогранным влиянием на качество жизни личности.

**Теоретическая значимость исследования.** При целостном рассмотрении организации психической деятельности организма были определены принципы исследования проблемы экзистенциальных страхов в популяции в рамках оценки их наиболее важных характеристик; сформулированы критерии характеристики интенсивности экзистенциальных страхов в разных возрастных и гендерных группах; конкретизированы психологические особенности личности (когнитивные и эмоциональные) и их взаимодействие, которые определяют индивидуальность переживания экзистенциальных страхов в разных гендерно-возрастных категориях. Теоретически обосновано и эмпирически подтверждено, что выраженность переживания экзистенциальных страхов в значительной степени обуславливается особенностями когнитивной и психоэмоциональной сфер личности. Индивидуумы определенных гендерно-возрастных групп с разной выраженностью интенсивности страха отличаются уровнем критического мышления на разных этапах его развития, формирующего максимально объективный взгляд

личности на внешний и внутренний мир и позволяющего контролировать интенсивность страха. Высокая интенсивность проявлений экзистенциального страха также наблюдается у лиц с нарушениями психоэмоционального статуса тревожно-депрессивной направленности, которые, вероятно, действуют опосредованно, модулируя критическое мышление личности в сторону понижения его уровня. Проведенное диссертационное исследование способствует расширению научных знаний о процессе возникновения, формирования и модификации страхов личности. Данная работа расширяет теоретические знания о распространенности и факторах актуализации экзистенциальных страхов, особенностях их переносимости на этапах развития критического мышления, эмоциональной зрелости и социального становления индивидуума.

**Практическая значимость исследования.** Данные, полученные в результате настоящей работы, могут способствовать профилактике возникновения экзистенциальных страхов, а также преодолению или снижению их интенсивности. Достижение предложенных целей, на наш взгляд, возможно путем развития личностных когнитивных характеристик, формирующих высокий уровень критического мышления, а также использования психокоррекционных методик, направленных на нормализацию психоэмоционального статуса человека. Используемые превентивно-коррекционные мероприятия могут применяться в разных гендерных и возрастных группах в рамках психологического тренинга, содержание которого отражено в методических рекомендациях.

**Экспериментальная база исследования.** В первую группу исследуемых вошли учащиеся 10-11 классов в возрасте от 15 до 17 лет МБОУ г. Ростова-на-Дону «Школа № 43 имени полного кавалера ордена Славы Пэн И.П.». Во вторую группу респондентов вошли студенты третьего курса факультетов «Психология, педагогика и дефектология» и «Информатика и вычислительная техника» Донского государственного технического университета в возрасте от 20 до 25 лет. Исследование третьей группы респондентов в возрасте от 30 до 45 лет

проводилось на базе ГБУ РО «Лечебно-реабилитационный центр № 1» (г. Ростов-на-Дону) среди условно здоровых посетителей, проходивших диспансеризацию.

### **Положения, выносимые на защиту.**

1. Личностный контроль над экзистенциальными страхами служит признаком психического здоровья и социальной зрелости личности, способности к объективной ориентации в себе, месте и времени, являясь необходимым условием для гармоничной жизни индивидуума. Представители мужского и женского пола различных возрастных групп с разной выраженностью проявлений (видовая принадлежность, частота, интенсивность) экзистенциальных страхов на этапах формирования, развития и социализации личности различаются также особенностями критического мышления, которое имеет своеобразную динамику становления с повышением его показателей в популяции, и состоянием психоэмоциональной сферы.

2. Существующая взаимосвязь между экзистенциальными страхами и критическим мышлением, играющим важную роль в их актуализации и интенсивности переживания на разных возрастных этапах развития человека, обеспечивается контролем критического мышления над страхами при его высоком уровне; низкий уровень данной характеристики ассоциирован с высокой интенсивностью страхов. Дисфункция эмоциональной сферы способствует актуализации и усилению переживания экзистенциальных страхов, негативно влияя на уровень критического мышления личности, что особенно характерно при нарушениях тревожно-депрессивного спектра и специфики переживания страхов у респондентов женского пола.

3. Специфика актуализации и переживания экзистенциальных страхов, возникающих в течение жизни индивидуумов при ведущей роли острого или хронического стресса, обусловлена гендерно-возрастной принадлежностью, а также рядом личностных особенностей. У респондентов женского пола видовое разнообразие, частота и интенсивность экзистенциальных страхов более выражены; с возрастом происходит снижение данных характеристик страхов в

популяции и повышается способность к их преодолению вне зависимости от пола, однако наблюдается и некоторое изменение возрастной трансформации страхов высокой интенсивности, обусловленное социально-политическими факторами.

4. Обеспечение психологической и педагогической поддержки, направленное на предупреждение актуализации или снижение интенсивности переживания экзистенциальных страхов, имеет важное значение в течение жизни индивидуума и предполагает процесс оценки и оптимизации психологических особенностей личности, представляющих собой когнитивную и эмоциональную сферы. Данные профилактические и коррекционные мероприятия, применяемые в едином комплексе, способствуют осознанию страхов и их преодолению благодаря просветительской работе, повышению критического мышления, улучшению эмоционального состояния и формированию социально мотивированной личности.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Результаты диссертационной работы обсуждались на заседаниях кафедры «Общая и консультативная психология» факультета «Психология, педагогика и дефектология» Донского государственного технического университета (Ростов-на-Дону, 2021-2024); на педагогическом совете МБОУ «Школа № 43 имени полного кавалера ордена Славы Пэн И.П.» (Ростов-на-Дону, 2023); и были представлены на: Всероссийской (национальной) научно-практической конференции «Актуальные проблемы науки и техники. 2023» (Ростов-на-Дону, 2023); Второй Всероссийской конференции с международным участием «Перспективы реализации новых психотерапевтических практик» (Ростов-на-Дону, 2023); научно-практической конференции «Высшая школа Донбасса в условиях интеграции в единое образовательное пространство РФ: кадровый потенциал и его развитие» (Ростов-на-Дону, 2023); научно-практической конференции с международным участием «Психолого-педагогические проблемы модернизации образования в условиях транзитивного общества» (Ростов-на-Дону, 2023); Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием «Психология и педагогика в изменяющемся мире: тренды, новые смыслы и технологии» (Грозный, 2023); Всероссийской (национальной) научно-практической конференции «Актуальные проблемы науки и техники. 2024» (Ростов-на-Дону, 2024).

Материалы исследования используются в деятельности общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций, организаций высшего образования Ростовской области, применяются в работе спортивных школ, центрах спортивной подготовки Ростовской области, а также в деятельности Донского государственного технического университета (Ростов-на-Дону), Лечебно-реабилитационного центра № 1 (Ростов-на-Дону), МБОУ «Школа № 43 имени полного кавалера ордена Славы Пэн И.П.» г. Ростова-на-Дону.

**Публикации.** По теме диссертации опубликовано 10 научных работ общим авторским объемом 3,1 п.л., в том числе 4 – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций, 1 – в издании, входящем в базы данных международных индексов научного цитирования Scopus и Web of Science.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения; трех глав; заключения, содержащего выводы, практические рекомендации и перспективы дальнейшего исследования проблемы; списка литературы из 207 работ, 104 из них – на иностранных языках и 3 Приложений. Основной текст диссертации изложен на 162 страницах. Работа содержит 12 Рисунков и 15 Таблиц.

# ГЛАВА 1. КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС ЛИЧНОСТИ В АСПЕКТЕ СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ФЕНОМЕНЕ «СТРАХ»

## 1.1. Феномен «страх» и его категориально-понятийная структура

Страх является естественной рефлекторной пассивно-оборонительной реакцией, которая характеризуется легким торможением процессов в коре головного мозга [Павлова И.П., 1951]; он является своеобразным биологическим регулятором поведения. Страх возникает из-за инстинкта самосохранения и служит защитной реакцией организма; он сопровождается различными физическими ощущениями и влияет на работу центральной нервной системы. Страх – это мощная эмоциональная реакция на угрозу, которая может возникнуть в результате контакта с опасным стимулом [Гончар С.Н., 2012]; впрочем, он может носить и иррациональный характер. Страх – древнейшая эмоция человека, поэтому мозговые структуры, которые отвечают за возникновение этой защитной реакции, расположены в более старых отделах головного мозга. В физиологии страха большую роль играет лимбическая система, состоящая из гиппокампа, поясной извилины, миндалевидных ядер и грушевидной извилины. В случае возникновения конкурирующих потребностей миндалина участвует в формировании поведения путем «оценки» различных эмоций по силе. При стрессе, в том числе, связанном с возникновением страха, в организме происходят физиологические изменения, характер которых зависит от индивидуальных особенностей совместного функционирования симпатической и парасимпатической нервной системы индивидуума [Ильин Е.П., 2017]. Это подтверждается в исследованиях П.К. Анохина [1998], который указывал на то, что физиологическая основа эмоций заключается в распространении возбуждения из гипоталамуса на все исполнительные органы. С позиции выживания вида биологическая роль страха очевидна: в момент возникновения опасности организм человека перестраивает свое функционирование (учащение сердцебиения и дыхания, изменение



артериального давления, перераспределение циркулирующей крови, тремор и т.д.) за счет выброса адреналина и других гормонов в кровь. По мнению П. Блонского [1961], страх помогает лучше запомнить травмирующие события, что было подтверждено в экспериментах на животных, которые показали, что животные учатся избегать ситуации и стимулы, в частности, вызывающие боль [Виллюнас В.К., 1990]. По мнению П.В. Симонова, страхи помогают в избегании опасных ситуаций, когда информации недостаточно или поступающие сигналы неоднозначны; чрезмерная реакция на угрозы помогает не упустить важные сигналы, так как их игнорирование может привести к серьезным последствиям [Симонов П.В., 2004]. Альтернативная точка зрения принадлежит С. Томкинсу [1964], по мнению которого именно страх является самой пагубной эмоцией человека, так как он может в прямом смысле лишить человека жизни – ужас активизирует вегетативную систему, давая непомерно сильную нагрузку на органы и системы органов человека. К. Изард [2003] акцентировал внимание на том, что страх проявляется как чувство отсутствия безопасности; он разделил страхи на врожденные и приобретенные и выявил факторы их возникновения: внешние обстоятельства, желания и потребности, эмоции и когнитивные процессы. Врожденные факторы включают физиологические аспекты развития, которые влияют на способность человека воспринимать угрозы и определяют его основные личностные черты, такие как, например, темперамент. Приобретенные детерминанты возникают из-за негативных событий в жизни, которые могут вызывать страх из-за влияния внешней информации. Когнитивные процессы находятся между этими категориями, опираясь на естественное развитие психофизиологических способностей человека к оценке и интерпретации информации и на социальные механизмы научения обрабатывать полученные данные.

Негативные последствия страха включают его негативное воздействие на когнитивные способности (в первую очередь, память, а также мышление и восприятие), саморегуляцию, самооценку, поведение и могут стать причиной ухудшения ментального и соматического благополучия и даже стать причиной

смерти. Э. Серафино [2003] считает возрастные особенности, темперамент и когнитивные процессы (мышления и воображение) врожденными детерминантами страхов. Например, сангвиники менее склонны к развитию невротических страхов, флегматики также имеют пониженную вероятность возникновения страхов, в то время как холерики и меланхолики более уязвимы из-за высокой степени возбудимости и слабости нервной системы. Психолог и психотерапевт Ф. Риман [1999] полагает, что страх – это неотъемлемая часть нашей жизни, ученый разделяет индивидуальные страхи и те, которые связаны с возрастной периодизацией. По мнению автора, характер испытываемого страха определяется предрасположенностью индивида, его наследственностью, социальной средой после рождения и детством, которое существенно влияет на формирование различных видов страхов. В бихевиоральной теории страх рассматривается в контексте научения и опыта; принято четко различать переживание страха и тревоги. По мнению Дж. Уотсона [2012], страх индивида формируется параллельно с познавательной оценкой окружающей действительности и самого себя. Для различения страха и тревоги используется оценка характера действий человека – его поведение: при страхе могут возникнуть две реакции – борьба или избегание ситуации (данная реакция может быть вызвана нейтральным стимулом при определенных условиях воздействия), при возникновении тревоги наблюдается своеобразная недифференцированная поисковая активность человека. Б.Ф. Скиннер [2016] в рамках своей теории оперантного обусловливания предложил модель страхов, согласно которой боязливое поведение возникает, поддерживается и усиливается благодаря подкреплению, полученному после такого поведения. Автор выделяет положительное и отрицательное подкрепления, соответствующие приятным и неприятным ситуациям, возникающим в жизни индивида. В рамках системного подхода страх анализируется как эмоциональное восприятие человеком конкретных угроз его жизни и благополучию, в то время как тревога представляет собой эмоциональное предчувствие потенциальных опасностей [Брылева О.А., Мельникова Ю.А., 2009]. В отечественной психологии изучение

страхов тесно связано с субъектно-деятельностным подходом, который отождествляет феномен «страх» с потерей субъектности личности; эмоция страха нарушает нормальное взаимодействие между личностью и обществом. Поэтому важным является устранение не только эмоции страха, но и причин ее возникновения; все это оказывает значительное негативное воздействие на результативность деятельности человека, ограничивает его возможности для полной реализации своего потенциала и усложняет процесс выявления личных приоритетов и целей [Леонтьев А.Н., 2010; Выготский Л.С., 2012; Рубинштейн С.Л., 2017]. Отправной точкой для рассмотрения корреляции между организованными обществами и коллективным страхом является описание страха, которое делает акцент на его парализующих и разрушительных качествах [Darwin Ch., 1965]. Автор представил описательный отчет о физиологических проявлениях страха в выражениях лица и тела, утверждая, что страх является реакцией на неожиданные и опасные события, которые вызывают шок и тревогу. Соответственно, он рассматривал страх как выводящую из строя эмоцию, вызванную опасностью, которая приводит к бегству. Однако данная трактовка страха как реакции на опасность, вызывает критику, поскольку она не учитывает необходимого различия между целью (причиной) и фокусом (объектом) страха [Schmid M.S., 2009]. Цель (причина) страха относится к условиям, при которых возникает страх и которые необходимо интерпретировать в рамках структурной связи и ситуационной обстановки, в которой испытывается страх; фокус (объект) страха относится к тому, что волнует эмоционально человека. Такое понимание перекликается с А. Ven-Ze'ev [2000] и его типологией, которая включает «эмоциональную причину», «эмоциональный объект» и «эмоциональное беспокойство», причем последнее понимается как эмоциональная оценка ситуации. В концепции культурно-исторического подхода, Л.С. Выготский [2008] рассматривал страх с точки зрения управляемости, то есть страх культурно значим только тогда, когда он управляем, если утеряны средства управления, страх несет угрозу для индивида и общества. Страх теряет свою защитную роль, если проявляется слишком

сильно и/или необоснованно; существуют несколько форм такого страха. Так, в медицинской практике принята следующая классификация страхов: физиологические страхи – несут сигнальную функцию, предупреждают об опасности; патологические страхи – не несут сигнальной функции, не связаны с объектом опасности, характеризуются высокой интенсивностью, продолжительностью, частотой, ситуационной неуместностью; свободно «плавающие» (аморфные) страхи – не связаны с ситуацией или объектом, сопровождаются невозможностью расслабиться, нарушением сна и другими вегетативными проявлениями [Аведисова А.С., 2004]. В медицине существует особая классификация страхов, которая напрямую отражает различные тревожные (фобические) расстройства, которая представлена в Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-11). Данные состояния характеризуются наличием тревоги или страха в качестве основного клинического признака и могут сопровождать человека на протяжении большей части его жизни. В данной классификации разграничение между фобическими и другими тревожными расстройствами связано с их клинической направленностью восприятия, то есть описанием стимула, который вызывает тревогу, чрезмерную физиологическую реакцию или дезадаптивное поведение.

Науке только предстоит изучить неврологические корреляты нейронной активации, вызванной страхом, однако существует ряд работ в области нейрофизиологии, посвященных экзистенциальным страхам, которые показывают, что нейронная активация действительно следует за напоминанием, в частности, о смерти, когда участники исследования получают соответствующий стимул [Henry E.A. et al., 2010]. В исследовании, направленном на изучение нейронных коррелятов угрозы смерти по сравнению с угрозой несмертельного исхода, проведенном с помощью функционального МРТ, было показано, что активация происходит в области правой миндалины, левой передней части поясной извилины и в правом поясном ядре. Обнаружение значительной активности в областях лимбической системы согласуется с представлением о том, что угроза смерти

функционирует как потенциал тревоги, а не переживаемая тревога [Greenberg J. et al., 2003]. Миндалевидное тело, как правило, участвует в обнаружении и реагировании на угрожающие стимулы в целом [Phan K.L. et al., 2002] и социально значимые стимулы, такие как угрожающие лица [Adolphs R. et al., 1998]. Роstralная передняя поясная кора (ППК) играет важную роль в предвидении аверсивных стимулов [Petrovic M. et al., 2005], и ее активность связана с уровнем тревоги [Simpson I.A. et al., 2001]. Это также было связано с реакцией на социально ориентированные угрозы, такие как неудача и отрицательная оценочная обратная связь [Pruessner J.C. et al., 2008]. Следовательно, хотя и не конкретно, активность миндалевидного тела и роstralной ППК может представлять собой бессознательные, латентные маркеры, вызванные страхом вообще и угрозой смерти в частности.

В психологии также выделяют два типа страха: физиологический (естественный), возникающий в случае реальной угрозы, несущий в себе защитную функцию, которая позволяет избежать многих опасностей, и патологический, проявляющийся фобическими реакциями, оказывающий деструктивное влияние на личность [Захаров А.И., 2004]. Этиология развития патологических страхов включает два основных фактора – отягощенную наследственность и нейробиологические факторы [Бадалян Л.О., 2000]. Неуправляемый страх разрушает двигательную активность, может проявляться в треморе конечностей и вести к полному ступору. Некоторые ученые считают страх частным случаем стресса [Виллюнас В.К., 2006; Блонский П., 1969; Селье Г., 1982 и др.], что делает очевидным воздействие страха на эмоциональный фон личности. Стресс – совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающих его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы и организма в целом [Покровский В.И., 1994]. Стресс направлен на развитие в ответ на стрессорное воздействие защитно-приспособительных реакций, то есть речь идет о нормальной, адаптивной реакции организма на внешний

раздражитель, представляющий реальную или потенциальную угрозу. Однако при нарушении данной адаптации возникает дистресс, при котором индивид теряет способность правильно адаптироваться к стрессовым факторам и вызванному ими стрессу и демонстрирует дезадаптивное поведение [Покровский В.И., 1994]. Дистресс развивается в ситуации невозможности удовлетворить возникающие потребности; для его возникновения должны быть соблюдены следующие условия: особенности травмирующего воздействия (продолжительность и интенсивность) и психологические особенности самого человека [Ridner S.H., 2004]. Эти нарушения влияют на работу всех систем организма человека, затрагивают его личность и способность взаимодействовать с социумом, что приводит к выраженным характерологическим изменениям, деформируя социальную жизнь личности, воздействуя на ее активность и развитие, то есть определяет ее формирование и в значительной степени определяет качество жизни человека [Дружбина Т.Г., 2008]. Страх, являясь психологическим стрессом, точнее, дистрессом, может влиять на все стороны жизни индивидуума, которые могут быть охарактеризованы понятием «качество жизни». Качество жизни – важный показатель благополучия человека, который определяется как степень восприятия отдельными людьми или группами людей того, что их потребности удовлетворяются, а необходимые для достижения благополучия и самореализации возможности предоставляются (ВОЗ, 1999). Качество жизни определяется социально-психологической природой; качество жизни – это оценка личностью удовлетворенности различными аспектами жизни, связанными с его потребностями. Основные характеристики качества жизни и их составляющие (ВОЗ, 1995): физические аспекты включают силу, энергию или усталость, возникновение или отсутствие боли, дискомфорта, качество и количество сна и отдых; психологические аспекты – положительные эмоции, мышление, запоминание, речь, концентрацию, самооценку, внешний облик и негативные переживания; уровень самостоятельности – будничная активность, работоспособность, зависимость от лекарств и лечения; общественная жизнь – личные взаимоотношения и

общественная ценность субъекта; окружающая среда – благополучие, безопасность, быт, обеспеченность, качество медицинской помощи и социального обеспечения, доступность информации, возможность обучения и повышения квалификации, досуг и экология; духовность – религия и философские убеждения (ВОЗ, 1995).

## **1.2. Историческое развитие междисциплинарных взглядов в плане изучения страхов**

Слово «страх» происходит от латинского *periculum* – «подвергаться опасности», что предполагает чувство опасности и внутренней напряженности, а также ожидание событий, несущих угрозу безопасности. Феномен «страх» может сопровождаться другими негативными эмоциями: неуверенность, тревога, неопределенность, а также иметь физиологические проявления. Термин «страх» имеет разные толкования не только в различных научных областях, но и среди психологов; нет единого мнения о том, что такое страх - эмоция, чувство, аффект или фрустрация [Сеченов И.М., 1947; Фрейд З., 1929; Франкл В., Ялом И., 1980; Изард К., 2000]. Остается нерешенным вопрос, чем же является страх - эмоциональной реакцией, формирующейся в ответ на опасную ситуацию, как утверждает Э. Клапаред [1976], или заключением о возникшей опасности и невозможности ее избежать, что определяется путем когнитивных процессов [Лазарус Р.С., 1970].

Впервые понятие «страх» упоминается в работах философа С. Кьеркегора [1843], который разделил его на два вида: эмпирический страх, представляющий собой боязнь конкретной опасности, и метафизическую тоску – безотчетный страх, присущий человеку. З. Фрейд [1925, 1999], внесший большой вклад в исследование страхов, полагал, что, разобравшись в детских страхах можно найти ключ к пониманию природы сознания человека. Ранний психоанализ выделял рациональные и иррациональные страхи: первые вызваны объективными обстоятельствами угрозы индивиду, вторые – продукт подавленных иррациональных

стремлений, результат работы сверх-я. В дальнейшем автор выдвигает более сложную классификацию, согласно которой есть два вида страхов: перед конкретным объектом и состояние ожидания опасности. Он отходит от определения страха через источник опасности, а обращается к внутренним процессам, при возникновении реального страха активизируется программа противостояния опасности. К такому противостоянию относятся три поведенческие реакции: бегство, оборона или нападение; адекватная реакция страха помогает адекватно оценить свои возможности, уровень угрозы и подобрать поведенческую, способную защитить от опасности. Страх – достаточно совершенный приобретенный механизм, однако страх не всегда несет адаптивную функцию, так как человек беспрерывно мечется между «хочу» и «надо», страх может приобретать патологическую или невротическую форму. Причины таких страхов чаще скрыты, и сама попытка найти первопричину может приводить к напряжению или тревоге. В более поздних трудах З. Фрейд [1925, 1927] разделяет невротический страх на актуальный невроз и фобию. Актуальный невроз выражается устойчивым, но не опредмеченным чувством тревоги – так называемый «страх ожидания»; такие люди сами находят страх, для придания смысла своим переживаниям. Фобия, по автору, является истерией страха, она опредмечена и относится к определенным событиям, вызывающим острое чувство страха, которое не поддается рациональному контролю; страх также связывается с вытесненными желаниями и противопоставляется либидо. Фрейд [1925] рассматривает сексуальные дисфункции, как форму проявления невротического страха после перенесенной психологической травмы. Идеи автора развивали философы и психологи, среди них Г. Эберлейн [1981], К. Холл [2007], Ж. Жерар-Фрейзер [2009], Э. Фромм [2014] и др. По мнению К. Холла, в онтогенезе ребенок переживает все те страхи, что могут испытывать животные, а затем и люди в антропогенезе, в этом заключается биогенетический подход к пониманию страхов. А.И. Захаров [1995], совершенствуя теорию З. Фрейда, вводит классификацию реальных, воображаемых, острых и хронических страхов. Под воздействием различных ситуаций возникают



реальный и острый страхи, воображаемый страх и хронический определяются личностными особенностями. По другой классификации, автор условно разделяет все страхи на две группы: природные и социальные. Первые базируются на безусловных рефлексах и страхе смерти, который может проявляться, например, как боязнь смерти родителей, природных и техногенных катастроф, медицинских вмешательств и т.д. [Захаров А.И., 2004]. Социальные страхи – это боязнь негативных оценок общества, осуждения и унижения, которые возникают из-за неуверенности в себе и страха быть отвергнутым окружающими. Изучая переживание страха, психиатр А. Кемпински [2000] выделяет следующие виды: биологический, социальный, моральный, дезинтеграционный. Классификация связана с ситуациями, вызывающими переживание страха – непосредственная угрозой жизни, обуславливает возникновение биологического страха. Угроза, которая исходит извне и четко осознается человеком, вызывает сильный страх; данное переживание усиливается, когда человек чувствует себя беспомощным перед опасностью. Страх может возникнуть, когда внутренняя угроза неясна, и человек боится без четкого осознания причин. Психиатр Б.Д. Карвасарский [1985, 1990, 2002] разделил страхи на группы в зависимости от объекта страха, используя классификацию по фабуле, которая состоит из категорий: боязнь пространства, нозофобия, социофобия, танатофобия, сексуальные страхи, страх причинить вред себе или близким, «контрастные» страхи, фобофобии. Б. Сэдок, Г.И. Каплан [1994] классифицируют страхи на конструктивные (естественный защитный механизм, помогающий адаптироваться к сложным ситуациями и условиям объективной реальности) и патологические (являются неадекватной реакцией на определенные раздражители, приводящей к психологическим проблемам). Ф. Рима [1999] выделяет четыре основные формы личностных страхов: 1) страх перед самоотвержением, переживаемый как утрата «Я» и зависимость; 2) страх перед самостановлением (стагнацией «Я»), переживаемый как беззащитность и изоляция; 3) страх перед изменением, переживаемым как изменчивость и неуверенность; 4) страх перед необходимостью, переживаемый как окончательность и

несвобода. С.Ю. Мамонтов [2002] выделяет экзистенциальные страхи (смерти, свободы, одиночества, изоляции и бессмысленности); боязнь по поводу собственной никчемности (страх неудачи и поражения); приступы паники, возникающие из-за фобий; страх боли и болезни; страхи базирующиеся, на неуверенности в собственных возможностях и достоинствах, связанные с возможностью социальной неудачи. И.В. Абакумова разделяет страхи на основе следующих критериев: объективные причины страха (биологические, техногенные, планетарные и космические); отсутствие полноты информации и целостности объективной реальности (социальные и детские страхи); онтологические страхи (религиозные, экзистенциальные и страх смерти); гносеологические страхи (обусловленные избытком информации) [Абакумова И.В., 2014]. Р.В. Овчарова [1996] предложила следующую классификацию страхов: возрастные и невротические. Возрастные страхи являются типичными для впечатлительных детей и отражают специфику их психического и личностного становления. Эти страхи связаны со страхами родителей, тревогой в отношениях с ребенком, чрезмерной опекой и изоляцией от сверстников. Причинами возникновения страхов могут быть конфликтные отношения между родителями, психологические травмы, такие как испуг, и «заражение» страхом через общение с друзьями и родителями. Невротические страхи отличаются высокой эмоциональностью и напряженностью, продолжительностью и устойчивостью. Они возникают из-за длительных и неразрешенных переживаний, связанных с трудностями в коммуникации с родителями, отсутствием чувства безопасности и нарушениями взаимопонимания со сверстниками и родителями. В классификации А.Ф. Чернавского [2007] выделены три уровня страхов (предпосылки эмоции страха, непосредственное переживание эмоции страха, последствие страха) с шестью показателями в каждом. 1. Природный страх: боязнь стихийных бедствий, радиации, страх подвергнуться нападению животных, страх различных потенциальных источников инфекции, страх задохнуться. 2. Страх бытовой: находиться дома в одиночестве, громкого шума и т.д., страх медицинских вмешательств, вида крови, страх смерти знакомых, близкого окружения. 3. Страх

экстремальный: боязнь находиться в зоне вооруженных и межнациональных конфликтов, страх заниматься экстремальными видами спорта, страх толпы. 4. Страх моральный: страх, что отсутствует нравственное начало, жизненные ценности, что он не вписывается в нравственные нормы, становится страшно, что может солгать, осознание себя далеким от нравственных идеалов. 5. Страх деятельности: ответственности на работе, опасение неудач и общественного порицания со стороны коллег, страх, связанный с публичными действиями, трудностями и препятствиями. 6. Страх жизнедеятельности: одиночества и оторванности от общества, перемен в личной жизни, необходимости корректировать планы, страх из-за потери контроля над обстоятельствами, по поводу социального неравенства, перед неизбежностью конца жизни. В рамках возрастной классификации, выделяются так называемые «детские страхи», которые разделяются на социальные и природные. Страхи, основанные на природных инстинктах (природные), служащих для защиты, являются самыми первыми в жизни человека, социальные, возникающие позже, являются страхами социальных объектов или ситуаций социального взаимодействия [Колпакова А.С., 2014]. В зависимости от возраста автор выделяет доминирующий детский страх: в возрасте до года – страх громких звуков, чужих людей, изменений в пространстве; от года до 3 лет – страх разлучиться с родителями, страх засыпания (страшных снов), страх получить травму; в возрасте 3-5 лет – страх темноты; в 6-7 лет – страх смерти; 7-8 лет – страх неодобрения со стороны родителей. В более старшем возрасте дети и подростки начинают сталкиваться с социальными страхами: ожидания возможного неодобрения со стороны общества, страхом перед наказанием, утратить свою идентичность и быть поглощенным толпой, страхом недостатков, вызывающих отторжение, страхом остаться одинокими, страхом перед бесперспективным будущим. Важно отметить, что усиление беспокойства, тревоги и социальных страхов является показателем развития самосознания у молодых людей, что повышает их чувствительность к межличностным отношениям на всех уровнях [Захаров А.И., 2000]. Ю.В. Щербатых [2007] создал классификацию, по которой страхи делятся

на три категории: 1. Биологические – страх природных катастроф, диких животных и т.д. перед непосредственной угрозой жизни и здоровью человека. 2. Социальные – страхи, которые могут быть связаны с биологическими, однако всегда включают в себя социальный аспект. 3. Экзистенциальные – страхи, связанные с самой сущностью человека, характерны для всех людей (страх смерти, времени, бессмысленности существования и т.д.). При этом, чаще всего, конкретный страх относится к каждой из трех групп, но какая-то одна составляющая выражена сильнее других [Щербатых Ю.В., 2006]. По автору, есть формы страха, которые стоят на границе групп: так, например, страх болезни имеет биологическое происхождение (боязнь боли, повреждения и пр.), но содержит и социальный компонент (боязнь потери работы, изменения образа жизни и пр.), этот страх занимает пограничное положение между первой и второй группой; страх глубины (при плавании) – на границе первой и третьей группы; страх потери близких – на границе второй и третьей группы и т.д. Также автор классифицирует страхи: по интенсивности - от легкого испуга до панического ужаса; неосознаваемые и осознаваемые страхи; детские страхи, которые включают страх врачей, одиночества, внешней угрозы, незнакомых людей, сказочных персонажей и т.д.; в отдельную категорию автор относит страх смерти.

Анализ изученной нами литературы позволяет прийти к выводу, что личностными детерминантами страхов также выступают тревожность, нейротизм [Шкуратова И.П., Ермак В.В., 2004]. По словам Г. Айзенка [1999], нейротизм – черта личности, которая заставляет человека воспринимать многие ситуации как опасные или угрожающие, определяя поведение человека. Люди с высоким уровнем нейротизма часто испытывают эмоциональный дисбаланс, имеют пониженное самоуважение, вегетативные нарушения, что может способствовать появлению страхов. Психолог А.И. Захаров [2006] утверждает, что личностная тревожность является первичной формой страха. Когда человек оценивает угрозу и воспринимает ее как реальную, тревога превращается в испуг, при котором человек анализирует свои возможности справиться с опасностью. Страх появляется при

неуверенности в собственных силах; если ситуация разрешается благоприятно, она фиксируется в памяти как успешный опыт преодоления, а если нет, страх принимает форму ужаса. Ужас может иметь две формы, каждая из которых является деструктивной: паника – активная форма проявления ужаса и отчаяние – пассивная форма проявления ужаса; таким образом, причина появления страха определяет его последствия [Чебучева Е.В., Тарычева Ю.А., 2006]. Социологи Ю.В. Михеева и Л.М. Смирнова [2012] утверждают, что страх – аффективное, эмоционально заостренное отражение объективной угрозы для жизни человека в сознании личности. Тревожность относится к устойчивым характеристикам личности; уровень которой определяется тем, как часто и насколько интенсивно у индивида возникает состояние тревоги. Вне зависимости от авторского подхода имеется консенсус, что страх – это основополагающая и глубинная эмоция человека, которая обусловлена его биологической, социальной и психологической сущностью. Это крайне сложный феномен и его изучение – междисциплинарная задача, понимание природы страха обязательно должно учитывать его экзистенциальную природу. На сегодняшний день существует много разных классификаций страхов, они включают описание видов страхов, их причин, способов коррекции и борьбы с актуализацией различных видов фобий. Но именно глубинное изучение этого феномена может сделать возможной психокоррекционную работу, направленную на устранение патологического страха. А.С. Спиваковская [2000] считает, что терапию по преодолению страхов нужно начинать в раннем детстве, чтобы выработать особую реакцию на опасные ситуации. При этом особую роль в классификации страхов отводят страху смерти, присущему только человеку и лежащему в основе всех экзистенциальных страхов. С точки зрения экзистенциального подхода, страх является ключевой проблемой человеческого существования и его основой. По мнению Дж. Бюджентала [2001], человек, принимая конструктивные шаги и осознавая свою жизнь, приобретает особый потенциал, позволяющий стать самим собой. Далеко не все люди способны реализовать этот потенциал, и именно это приводит к развитию разных видов

страхов, что сказывается на качестве жизни конкретной личности. Исследования смерти и концепций, связанных со смертностью, расширилась, особенно с ростом глобальных угроз таких как СПИД, терроризм и ядерное оружие [Strack S., 2003; Neimeyer R.A. et al., 2004]. Страх смерти и, в частности, его влияние на поведение, изучение экзистенциальных страхов – важная отрасль психологии, которая приобретает особую актуальность в ситуации меняющейся объективной реальности. Экзистенциальный страх может объяснить, как человеческий организм взаимодействует с постоянно меняющейся средой, которая угрожает существованию организма [Walters G.D., 2001]. Данный вид страха является естественным следствием способности индивида рассматривать себя отдельно от окружающей среды и когнитивно справляться с ситуациями и событиями, которые угрожают его существованию [Walters G.D., 1999]. Экзистенциальный страх включает в себя как тревогу, связанную с возникающим осознанием человеческой конечности [Tillich P., 1952], так и чувство изоляции от мира, вызванное пониманием отделенности от окружающей среды [Bugental J.F.T., Bugental E.K., 1984]. Исследования показывают, что восприятие себя, как отдельного от окружающей среды, является задачей развития, которая достигается к тому времени, когда ребенку исполняется 12-18 месяцев [Lewis M., Brooks J., 1978]. Авторы проводят различие между двумя тесно связанными понятиями – страхом и боязнью: в то время, как боязнь часто требует объекта и имеет преднамеренное следствие, такое как боязнь пауков, боязнь летать и т.д., страх (или экзистенциальная тревога) не имеет объективного выражения. В повседневной жизни большинство людей вполне способны задействовать защитные механизмы, чтобы справиться с тревогой, которую могут вызвать эти факторы. Существуют механизмы отвлечения и уклонения, которые используются для переключения внимания, чтобы обрести чувство безопасности и защищенности [Iacovou S., 2011]. Однако во времена неприятностей или радикальных изменений, таких как лишения, невзгоды, травмы или потери, люди часто испытывают некоторую степень экзистенциальной тревоги [Russo-Netzer P., Davidov A., 2022]. Экзистенциальная тревога и

связанные с ней защитные механизмы были тщательно изучены, благодаря чему удалось выделить четыре составляющих экзистенциального страха [Yalom I.D., 1980], которыми, по словам П.Т. Вонга [2010], могут являться страх смерти, страх бессмысленности существования, страх свободы и страх одиночества. Каждый из этих страхов отражает отдельный аспект экзистенциальной тревоги и связанный с ней защитный механизм, где страх смерти является основным. Э. Беккер [1973, 1975] – создатель теории управления страхом – утверждал, что сознание человека включает в себя уникальный парадокс инстинкта самосохранения наряду с самосознанием: люди осознают свою собственную смертность и, в то же время, мотивированы избегать страха смерти. Согласно этой теории, мотивация отрицания смерти является объединяющим понятием для человеческого поведения [Martens A. et al., 2004]. По И. Ялом [1980], страх смерти – постоянная составляющая жизни индивидуума, воздействующая на его эмоциональное состояние; это мрачное чувство «на грани» нашего сознания.

Столкнувшись с проблемой неизбежной смерти, люди разрабатывают различные стратегии выживания, которые варьируются от отрицания одной крайности до тревоги, основанной на другой. Например, стратегии, основанные на отрицании, могут включать вытеснение, подавление, веру в личное всемогущество и неуязвимость, принятие социально санкционированных религиозных верований, переосмысливающих смерть, или личные усилия по преодолению смерти путем достижения символического бессмертия [Пищинский Т., 2014; Tomer A., 2014; Yalom I.D., 1980]. Стратегии совладания, вызванные тревогой, могут включать невротические расстройства, такие как самосаботаж, аддиктивное и навязчивое поведение, сексуальные аддикции, неверность, рискованное поведение или трудоголизм. Такое поведение потенциально может предоставить людям инструментальный буфер комфорта против потенциальной угрозы смерти и позволить им функционировать в своей повседневной жизни. Экзистенциальная свобода относится к отсутствию внешней структуры, что может включать в себя тревогу из-за чувства собственной ответственности за совместное

создание собственной реальности [Ялом И., 1989]. Защитные механизмы, позволяющие справиться с экзистенциальным страхом свободы, были идентифицированы в спектре от отрицания до невротических защит, чтобы отвлечь от потенциально изнурительного осознания свободы и ответственности. Эти защиты могут быть функциональными, поскольку они обеспечивают удобную, ненастоящую «безопасную гавань» от беспокойства, присущего свободе [Sartre J.-P., 1956], но они также несут в себе риск психопатологии и неадекватного совладания [Cohn H.W., 1993]. Например, копинг-стратегии, основанные на отрицании, могут включать в себя отказ от ответственности за действия и использование внешнего локуса контроля, занимая позицию «недобросовестности» [Sartre J.-P., 1956]. Невротические защиты, направленные на создание иллюзии контроля, могут включать внутренний локус контроля, защитную вину, компульсивность, иррациональное поведение, чрезмерное потребление пищи или покупок, а также поддержку фаталистических мировоззрений или суеверий [Yalom I., 1980; Carlson B.D. et al., 2000]. Экзистенциальное одиночество относится к непреодолимой пропасти между собой, другими существами и миром; все мы родились в этот мир одни и покинем этот мир одни, наша привязанность к другим, в лучшем случае, непостоянна, существование индивидов характеризуется напряжением между полной изоляцией и стремлением принадлежать [Wong P.T.P., 2010]. Одиночество имеет два проявления в жизненном опыте: межличностное и внутриличностное. Что касается межличностной изоляции, одиночество и социальная изоляция могут быть связаны с неадекватными социальными навыками и трудностями в поддержании близости в отношениях. Внутриличностная изоляция может выражаться в фрагментации личности, диссоциации и ощущении самоотчуждения [Rogers C., 1980; Yalom I., 1980]. Чтобы справиться с одиночеством, используются защитные стратегии, варьирующиеся от отрицания одиночества до слияния [Yalom I., 1980], где слияние может выражаться в конформизме, постоянной потребности в самоутверждении и самопожертвовании ради нужд других. Невротические защиты могут включать использование других в качестве



средства для достижения цели, что создает проблемы для формирования взаимоотношающих отношений и оставляет человека в постоянной асоциальной позиции крайней изоляции и отчуждения. Бессмысленность проистекает из первых трех страхов, предполагающих, что, если люди обречены умирать, строить свою собственную жизнь и оставаться, в конечном счете, одинокими, то какой смысл жить. Люди создают себя, свой мир и свое положение в этом мире, не существует никакого «смысла», никакого великого замысла во вселенной, никаких ориентиров для жизни, кроме тех, которые создает индивидуум [Ялом И., 1980]. Отсутствие смысла может привести к скуке, беспокойству и отчужденности, что описывается как экзистенциальная болезнь [Frankl V., 1986]. Это может выражаться в безнадежности, тщетности, опустошенности, фрагментации личности, проблемах с психическим здоровьем, депрессии и общих расстройствах адаптации [Batthyany A., Guttman D., 2005; Damon V., 2008; Bruce A. et al., 2011]. Чтобы справиться с неизбежной тревогой, порожденной этим беспокойством, люди вырабатывают целый спектр стратегий защиты, которые варьируются от экзистенциального вакуума, характеризующегося субъективным состоянием скуки, апатии, депрессии и пустоты, до экзистенциального невроза, проявляющегося в формах радикализма, включая фундаментализм, тоталитаризм и гедонизм, а также нарциссизм, навязчивое поведение или правонарушения в попытке избежать вакуума, связанного с отсутствием смысла [Frankl V., 1963; Wong P.T.P., 2010]. Переживание экзистенциальной тревоги встроено в тревогу жизни о смерти, бессмысленности, свободе и одиночестве, которые стимулируют фундаментальные вопросы о природе человеческого существования [Тиллих П., 2015]. Люди могут быть особенно уязвимы для кризиса экзистенциального страха, находясь в пограничной ситуации [Jaspers K., 1925], в которой сталкиваются с проблемами, касающимися самого их существования, когда может происходить трансформация их жизненного опыта. Проблема экзистенциального страха и его влияния на то, как человек понимает объективную реальность, драматизируется в контексте трансформирующего жизненного опыта, где чей-то жизненный

уклад навсегда меняется вовремя определенного события [Russo-Netzer A., Davidov P., 2020]. Трансформирующий жизненный опыт может включать множество событий, таких как личные трагедии или травмы [Linley P.A., Joseph S., 2004; Calhoun L., Tedeschi R., 2006], тяжелая утрата [Polatinsky S., Esprey Y., 2000], тяжелые и неизлечимые заболевания [Hefferon K. et al., 2009], насилие или терроризм [Williams T., 2007]. Учитывая, что трансформирующий жизненный опыт бросает вызов существующим системам ценностей и основным убеждениям относительно себя и мира [Park J.H., 2010], он часто включает в себя глубокий самоанализ и усилия по осмыслению, чтобы изменить или укрепить свои копинговые или защитные механизмы. Трансформирующий жизненный опыт заставляет человека осознать свою экзистенциальную тревогу и включить соответствующие защитные механизмы [Russo-Netzer P., 2018].

Зарубежные ученые [Emanuel L. et al., 2021] используют термин *existential terror*, который можно перевести на русский язык, как экзистенциальный ужас. Чаще всего, такой термин используют для обозначения сильного страха смерти и угрозы здоровью в условиях стремительно меняющейся объективной реальности. Осознание смерти человеком может привести к потенциально изнурительному экзистенциальному ужасу [Greenberg J. et al., 2004; Routledge C. et al., 2004]. Страх смерти заложен в человеческом сознании; мы можем найти упоминания о нем в самых ранних археологических свидетельствах человеческой реакции на смерть, в каждой культуре и в повседневной реальности [Moore C.C. et al., 2003]. S. Freud [1923] постулировал концепции влечения к смерти, хотя они оставались плохо определенными; E. Becker [1975] утверждал, что тревога смерти управляет тем, как мы (индивидуумы и человечество в целом) живем практически все время. Он убедительно описал, что чувства, вызванные осознанием смерти, «управляются» принятием культурных мировоззрений, которые дают ощущение, что мы являемся частью вселенной. Теория управления страхом [Greenberg J. et al., 2012] предусматривает, что человеческое осознание смертности несет в себе постоянный потенциал высокого уровня стресса. Несмотря на

высокую адаптивность нашего вида, эволюция сложных интеллектуальных способностей стала причиной уникальных проблем для человечества. Способность человека использовать смыслы, понятия, чтобы думать о себе и своем будущем, заставляет осознать неизбежность смерти. В этой ситуации возникает необходимость создания механизмов подавления страха смерти. Древние люди «решили» проблему смертности, создав систему верований и ценностей, в которой бессмертие обеспечивалось религиозными убеждениями. Все основные и устойчивые религии и другие системы верований имеют способы мышления и поведения в отношении смерти, вызывающие «воспоминания» и охватывающие их ритуалы, музыку, тексты, принципы и многое другое [Bregman L., 1980]. На сегодняшний день проведено более 500 исследований [Greenberg J., Arndt J., 2012], подтверждающих основные постулаты теории управления страхом смерти: повышение самоуважения или веры в свое мировоззрение делает людей менее уязвимыми к тревоге и связанным с тревогой поведением в ответ на угрозы; напоминание людям о смерти усиливает положительную реакцию на тех, кто поддерживает их мировоззрение, отрицательную реакцию на тех, кто ему противопоставляется; стремление к самоутверждению через веру в загробную жизнь, молитву и Бога (для неатеистов); повышение самооценки или подтверждение своего мировоззрения устраняет тревогу, вызванную напоминанием о смерти; угроза самооценке или мировоззрению усиливают тревожные мысли, связанные со смертью; доказательства существования сознания после смерти способствуют снижению тревожности, вызванной напоминанием о смерти. Не только верования и представления о загробной жизни помогают справиться со страхом смерти, но и, как показывают исследования, политические предпочтения тоже формируются, в том числе, на попытке избавления от социальных страхов. Интересно, что в последние годы на фоне пандемии, появилось множество как фейковых, так и достоверных новостей, характер которых сводился к возможной угрозе жизни индивида. Именно такими фейковыми новостями, как показывают исследования, чаще всего, люди делятся с близкими; это, возможно, связано с тем, что

человек хочет почувствовать связь с близкими для разрешения экзистенциальной тревоги [Lim A.J., Tan E., Lim T., 2021]. Поскольку поддержание повседневного функционирования в условиях постоянного осознания смертности практически невозможно, двухпроцессная модель управления страхом [Pyszczynski T. et al., 1999] предполагает, что несколько защитных механизмов активируются последовательно, чтобы предотвратить это осознание и поддерживать сознание, чувство смысла жизни, несмотря на неизбежность смерти [Kosloff S. et al., 2019]. Согласно этой модели, когда индивидуумы испытывают страх смерти, первоначально активируются проксимальные защиты, направленные на бессознательное подавление связанных со смертью мыслей и/или сознательное отвлечение внимания. Однако, когда мысли о смерти постепенно удаляются из сознания индивидов, появляются дистальные защиты, направленные не на устранение угрозы смерти, а, скорее, на усиление индивидуального ощущения, что жизнь имеет смысл, несмотря на ее быстротечность. Это может быть установлено путем усиления чувства собственного достоинства и ощущения, что человек живет своей жизнью в соответствии с культурными ожиданиями, то есть культурной валидацией мировоззрения. Обширное исследование, основанное на теории управления страхом [Greenberg J. et al., 2008], показало, что напоминания о смертности или значимости смертности вызывают психологические реакции, которые укрепляют у людей чувство культурно обусловленного значения и личной ценности в рамках устойчивой системы убеждений. В частности, значимость смертности привела к различным формам самовыражения, усиливающего и укрепляющего веру в свои собственные культурные мировоззрения, тем самым предлагая способы достижения, по крайней мере, символического бессмертия. Модель здоровья при управлении страхом предполагает, что определенные сценарии изменения здоровья могут восприниматься как напоминания о смерти, которые активируют защиту от страха. В последние годы в исследованиях были предприняты попытки связать идеи и конструкции теории управления страхом смерти с различными субъективными восприятиями времени, которые сосредоточены на

том, как люди воспринимают течение времени и как долго, по их мнению, они будут жить. В связи с этим, было высказано предположение, что понятие субъективной близости к смерти [Kotter-Grühn D. et al., 2010] или насколько люди воспринимают себя близкими к собственной смерти, может представлять собой форму постоянного ожидания смерти. Наблюдение о том, что при возникновении угрозы смерти люди, обычно, реагируют, укрепляя веру в свои глубинные убеждения и чувство собственного достоинства, лежит в основе теории управления страхом. Однако некоторые индивидуумы в силу генетической предрасположенности, нейроанатомических или биохимических аномалий или чрезмерного стресса, возможно, усиленного предыдущей травмой, не могут справиться со страхом смерти таким образом и прибегают к защитным реакциям, которые были описаны как «неуклюжие способы борьбы с ужасом» [Yalom I.D., 1980]. Некоторые авторы также считают, что такие реакции можно предотвратить, и с этой целью они разработали групповые подходы, самопомощь и психодинамические подходы, в частности, экзистенциальную психотерапию [Bowker J., 1970; Yalom I.D., 1980]. Методы коррекции данных экзистенциальных страхов призваны возродить чувство смысла и цели в контексте приближающейся смерти, и, по своей сути, они призваны показать, что жизнь, которая была, жизнь, которая есть, и жизнь, которую скоро будут оплакивать, имеет значение. Самое важное и доступное утешение – это поддержка семьи и друзей, которые могут помочь другу обсудить проблемы и справиться с тяжелыми ситуациями [Glover T. et al., 2009]. Экзистенциальную зрелость можно рассматривать как состояние, стадию, процесс или способность, при которых индивид хорошо справляется со страхом смерти. Это способность, которая позволяет оценить наше смертное состояние, не поддаваясь страху и ощущению потери [Emanuel L., Scandrett K.G., 2010; Emanuel L. et al., 2017]. Большая часть психотерапии, включая, помимо прочего, метод, известный как экзистенциальная терапия, которую предложил А. Cameron [2019], также обеспечивает условия для развития экзистенциальной зрелости.

### **1.3. Когнитивные и эмоциональные характеристики личности в аспекте формирования экзистенциального страха**

Критическое мышление является одной из базовых характеристик, видом мыслительной деятельности человека, которая относится к когнитивным функциям. Когнитивные функции – это наиболее сложные процессы, осуществляемые высшей нервной деятельностью человека, которые служат для рационального познания мира и взаимодействия с ним, без функций высшей нервной деятельности теряется личность. К когнитивным функциям относят: внимание, гнозис, мышление (интеллект), память. Мышление – процесс отражения наиболее существенных свойств объектов окружающей действительности, а также наиболее существенных связей и отношений между ними, что, в конечном итоге, приводит к получению нового знания о мире и систематизации этого знания. Данная психическая функция личности является высшей формой активного отражения реальности; это целенаправленное, опосредованное и обобщенное познание связей и отношений между предметами и явлениями, создание новых идей, прогнозирование событий и действий [Судаков К.В., 2006]. Существует много классификаций, применяемых для понятия «мышление»: творческое мышление, практическое, пралогическое, критическое, творческое и т.д. С точки зрения активного развивающихся перемен в культурной, материальной, информационной, социально-экономической и других сфер жизни, особый интерес представляют критическое и дологическое мышление [Судаков К.В., 2006]. Дологическим мышлением Л. Леви-Брюль [2008] называет мышление первобытное, присущее обществу прошлых эпох, когда существовали культы, и естественные явления природы объяснялись как проявления сверхъестественной силы. Однако в этом смысле современное общество мало отличается от первобытного, так же доверяя теориям заговора, космическому влиянию, обращаясь к колдунам, знахарям, астрологам, и т.д., игнорируя достижения современной науки во многих сферах, в том числе, и в психологии. Одним из факторов, серьезно влияющих на такое положение вещей, становятся постоянные, динамические и непредсказуемые

изменения во всех сферах общества. Во время развития различных социальных и экономических кризисов, политической нестабильности, резких изменений в привычном укладе жизни, активно развиваются сферы, не связанные с рациональным познанием: магия, колдовство, экстрасенсорика и прочее. Учитывая, что мы живем в постоянном информационном потоке, вынуждены перерабатывать и оценивать информацию, то развитие критического мышления может сыграть ключевую роль не просто для успешного функционирования индивида в обществе, но и для выживания популяции в целом. Критическое мышление – это способность анализировать информацию, выделять главное, оценивать ее достоверность и принимать обоснованные решения на основе полученных знаний [Смирнова И.В., 2015]. Оно включает в себя следующие характеристики: 1. Аналитический подход: способность разбираться в сложных вопросах, искать причины и следствия, анализировать факты и данные. 2. Логическое мышление: использование логики и рациональных аргументов для выработки выводов и принятия решений. 3. Критичность: способность критически оценивать информацию, не принимая ее на веру, а проверяя на достоверность. 4. Самокритичность: умение критически оценивать свои собственные мысли и действия, признавая свои ошибки и готовность к самокоррекции. 5. Творческий подход: умение находить нестандартные решения проблем, искать новые пути решения задач и развивать свои мыслительные способности. 6. Открытость: критически мыслящий человек открыт для новых знаний и идей, готов к общению и диалогу с другими людьми, умеет уважать их мнения и точки зрения. Традиция критического мышления уходит корнями в глубокую древность: так, Сократ в общении провоцировал собеседников думать, а не воспроизводить клишированные истины, подвергая сомнению все – устои, воззрения, сложившиеся традиции, убеждения, верования и т.д. Понятие «критическое мышление» относится к идеям Дж. Дьюи [1915, 1920], который утверждал, что цель образования – не научить детей действовать по указке и овладевать бессистемными отвлеченными знаниями, а умение использовать такие знания в жизни. Автор предлагал идею

«инструментальной педагогики»: в условиях специально организованной деятельности учащиеся имеют возможность проверить предложенные идеи в рамках практической деятельности, так как знания, непроверенные конкретными действиями являются всего лишь догадками. Предложенный принцип воспитания стал основополагающим в традиции развития критического мышления [Османов М.М., 2021]. В современной истории о важности критического мышления заговорили около 40 лет назад в США, а повторно эта тема стала популярной в научных исследованиях 2007-2009 гг., когда сфера экономики переживала мировой кризис. В одной из публикаций World Economic Forum критическое мышление было названо одним из важнейших навыков будущего. Исследование Future of jobs report ассоциирует критическое мышление с навыком решения сложных проблем и задач, учитывая это можно сказать, что критическое мышление причисляется к важнейшим интеллектуальным навыкам [Римфельд К. с соавт., 2021]. Существует множество теорий интеллекта, однако большинство из них напрямую не рассматривают вопрос о том, могут ли люди с высоким интеллектом успешно решать проблемы, возникающие в повседневной жизни. Чаще всего высокий интеллект определяется как высокий балл по стандартизированному тесту на интеллект. Как и любой результат теста, IQ может отражать только то, что измеряется в данном тесте [Drozdick L.W. et al., 2012]. Высокий IQ коррелирует со многими важными результатами (например, академической успешностью, снижением тяги к преступности), но он не защищает индивида, среди прочего, от когнитивных искажений, одностороннего мышления, реактивного сопротивления или предвзятости подтверждения. Существует несколько современных теорий интеллекта, которые напрямую касаются решения проблем, возникающих в реальной жизни. Среди них выделяется адаптивный интеллект Р.Дж. Штернберга [2019, 2020] с «адаптацией к окружающей среде» в качестве центральной предпосылки; это конструкция, которой не существует в стандартизированных тестах IQ. Точно так же некоторые ученые утверждают, что стандартизированные тесты интеллекта не являются мерой рационального



(критического) мышления – навыков и способностей, которые потребуются для решения сложных проблем реального мира [Burhan N. et al., 2018]. Это подтверждают и другие исследователи: так, Д. Халперн [2014] отмечает, что критическое мышление – это использование когнитивных техник и стратегий, которые увеличивают вероятность получения желаемого конечного результата. Критическое мышление обоснованно, целенаправленно, контролируемо, то есть сам процесс мышления подвергается оценке: каким был ход рассуждений и какие факторы привели к тем или иным выводам. Некоторые ученые характеризуют критическое мышление как последовательность логических умозаключений, создание согласованных последовательных логических моделей [Simon H.A., Kaplan C.A., 1989; Stahl N.N., Stahl R.J., 1991; Visser J., 2019]. Развитие критического мышления вошло в круг интересов не только психологов, но и экономистов и социологов, что связано с тем, что простые механические функции все чаще передают технике, а человеку остается сложная работа по постановке целей и решению нестандартных задач. Критическое мышление может претерпевает изменения в течение жизни; Т. Зыкова с соавт. [2013] подчеркивают, что критическое мышление – это мышление рефлексивное, оценочное, оно не принимает догм, развиваясь посредством наложения новой информации на индивидуальный опыт. Доказано, что критическое мышление можно развивать; многие зарубежные ученые разрабатывали собственные программы по развитию навыков критического мышления, которые успешно применяются и сейчас [Халперн Д., 2000, Clarke J., 2019].

Развитие критического мышления в течение жизни происходит путем приобретения соответствующих навыков, которые отражаются в индивидуальном опыте. В онтогенезе существенная роль отводится развитию способностей личности, в том числе, развитию способности критически осмысливать свои действия, анализировать эффективность своей деятельности и осваивать новые способы ее в будущем, применять знания и навыки на практике. С момента рождения у индивида начинает формироваться индивидуальный опыт, это происходит

благодаря тому, что в памяти сохраняются новые знания. Помимо памяти, в формировании индивидуального опыта участвуют другие когнитивные функции и условные и безусловные рефлексы. Разнообразные инстинкты, врожденные и приобретенные механизмы поведения есть не что иное, как запечатленный, передаваемый по наследству или приобретаемый в процессе жизни индивидуальный опыт. Способность к получению, хранению и воспроизведению индивидуального опыта – это и есть память. Важно отметить, что картина индивидуального опыта усложняется тем, что личность не просто суммирует знания посредством памяти, а интегрирует их. Каждый человек не только складывает инциденты и события, происшедшие с ним, как кирпичики в стене, но их значение он преломляет через свой прошлый опыт. Память – это сложная психическая функция, находящаяся в тесном соотношении с другими психическими функциями, такими как, восприятие, внимание, суждение и, особенно, эмоционально-мотивационными процессами [Михеев В.В., Мельничук П.В., 1981]. Некоторая информация сохраняется на долгие годы, другая бесследно исчезает, что позволяет говорить о долговременной и кратковременной памяти, о процессе фиксации и консолидации следа - переводе памяти из кратковременную в долговременную. Функция информационных следов – необходимое условие для создания безусловных и условных рефлексов. Личности в процессе жизни надо многому научиться: от простой ходьбы и разговорной речи до профессиональных навыков. Все это условные рефлексы, которые, как временная, иногда на долго закрепляющаяся связь, могут угасать, что без сомнения является биологически целесообразным. Долговременная память подчиняется строгой «цензуре», хотя иной раз, казалось бы, незначительные события и факты запоминаются надолго, если они богато окрашены эмоциональными переживаниями; эмоции имеют большое значение в формировании «памятного следа». Эмоции оказывают сильное влияние на различные когнитивные процессы, в том числе, влияют на память, при этом влияние отрицательных и положительных эмоций на процессы запоминания неодинаково. Наиболее яркие воспоминания, как правило, связаны

с эмоциональными событиями, которые вспоминаются чаще и с большими подробностями, что может быть связано с эволюцией человека, когда адаптивное поведение к событиям окружающей среды развивается как процесс проб и ошибок. Выживание зависело от поведенческих моделей, которые повторялись или усиливались в ситуациях жизни и смерти. В ходе эволюции этот процесс обучения стал генетически заложенным в людях и во всех видах животных с так называемым инстинктом «сражайся или беги». Искусственное стимулирование этого инстинкта с помощью соответствующих стимулов создает то же физиологическое состояние, которое усиливает сохранение памяти, возбуждая нейрохимическую активность, влияющую на области мозга, ответственные за кодирование и запоминание [Christianson S.A., Loftus E., 1990]. Целостный организм, с позиции теории функциональных систем, представляет их совокупность метаболического, гомеостатического, поведенческого, группового и психического уровней [Анохин П.К., 1968]. Психическая деятельность человека, включающая в себя восприятие, ощущения, память, представления, воображение и воспоминания, определяется его когнитивной сферой. Данная деятельность осуществляется внутренними информационными процессами головного мозга и может отражаться в поведении. Внутренняя операционная архитектура поведенческих и психических актов начинается со стадии синтеза возбуждений в ЦНС, проходящего в структурах мозга на основе внутренних потребностей, влияния окружающей среды и механизмов памяти [Судаков К.В., 2006]. Биологические и социальные мотивации, возникающие под воздействием различных потребностей, влияют на динамику поведения и психической деятельности; они определяют путь от возникновения потребности до ее удовлетворения. Мотивации, формируемые на этапе афферентного синтеза, определяют такие этапы системной организации психических процессов, как принятие решений, формирование акцептора результата действия, эфферентный синтез и само действие, а также постоянная оценка акцептором результата действия с использованием обратной афферентации и информационных механизмов [Судаков К.В., 1999]. В системной

организации актов поведения и психики доминирующие мотивации формируются в различных функциональных системах определенными потребностями и представляют собой своеобразные векторы поведения. Взаимодействие мотивационных и подкрепляющих стимулов происходит на вставочных нейронах, которые образуют акцепторы результатов действия в различных функциональных системах, активируемые доминирующими мотивациями. Динамика подобной деятельности строится от потребности к ее удовлетворению, что сопровождается положительной эмоцией [Судаков К.В., 2002, 2003, 2005, 2006]. Такие сложные психические функции, как память и эмоции, играют важнейшую роль в деятельности функциональных систем; эмоциональным и когнитивным процессам отводится ключевая роль в их инициации. Эмоции, находящиеся в тесной связи с мотивациями, представляют собой субъективное переживание личностных потребностей и их удовлетворения в ответ на воздействие внешних факторов. Это своего рода индикаторы состояния организма, которые помогают быстро понять, полезно или вредно воздействие на него [Анохин П.К., 1968]. Формирование потребности сопровождается отрицательной эмоцией, которая усиливается в случае ее неудовлетворения, и, наоборот, удовлетворение потребности сопровождается положительной эмоцией [Судаков К.В., 2002]. Эмоции играют значительную роль в восприятии действительности, мотивируют людей к действиям и постоянно анализируют последствия этих действий. Доминирующая мотивация тесно связана с механизмами памяти как индивидуально приобретаемой, так и генетически заложенной, определяет фиксацию памятных следов, сохраняет личный опыт в памяти и способствует быстрому извлечению накопленных знаний. Удовлетворение потребности, которая является основой мотивации, во многом зависит от генетического аппарата памяти и подкрепления. Доминирующая мотивация и подкрепление тесно взаимодействуют в системной организации поведенческих и психических актов, подкрепляющее возбуждение изменяет активность нейронов, связанных с исходной мотивацией; это взаимодействие влияет на формирование целенаправленного поведения и изменение свойств нейронов

коры головного мозга [Судаков К.В., 2002]. Феномен «подкрепления» занимает центральное положение в системе науки о высшей нервной деятельности, поскольку от факта подкрепления зависят образование, существование, угасание и особенности любого рефлекса. Известна подкрепляющая функция эмоций; собственно эмоция, зачастую, выступает в качестве компонента мотивации [Додонов Б.И., 1978]. Эмоция – это оценка других ценностей и ценность сама по себе. С точки зрения теории «приближения-избегания» [Miller N.E., 1944], основная функция эмоций, приобретенная в процессе эволюции заключается в подкреплении приобретаемого опыта: эмоции способствуют максимизации позитивного подкрепления, полезной для выживания информации и минимизации негативного подкрепления. Доминирующие мотивы влияют на процессы сознания, которые заключаются в извлечении опыта из акцептора результата действия. К.В. Судаков [2006] отмечает, что мышление – сложный процесс, который включает в себя множество компонентов. Данная деятельность позволяет человеку познавать действительность, обобщать знания, заниматься творческой деятельностью и прогнозировать события и зависит от динамики развертывания системной структуры психических процессов. Мышление конкретного человека формируется под воздействием общечеловеческой мыслительной деятельности и является продуктом исторического развития, опираясь на передачу знаний и опыта от поколения к поколению и пополняя их. Мыслительную деятельность, происходящую из чувственного восприятия [McLean P., 1989], можно описать как индивидуальное восприятие индивидом динамики его потребностей, прогнозирование предметов и методов их удовлетворения через непрерывное реагирование на внешние обстоятельства в сравнении с механизмами памяти; прошлый опыт лежит в основе построения мыслительного акта. В акцепторе результата действия создается определенная цель – необходимый результат и ведущие к нему мыслительные действия – «мысленный образ», который извлекается доминирующей мотивацией на основе пережитого ранее опыта [Судаков К.В., 2002]. Интеллект человека и процессы сознания строятся благодаря доминирующим

мотивациям, по мере обогащения тесно связанного с ними аппарата акцептора результата действия, он определяет особенности взаимодействия индивида со средой, включая социальную сферу и выступает как общественное сознание [Судаков К.В., 2006]. Сознание – способность человека оценивать окружающую действительность с учетом общемирового наследия, воспитания и образования и делиться этими знаниями с другими людьми [Судаков К.В., 2006]. Данная характеристика деятельности головного мозга проявляется через постоянное взаимодействие объективной реальности со знаниями, которые были приобретены генетически и индивидуально и сохраняются в акцепторе результата действия различных функциональных систем. Основные побуждения в сочетании с чувствами определяют то, как мы оцениваем окружающий мир, предугадываем результаты своих действий, выстраиваем и контролируем свое мышление. Таким образом, как в онтогенетическом, так и в филогенетическом отношении у человека отмечается глубинная мотивационно-эмоциональная обусловленность мышления вообще и критического мышления, в частности.

В психологии нет однозначного понимания, что такое эмоции; большинство ученых сходятся в мнении, что эмоции являются индикатором удовлетворения или не удовлетворения потребностей человека. Положительная эмоция возникает тогда, когда потребность удовлетворяется или вероятность удовлетворения потребности велика, а отрицательные – когда человек не видит возможности для удовлетворения потребности. По мнению Е.П. Ильина [2011], эмоции – это ответная реакция человека на те или иные обстоятельства, затрагивающие потребности. Концепция эмоций П.В. Симонова [1975] относится к разряду когнитивных, она заключается в том, что эмоции определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности человека, и той оценкой, которую он дает той или иной ситуации на основе индивидуального опыта. Так, в частности, эмоция страха возникает в случае недостатка опытных знаний о средствах защиты. Существуют разные классификации эмоций, наиболее известной является классификация К. Изарда [2003], который выделяет «фундаментальные» эмоции по

принципу модальности (качеству): радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, стыд, страх. Принято разделять эмоции по знаку на положительные, отрицательные и амбивалентные; положительные эмоции возникают в случае удовлетворения потребности, отрицательные – в случае неудовлетворения, амбивалентные эмоции возникают при двойственном отношении к объектам удовлетворения потребности. По продолжительности эмоции делятся на ситуативные – возникающие в процессе жизнедеятельности человека, отличающиеся кратковременностью и быстрой сменой, и устойчивые – связанные с выживанием и характеризующие модель поведения человека. Ситуативные эмоции делятся на эмоциональный тон ощущений, аффект, стресс и фрустрацию, а устойчивые эмоции на настроение, чувства и страсть [Маклаков А.Г., 2022]. Отдельно можно выделить устойчивые эмоциональные состояния, в развитие которых вовлекается не только эмоциональная, но и другие сферы личности. К таким состояниям в психологии относят депрессию – аффективное состояние, характеризующееся негативным эмоциональным фоном, изменениями в мотивационной сфере, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения [Kessler R.C. et al., 2005]. Если эмоция тревоги – это неприятное ситуационное состояние внутреннего смятения, включающее в себя чувство страха перед ожидаемыми событиями [Chand Suma P., 2022], то сохраняющееся длительное время, не обусловленное конкретными угрожающими ситуациями состояние, превращается в личностную тревожность [Robinson O.J., 2019]. Разница между тревожностью (как свойством личности) и тревогой (как нормальной эмоцией), заключается в том, что тревожные люди испытывают беспокойство часто (до нескольких раз в день) в течение длительного времени [American Psychiatric Association, 2013].

Таким образом, развитие критического мышления в течение жизни тесно связано с индивидуальным опытом, с механизмами кратковременной и долговременной памяти и эмоциональным статусом. Страх, гнев, тревога, беспокойство и т.д., относящиеся к отрицательным эмоциям, оказывают негативное

воздействие на организм человека и его психологическое состояние, влияют на сознание индивидуума, что негативно сказывается на поведении и повседневной деятельности, определяя ее как неэффективную [Гончар С.Н., 2015]. Речь, скорее, идет не об одной конкретной эмоции, а об устойчивом эмоциональном состоянии, таком как личностная тревога или депрессия. Предикторами возникновения личностных страхов становятся внешние события или процессы, приводящие к нарушению удовлетворения потребности, личностные врожденные особенности индивида (темперамент), специфика протекания когнитивных процессов [Акопян Л.С., 2002]. Критическое мышление помогает индивиду адаптироваться в социуме, при развитом критическом мышлении человек может с разных ракурсов оценивать события, формирующие индивидуальный опыт, в том числе те, которые стали причиной формирования страхов, осуществляя их анализ, осваивать новые способы поведения в будущем. Таким образом меняется отношение к ситуации, обстановке, вызывающей стресс или страх, благодаря чему болезненные переживания утрачивают актуальность и значимость. Эмоциональная напряженность, которая приводит к стрессу, сохраняется до тех пор, пока нет альтернативного решения – новой линии («стратегии») поведения. Способы мышления, особенности характеристик мыслительных процессов, памяти, эмоциональной сферы обуславливают реакцию личности на стрессовую ситуацию, связанную со страхами. С точки зрения когнитивной психологии, важно не только влияние когнитивных функций на страхи, но и влияние страхов на протекание когнитивных процессов. Инстинкты, связанные со страхами, имели положительное влияние на эволюцию: человечество училось избегать опасности, принимать решения в случае угрозы и запоминать неблагоприятные ситуации. У современного человека страхи, беспокойство и тревога возникают при угрозе потери контроля над ситуацией. Индивидуум с высоким уровнем личностной тревожности, воспринимает окружающую действительность как более опасную и угрожающую, в значительно большей степени, чем личность с менее выраженным уровнем тревожности [Спилбергер Ч., 2001], что оказывает значительное



влияние на поведение человека. По данным Н.И. Чернецкой [2014], тревожность – природная, неотъемлемая и важная составляющая жизнедеятельности, которая отражает индивидуальное отношение к различным обстоятельствам и характеризует взаимоотношения личности с социумом. Превышение оптимального значения тревожности может указывать на недостаточную эмоциональную адаптацию личности к определенным социальным ситуациям [Смирнова М.В., 2006]. Подобная ситуация происходит в условиях, когда актуальные потребности личности длительное время не удовлетворяются или становятся чрезмерными, то есть стимулируется поиск способов удовлетворения этих потребностей. Возникшее изначально чувство тревоги, в случае постоянности раздражителя, вызывает эмоцию страха. При страхе затормаживается и сужается восприятие, замедляется и становится более ригидным мышление, ухудшается память, сужается объем внимания, нарушается координация движений, наблюдается общая скованность [Изард К.Э., 2003]. Сильный страх может полностью блокировать когнитивные функции, что нарушит переработку информации и как следствие, произвольное поведение. Уровень критического мышления играет важную роль в актуализации страхов, так как когнитивные искажения, которые могут стать причиной формирования и закрепления высокоинтенсивного страха, являются составной частью низкого уровня критического мышления. Страхи высокой интенсивности мешают человеку вести полноценную социальную жизнь, снижают его психическую и физическую активность и тормозят развитие. Когнитивный подход к изучению фобий акцентируется на шаблонах мышления и мысленных образах, которые помогают человеку приспособливаться к внешним и внутренним воздействиям [Beck A., 1985]. Когнитивные процессы не являются непосредственной причиной тревоги, это часть системы переработки информации. Нарушения в работе этой системы могут быть следствием взаимодействия врожденной биологической уязвимости и внешних факторов, в том числе, негативного опыта в прошлом, который лежит в основе научения. Так, высокая личностная тревожность в юношеском возрасте может быть свидетельством

эмоциональной неприспособленности к различным социальным ситуациям [Нарбут Н.П., Троцук И.В., 2013]. Такие эмоции, как страх, тревога, беспокойство, гнев отрицательно влияют не только на эмоциональную сферу личности, но затрагивают многие другие сферы жизни человека. На когнитивные функции влияют те эмоции, которые оказывают отрицательное влияние на память; так, люди с депрессией чаще вспоминают негативные моменты прошлого, кроме того, их память становится значительно хуже [Hertel P., 2004]. Помимо этого, депрессия ослабляет защитные силы организма, что вместе с ухудшением памяти приводит к дезадаптации. Т.Г. Дружбина [2008], описывая ситуации переживания травмирующих ситуаций у военнослужащих, отмечает, что личностные особенности индивидуума, интерпретация произошедших событий и используемые им стратегии преодоления оказывают большое влияние на развитие и степень выраженности посттравматического стрессового расстройства, составной частью которого являются страхи и нарушения когнитивных функций. Терапевтическая редукция страха и избегания (пассивная копинг-стратегия) является результатом изменения неадаптивных мыслительных паттернов, как осознанных, так и бессознательных [Котро Ж., Моллар Е., 1996].

Различные страхи сопровождают индивида в течение всей жизни; действия, которые совершает индивид для преодоления стрессовой ситуации, в том числе, и страха, называются копинг-стратегиями. Это понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, направленные на совладание со стрессом. При этом когнитивные функции формируют когнитивную стратегию, которая, наряду с другими, формирует оптимальный способ преодоления. Существует множество классификаций совладающего поведения; наибольший интерес представляет разделение копинг-стратегий на группы, предложенное Д. Амирханом [1990] (подобные классификации встречаются у Э. Хейма [1996], Р. Лазаруса [1991] и др.): «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание проблем», причем две первых относят к активным копинг-стратегиям, а последнюю – к пассивным [Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В.,

2003]. Активные копинг-стратегии позволяют индивиду адаптироваться к меняющейся объективной реальности, анализировать возникшие трудности и находить пути выхода из сложившейся неблагоприятной ситуации, а также поведение личности, направленное на поиск поддержки и установления сотрудничества со значимыми людьми, обращение за помощью к специалистам в области возникшей проблемы. Пассивные копинг-стратегии – это отказ от решения проблемы, неверие в собственные силы или умышленное недооценивание неприятностей. При использовании пассивного копинга индивид старается избежать столкновения с объективной реальностью, что, в конечном итоге, формирует псевдосовладающее, дезадаптивное поведение [Сирота Н.А., 1996]. Следует различать копинг-стратегии и психологические защиты: в то время как копинг используется индивидом сознательно и может выбираться и изменяться в зависимости от ситуации, то механизмы психологической защиты неосознаваемы, направлены на смягчение психологического дискомфорта и, в случае закрепления, приводят к дезадаптации, то есть рассматриваются как пассивное копинг-поведение [Лазарус Р., 1970; Folkman S., 1998]. На формирование разных стратегий реагирования на стресс влияет общий настрой человека на психотравмирующую ситуацию, которая формируется, в том числе, за счет особенностей умственных действий [Маклаков А.Г, Чермянин С.В., Шустов Е.Б., 1998]. По результатам исследования Т.Г. Дружбиной [2008], можно заключить, что высокий уровень критического мышления коррелирует с использованием достаточной психологической защиты и более легкой адаптацией в обществе. Автор отмечает, что способность человека анализировать, сравнивать и осмысливать коррелирует с использованием активных копинг-стратегий. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк [2005] доказали, что на основе приобретения социально-ценных жизненных навыков возможно развитие и обучение совладающему поведению (копинг-стратегиям). Таким образом копинг-стратегии в отношении противодействия различным психотравмирующим ситуациям и состояниям, так же, как и критическое

мышление, могут развиваться в течение жизни индивида, включаясь в индивидуальный опыт, или развиваться целенаправленно.

### **Выводы по Главе 1**

Мы проанализировали обзор исследований, посвященных явлению «страх», критическому мышлению и психоэмоциональному статусу личности и их предполагаемой взаимосвязи; проблема является относительно хорошо изученной и достаточно актуальной. Однако, несмотря на большое количество работ, посвященных анализу страхов, критического мышления и эмоциональной сферы человека, практически отсутствуют психологические исследования, направленные на совместное изучение данных феноменов и роли их взаимосвязи, в том числе, связанной с реализацией особенностей развития определенных личностных характеристик в разных возрастных и гендерных группах.

Изучением феномена «страх», его происхождением и развитием на протяжении многих лет занимаются ученые всего мира: Дж. Уотсон [1914], С.Л. Рубинштейн [1957, 1958], А.Н. Леонтьев [1960, 1973], Г. Селье [1982], П.В. Симонов [1998], Ю.В. Щербатых [1998], И.П. Шкуратова [2004], К. Хорни [2006], Л.И. Макадей [2010], А.М. Прихожан [2012], С.Е. Izard [1990], S.S. Tomkins [1964], G.D. Walters [2001], S. Strack [2003], N. Petrucci [2018], B. Weiser [2020]. Проблеме изучения критического мышления человека большое внимание уделяли, Д. Халперн [2000, 2014], N.A. Burhan [2014], K. Missen [2016], N. Gezer [2017], S. Hsian [2020], К. Римфельд [2021]. Ученые, которые внесли большой вклад в изучение эмоциональной сферы личности: А. Бек [1961, 1979], П.В. Симонов [1968, 1975, 1998, 2004], К. Изард [1980, 1987, 1989, 2003], А. Антоновский [1987], Р. Лазарус [1991], Б.Г. Мещеряков [1999], П. Экман [2010], Л.С. Выготский [2012], Ю.П. Зинченко [2020] и др. Фундаментальные исследования организации психической деятельности проводили: И.П. Павлов [1938, 1951], П.К. Анохин [1998], К.В. Судаков [2006], А.Р. Лурия [2013].

После изучения литературы по проблеме исследования мы пришли к мнению, что экзистенциальность страха определяется, прежде всего, особенностью его личностного переживания. Любой из видов страхов может стать экзистенциальным у конкретного человека, если обуславливает его сущность; страх приобретает экзистенциальный характер, когда он личностный, то есть «преломляется» через характерологические особенности индивидуума, что определяется когнитивной и психоэмоциональной сферами субъекта. У любого человека на протяжении различных возрастных периодов жизни возникают какие-либо страхи, которые могут продолжаться относительно длительное время. Это определяется их естественной, охранной, тренировочной природой, направленной, в конечном итоге, на сохранение вида, то есть это эволюционный механизм естественного отбора. Однако их чрезмерность (высокая интенсивность и частота), которая зависит от личностных особенностей, несет разрушительный, деструктивный характер для организма, то есть экзистенциальные страхи могут носить естественный или патологический характер. При определенной интенсивности страха природа его возникновения уже становится незначимой по аналогии с развитием типовых неспецифических патологических процессов и реакций. В данном случае будет включаться универсальный комплекс патопсихологических и соматовегетативных реакций, которые, на наш взгляд, могут быть определены как неспецифические реакции со своеобразным эмоциональным, когнитивным, вегетативно-сосудистым и вегетативно-соматическим орнаментом (психологический дистресс). Причем данные процессы могут хронизироваться, долгосрочно дезадаптируя личность. При этом, возникающая на фоне длительно продолжающихся страхов высокой интенсивности, неадекватность идеаторного и поведенческого стереотипов личности нуждается в психокоррекционных мероприятиях и/или фармакотерапии с целью перевода патологической адаптационной реакции (дезадаптация) в физиологическую. В данном случае это уже не естественные экзистенциальные страхи, а патологические экзистенциальные страхи. Экзистенциальные страхи могут быть любой выраженности; они могут

исчезать, появляться, менять свою интенсивность, а также видоизменяться в течение жизни.

Критическое мышление является важнейшим инструментом рационального познания мира, формируя его объективную картину и место личности в нем и обеспечивая контроль страха в рамках его естественной природы. Данная способность, на наш взгляд, минимизирует возникновение интенсивных экзистенциальных страхов, объективизирует их реальность, не доводит до возникновения патологических; она способствует выработке оптимальных стратегий их преодоления. Критическое мышление, имея определенную врожденную составляющую, развивается в течение жизни, то есть имеет и приобретенную составляющую. Скорость трансформации критического мышления может быть различной и зависеть от многих внешних и внутренних факторов, также в течение жизни может изменяться его уровень. Критическое мышление формируется на основе приобретенных знаний, индивидуального опыта, в основе которого лежат механизмы кратковременной и долговременной памяти, тесно связанные с положительным и отрицательным эмоциональным подкреплением. В повышении уровня критического мышления, несомненно, важную роль играет оптимальный эмоциональный фон личности, особенности ее личностного эмоционального функционирования. В формировании и дальнейшем развитии критического мышления ведущая роль принадлежит мотивационному и эмоциональному подкреплению, взаимодействию мотивационных и подкрепляющих возбуждений. При этом тесная взаимосвязь влияния эмоциональной сферы на уровень критического мышления может прослеживаться не только в долговременном плане развития личности, но и в относительно короткий возрастной период времени, особенно на фоне социально-личностных потрясений. В этих условиях возникающая дисфункция эмоциональной сферы, изменение взаимодействия тормозных и возбуждающих процессов в ЦНС может, на наш взгляд, приводить к нарушению «использования» индивидуального опыта в критическом осмыслении действительности за счет нарушения извлечения «памятных следов», что приводит

к деструкции механизмов критического мышления. Мышление, индивидуальный опыт, память, эмоции – это взаимосвязанные звенья психической деятельности человека, обусловленные доминирующими мотивациями (биологическими и социальными), сформированные соответствующими потребностями субъекта.

Индивидуальные особенности мышления, а также дисбаланс мотивационных и эмоциональных подкрепляющих возбуждений в его формировании и функционировании играют, на наш взгляд, ведущую роль в актуализации экзистенциальных патологических страхов. Характеристики когнитивной сферы человека, его мышление во многом определяют, как проявляется и насколько сильно выражен феномен «страх». Критическое мышление действует как психологический механизм, регулирующий мыслительные процессы и включающий рефлексию (анализ собственного мышления) и оценку (анализ качества поступающей информации), является важнейшей составляющей мыслительной деятельности, играет ключевую роль в актуализации и переживании экзистенциального страха. Критическое мышление, тесно связанное с мотивационно-эмоциональными процессами, выступает своеобразным «фильтром», «вектором», объективирующим внешний и внутренний мир личности, определяет своеобразие и интенсивность состояния «страх» и социально-психологическую адаптацию личности посредством влияния на психологические защиты, адаптирует индивидуума в биологической и социальной действительности, актуализирует копинг-поведение личности в сложных ситуациях. Для коррекции страхов высокой интенсивности и частоты, а также для профилактики их возникновения у лиц, предрасположенных к ним, что может быть определено на основании предварительного скринингового тестирования, необходимо не только проводить соответствующие занятия, тренинги и т.д., направленные на повышение уровня критического мышления, но и, при необходимости, психокоррекционные мероприятия с целью нормализации нарушенного психоэмоционального статуса, так как его неадекватность в виде, в частности, депрессии или тревоги, в том числе, может

изменять даже оптимальный уровень имеющегося критического мышления. Таким образом, необходимо учитывать единство когнитивных и эмоциональных процессов в преодолении страхов личности.

Основываясь на вышеизложенном, был сформирован ряд выводов, которые легли в основу настоящего эмпирического исследования:

1. Страх – многоликий междисциплинарный феномен, крайне распространенный в популяции; его нейрофизиологическая проекция осуществляется на всех уровнях биологическом и психологическом, социальном. Страх несет защитную, эволюционную естественную функцию, тренируя и помогая избегать индивидууму разного рода опасностей, то есть обладает конструктивной природой, способствуя становлению полноценной личности. В определенных внешних и внутренних условиях страх может становиться патологическим, приобретая деструктивный характер (психологический дистресс), препятствуя становлению, нормальному существованию и развитию физиологически и психологически здоровой личности. Комплексное решение проблемы трансформации естественного страха в патологический нуждается в междисциплинарном биопсихосоциальном подходе.

2. Экзистенциальный страх имеет чрезвычайное видовое разнообразие, несет в себе сугубо индивидуальный, личностный характер, отражая когнитивные и мотивационно-эмоциональные особенности индивидуума, включающие врожденную и приобретенную составляющие. Он может быть любой интенсивности, нести естественный или патологический характер, имеет достаточную частоту и относительно стабильную видовую характеристику, а также может трансформироваться в течение жизни.

3. Преодоление значимости экзистенциальных страхов связано с определенными психологическими особенностями личности, к которым относятся критическое мышление и психоэмоциональный статус индивидуума. Критическое мышление является одной из характеристик когнитивных функций, позволяющих объективно анализировать получаемую информацию о действительности;



оно тесно связано с эмоциональной сферой через механизмы памяти и формирования индивидуального опыта. Критическое мышление трансформируется в течение жизни, влияние на него эмоций также может носить острый, ситуационный характер.

4. Достаточный уровень критического мышления позволяет контролировать развитие экзистенциальных страхов, управлять ими, снижает интенсивность или не допускает возникновения высокоинтенсивных страхов, препятствует переходу естественных страхов в патологические, формирует активные копинг-стратегии преодоления страхов. Личностный или ситуационный дисбаланс в эмоциональной сфере существенно влияет на критическое мышление индивидуума, способствуя актуализации экзистенциальных страхов.

5. С учетом врожденной и приобретенной предрасположенности к возникновению страхов, актуальны их максимально ранняя профилактика и выявление с акцентом на психологические особенности индивидуума. В этой связи, важно создание соответствующих скрининговых анкет для массового тестирования, профилактических тренинговых и психокоррекционных программ, целью которых является контроль экзистенциальных страхов. Распространенность в популяции и влияние феномена «страх» на личность диктует необходимость создания психолого-педагогических рекомендаций, направленных на повышение уровня критического мышления с учетом разных гендерно-возрастных групп, включенных в учебный и производственный процесс, психологических программ, модифицирующих мотивации субъекта, а также связанных с коррекцией нарушений в эмоциональной сфере – формирование концепции «управление страхом».

Основываясь на этих утверждениях, становится ясно, что проблема исследования имеет важное биологическое и социальное значение и требует соответствующей эмпирической проверки. На протяжении всей жизни человека необходимо не только преодолевать существующие страхи, но и предпринимать комплексные меры для их предотвращения, делая акцент на наиболее раннее выявление страхов, а также определение предрасположенности к ним. Эти мероприятия

наиболее важны на этапе юношеского возраста в условиях развивающегося критического мышления личности, а также формирования ее ценностных ориентаций. Необходимо также учитывать факторы, влияющие на данные процессы, в том числе, психоэмоциональную сферу личности.

## ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Особенности выборки респондентов и проведения исследования

В данной главе представлено описание групп испытуемых, методы сбора, обработки и анализа эмпирических данных, этапы исследования и способы верификации полученных данных.

Феномен «страх» имеет сложную структуру и изучается в рамках разных дисциплин; он представляет собой эмоциональное переживание, отражающее реальную или мнимую опасность для человека [Михеева Ю.В., Смирнова Л.М., 2012]. Специфика актуализации и переживания экзистенциального страха в течение жизни человека характеризуется силой и частотой проявления, может меняться с возрастом, в оптимальных условиях не затрагивает глубинные ценности человека и обычно не оказывает существенного влияния на его личность, поведение и отношения с окружающими [Михеева Ю.В., 2011]. При изучении данной проблемы нужно учитывать не только возраст человека, но и его пол, поскольку некоторые виды страхов чаще проявляются у людей определенного гендера, девушки также предрасположены к более выраженному переживанию страхов [Шкуратова И.П., Ермак В.В., 2004]. Актуализация и особенности переживания экзистенциального страха также обусловлены, на наш взгляд, специфическими психологическими особенностями личности и, прежде всего, уровнем критического мышления, развитие которого обусловлено взрослением и социализацией индивидуума, а также особенностями его эмоциональной сферы. При этом под актуализацией страха понимается изменение состояния индивидуума, воспроизведение эмоционального состояния, отдельных психических процессов, перевод их из латентного потенциального состояния в актуальное. Переживание в рамках актуализации страха рассматривается интегральным элементом оценочной позиции, проявлением субъективного отношения, индивидуальной психофизиологической реакции.

Созревание человеческого мозга продолжается примерно до 20 [Johnson S.B., Blum R.W., Giedd J.N., 2009] - 25 [Arain M. et al., 2013] и даже до 30 лет и старше [Shafee R., Buckner R.L., Fischl B., 2014]. При этом мозг функционирует в полном объеме на полную мощность к тому времени, когда молодые люди достигают примерно возрастного диапазона 14-16 лет. Однако Л.О. Бадалян [1984] отмечает, что в постнатальном развитии нервной системы важное значение имеет не только нарастание собственно массы мозгового вещества, но и образование и дифференциация межнейронных связей. Окончательное развитие нервной системы, в основном, завершается к 18-20 годам; причем автор дает следующие сроки миелинизации основных функциональных структур мозга: ретикулярная формация – 18 лет, ассоциативные пути – 25 лет. В онтогенезе личность проходит определенные стадии когнитивного развития и формирования как биологического, так и социального. Биологическая зрелость достигается путем завершения развития мозга, а одной из черт социальной зрелости является становление характера. В возрасте 12-14 лет проявляется индивидуальность личности под влиянием внешних и внутренних факторов. К 15-17 годам человек приобретает достаточно устойчивый характер, основные черты которого уже сложились. В подростковом периоде развития происходит закрепление волевых черт характера, в юности закладываются фундаментальные нравственные и мировоззренческие принципы. В этом возрасте огромное влияние на становление индивидуума оказывают средства массовой информации, культура, общественная и политическая идеология. К 22-30 годам динамика характера личности связана с ослаблением детских черт (общая импульсивность, подростковый максимализм, уязвимость и капризность) и укреплением рациональных (выдержка, рассудительность и ответственность) [Немов Р.С., 2003]. Важно отметить, что когнитивные способности - основные процессы, поддерживающие способность логически рассуждать, – созревают к 16 годам, тогда как психосоциальная зрелость, в частности, – способность проявлять сдержанность, особенно, в эмоционально возбуждающих ситуациях – продолжают созревать еще несколько лет после

[Steinberg L. et al., 2009], то есть имеет место «разрыв в зрелости» между когнитивным и психосоциальным развитием [Isenogle G. et al., 2019]. Характерологические особенности личности не являются индивидуальной психологической константой, они трансформируются на протяжении жизненного пути человека. На характер человека и его формирование в зрелом возрасте, в первую очередь, влияют семейные отношения и работа [Немов Р.С., 2003], то есть базовые социальные факторы. Таким образом, на основании выше приведенных усредненных временных показателей формирования когнитивной, эмоциональной и социальной зрелости индивидуумов, в настоящую работу были включены три возрастные группы испытуемых: первая группа – от 15 до 17 лет; вторая группа – от 20 до 25 лет; третья группа – от 30 до 45 лет. Именно такое разделение на группы, на наш взгляд, позволяет проследить эволюцию страхов в значимых возрастных популяциях в их взаимосвязи с уровнем критического мышления, тесно связано с когнитивной и психосоциальной сферой и эмоциями.

На основе представленных выше утверждений **предметом исследования** является переживание экзистенциальных страхов разной интенсивности у лиц мужского и женского пола на определенных возрастных этапах с учетом уровня критического мышления и психоэмоционального статуса.

**Объект исследования:** представители мужского и женского пола трех возрастных групп. В первую группу вошли респонденты старшего школьного возраста от 15 до 17 лет. Респонденты первой группы являлись учащимися старших классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Ростова-на-Дону «Школа № 43 имени полного кавалера ордена Славы Пэн И.П.». Во вторую группу респондентов вошли студенты третьего курса факультетов «Психология, педагогика и дефектология» и «Информатика и вычислительная техника» Донского государственного технического университета в возрасте от 20 до 25 лет, который относится к этапу позднего юношества. Третью группу испытуемых составили мужчины и женщины в возрасте от 30 до 45 лет; исследование респондентов проводилось на базе ГБУ РО «Лечебно-

реабилитационный центр № 1» среди условно здоровых посетителей, проходивших диспансеризацию. Всего в работе приняли участие 317 испытуемых: первая группа включала 59 девушек и 52 юноши; вторая группа респондентов включала 53 девушки и 52 юноши; третья группа насчитывала 51 женщину и 50 мужчин.

Процедура исследования проводилась путем групповой работы с респондентами методом горизонтальных срезов. Все участники проходили процедуру исследования добровольно. Респонденты заполняли единообразные бланки опросников, анкет и тестов с учетом возрастной специфики. Для каждой методики прилагалась письменная инструкция и давались устные пояснения.

#### **Этапы исследования.**

*Этап I (2021-2022 гг.)* – изучены теоретические основы всех аспектов феномена «экзистенциальный страх», включающие биологические, физиологические, психологические, социальные; понятия и классификации, связанные с данной проблемой; взаимосвязи страха с когнитивной и эмоциональной сферами личности. Гендерным и возрастным аспектам формирования экзистенциальных страхов было уделено особое внимание. На основе выводов теоретической части работы была определена база эмпирического исследования, его направленность и общие условия.

*Этап II (2022-2023 гг.)* – осуществлялась конкретизация эмпирического исследования (цели, задачи, рабочие гипотезы), связанная с выявлением специфики переживания экзистенциальных страхов лицами с разным уровнем критического мышления и психоэмоциональным статусом в определенных гендерно-возрастных группах; был разработан методический инструментарий сбора данных, уточнен категориально-понятийный аппарат, создана авторская анкета-опросник, проведены первые пробные исследования.

*Этап III (2023-2024 гг.)* – проводилось психологическое исследование трех групп респондентов (старшие школьники в возрасте 15-17 лет, студенты в возрасте 20-25 лет и испытуемые в возрасте 30-45 лет) по заданным параметрам.

При проведении настоящей работы использовались следующие психодиагностические методики, объединенные в три блока в соответствии с целью, задачами и гипотезами исследования:

– «Особенности актуализации экзистенциальных страхов личности» [Турик Е.В., 2023].

– «Шкала удовлетворенности жизнью» (сокр. ШУДЖ, англ. Satisfaction With Life Scale, сокр SWLS) [Diener E. et al., 1985; адаптация Осин Е.Н., Леонтьев Д.А., 2004].

– «Шкала Тревоги по поводу Смерти» [Темплер Д., 1969; адаптация Гаврилова Т.А., 2001].

Данный блок методик направлен на изучение специфических аспектов экзистенциальных страхов в разных гендерно-возрастных группах и наличия вызываемых ими нарушений в психической и соматической сферах. Разработанная нами анкета-опросник позволяет выявить переживание определенных видов страхов; частоту и иерархическую структуру основных страхов индивидуума; факторы, провоцирующие их возникновение; их интенсивность, являющуюся интегративным показателем, определяющимся наличием или отсутствием соматовегетативных реакций и влиянием страхов на качество жизни индивидуума; нуждаемость в специализированной помощи. Для подтверждения надежности и достоверности получаемых результатов при использовании анкеты-опросника нами применялись «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Шкала Тревоги по поводу Смерти». Первая шкала использовалась для подтверждения результатов, полученных по соответствующим пунктам анкеты, связанных с оценкой качества жизни респондентом. Вторая шкала использовалась для подтверждения результатов, полученных по некоторым пунктам авторской анкеты-опросника, и связанных с актуализацией классических экзистенциальных страхов личности, в частности, «страха смерти».

– «Тест критического мышления» [Старки Л., 2004; адаптация Луценко Е.Л., 2014].

– «Индикатор копинг-стратегий» [Амирхан Д., 1990; адаптация Сирота Н.А., Ялтонский В.М., 1995].

– «Кто Я?» [Кун М., Мак-Партланд Т., 1954; модификация Румянцевой Т.В., 2006].

Этот набор методик был выбран для проверки предположения о том, что особенности актуализации и специфика переживания экзистенциальных страхов, включая их характер, содержание, соматовегетативное сопровождение и влияние на качество жизни людей разных гендеров и возрастов, определяются личностными характеристиками. На наш взгляд, индивидуальность переживания страхов на разных этапах развития человека с его физиологической спецификой может в значительной степени определяться уровнем критического мышления, что должен подтвердить «Тест критического мышления». Методика «Индикатор копинг-стратегий», способствующая выявлению используемых индивидуумом методов преодоления страхов, также отражает особенности когнитивной сферы личности. Методика «Кто я?», способствующая выявлению самовосприятия индивидуумом его социальных ролей с оценкой его адекватности, позволяет оценить характеристики личности, связанные с ее социальной идентичностью.

– «Шкала депрессии Бека» (Beck Depression Inventory) [Бек А., 1961; адаптация Тарабрина Н.В., 2001].

– «Шкала тревоги Спилбергера» (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) [Спилбергер Ч.Д., 1970; адаптация Ханин Ю.Л., 1978].

Данный блок методик позволяет проверить выдвинутое предположение о том, что особенность переживания экзистенциальных страхов в разных гендерных и возрастных группах может быть обусловлена дисбалансом в психоэмоциональном статусе, опосредованно влияющим, на наш взгляд, на актуализацию страхов за счет изменений в когнитивной сфере личности.

На данном этапе эмпирического исследования стала очевидной актуальность разработки обучающего тренинга, в основе которого должны лежать результаты проведенной работы. Данная программа должна быть направлена на



профилактические и коррекционные аспекты, касающиеся личностных экзистенциальных страхов, возникающих на всех этапах жизни индивидуума. В рамках этого психологического тренинга должны учитываться особенности личности, связанные с ее когнитивной и эмоциональной сферами.

*Этап IV (2024 г.)* – проводилось обобщение данных, касающихся переживания экзистенциальных страхов у лиц с разным уровнем критического мышления и психоэмоциональным состоянием в определенных гендерно-возрастных группах. На основании полученных результатов были сформулированы выводы и положения, выносимые на защиту, заключение и дальнейшие направления исследования, осуществлена апробация результатов и их внедрение в практическую деятельность.

**Достоверность и обоснованность полученных результатов** определены стартовыми посылами теоретического и методологического подхода исследования, оптимальным арсеналом рабочего инструментария, соответствующего целям и задачам исследования, адекватным анализом результатов, репрезентативностью выборки респондентов, применением предпочтительных и современных методов математической статистики: анализ и вычисление стандартного отклонения от среднего значения; U-критерий Манна-Уитни для сравнения достоверности различий внутри и между выборками; коэффициент ранговой корреляции Спирмена для выявления связи между переменными; применение компьютерных программ математической статистики Microsoft 365 Excel 2019, Statistica 12.6.

## **2.2. Особенности используемого методического инструментария исследования влияния критического мышления и психологического статуса на интенсивность актуализации экзистенциальных страхов**

В работе использовались, преимущественно, опросники свойств (личностные), а также опросники состояний. Психические свойства личности представляют собой более устойчивые явления, чем состояния, так как являются

индивидуальной, достаточно стабильной особенностью характера. В исследовании изучались личностные особенности (свойства характера), которые, на наш взгляд, наиболее тесно связаны с актуализацией и переживанием экзистенциальных страхов, а также некоторые психические состояния и реакции индивидуума, напрямую зависящие от свойств психики и тесно связанные со страхами. Для достижения цели исследования и выполнения вытекающих из нее задач был сформирован ряд предположений, определивших структуру комплексной тренинговой программы и выбор способов эмпирического анализа опыта переживания экзистенциальных страхов и реакций на них в различных гендерных группах с разными уровнями критичности мышления и психоэмоционального статуса на определенных стадиях возрастного роста. Теоретическое исследование научной психологической и педагогической литературы было сосредоточено на понимании сути изучаемых феноменов, в то время как эмпирическое исследование позволило проверить предложенные гипотезы исследования. Для реализации целей и задач исследования был подобран необходимый набор методик для изучения специфики проявления экзистенциальных страхов в разных гендерно-возрастных группах и психологических (когнитивные и психоэмоциональные) особенностей личности, состоящий из восьми опросников и тестов:

**Анкета-опросник** «Особенности актуализации экзистенциальных страхов личности», направленная на изучение особенностей проявления экзистенциальных страхов в разных гендерно-возрастных группах, была разработана Е.В. Туррик [2023]. Широкий возрастной диапазон, который в работе представлен контингентом от 15 до 45 лет, связан с особенностями проводимого исследования. Предложенный опросник позволяет выявить и охарактеризовать основные виды страхов и реакцию личности на них. Анкета построена на закрытых вопросах, что позволяет наиболее строго интерпретировать ответы, и на открытых вопросах, которые предполагают проведение контент-анализа ответов испытуемых. В качестве единиц анализа были выбраны тема и слово, а также развернутый ответ.

Анкета имеет собственную классическую структуру, представлена 22 вопросами, которые разделены на 5 блоков.

Первый блок (биографическая информация): представлены данные о поле, возрасте, образовании, социальном статусе испытуемого. При этом данные о поле и возрасте испытуемого позволяют отнести его в соответствующую возрастную, а затем и в гендерную группу. Наличие соответствующего уровня образования, а также сведения о наличии работы, предполагают проведение корреляционного анализа между этими данными, личностными особенностями и страхами.

Второй блок (наличие актуальных страхов и их иерархическая структура) состоит из 15 вопросов, которые связаны с различными видами страхов. Иерархическое распределение видов страхов в данном блоке определяется частотой их возникновения и носит субъективный характер в связи с отсутствием объективного критерия частоты. При этом для каждого вида страха в анкете представлена градация характеристики его частоты: «Нет» – отсутствие данного вида страха; «Почти никогда» – частота данного страха оценивается как единичная, его возникновение может носить как естественный характер, так и может быть связано с физиологическими или патофизиологическими состояниями организма (болезнь, недостаток сна, беременность и т.д.); «Иногда» – актуализация страха оценивается как достаточно частая; «Да» – появление страха характеризуется как частое. В связи с субъективностью отнесения частоты возникновения страха к конкретным градациям «Да», «Иногда», мы их оцениваем как актуальные для индивидуума при более высокой иерархии пункта «Да». При ответе на некоторые вопросы «Да», «Иногда» необходима более детальная конкретизация ответа в виде его свободного изложения. В некоторых вопросах для упрощения анкетирования в скобках представлены дополнительные разъяснения или примеры ответов.

Третий блок (факторы, возможно, провоцирующие возникновение страхов) состоит из двух вопросов, которые характеризуют внешние и внутренние

причины, предшествующие появлению страха. Выделение отдельного вопроса, связывающего эмоциональное состояние субъекта с появлением страха, продиктовано акцентуацией внимания на эмоциональном дисбалансе как факторе, на наш взгляд, влияющем на критическое мышление личности и, следовательно, на возникновение экзистенциальных страхов.

Четвертый блок (определение интенсивности страха) состоит из двух вопросов, которые характеризуют наличие дискомфорта в физическом состоянии организма индивидуума при актуализации страха, а также кратковременные и/или долговременные физиологические, психологические и социальные изменения благополучия личности. Нами выделены следующие градации характеристики его интенсивности: «Нет», «Почти никогда» – отсутствие или единичные соматовегетативные реакции при страхе, отсутствие ухудшения качества жизни – низкая интенсивность страха; «Да», «Иногда» – наличие частых или достаточно частых соматовегетативных реакций при страхе, которые не сопровождаются ухудшением качества жизни или ухудшение качества жизни личности без соматовегетативных реакций – средняя интенсивность страха; «Да», «Иногда» – наличие частых или достаточно частых соматовегетативных реакций при страхе, страхи сопровождаются ухудшением качества жизни личности – высокая интенсивность страха.

Пятый блок (оценка возможности преодоления страхов) состоит из трех вопросов, которые характеризуют возможность справляться со страхами самостоятельно или с чьей-то помощью.

Данная методика проста и понятна в проведении и последующем анализе. Она позволяет достаточно быстро определить частоту и интенсивность конкретных страхов, их актуальные особенности и нуждаемость в профессиональной помощи. Методика может быть использована в исследованиях, в том числе, научных, где нет необходимости получения углубленных личностных характеристик страха, методика оценивает проблему в целом, без анализа личности в аспекте конкретного страха, что используется в ряде «сложных» методик (например,

«Многомерно-функциональная диагностика страха» [Чернавский А.Ф., 2007]). Для скринингового тестирования в этом нет необходимости; необходимости нет и при научных исследованиях с проведением, например, корреляционного анализа определенных характеристик страха (например, интенсивности) с соответствующими особенностями личности (например, критическим мышлением). В нашей анкете не используются визуально-аналоговые шкалы, часто применяемые в популярных методиках (например, «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» [Щербатых Ю., Ивлева Е., 2006, 2007]). Данные шкалы имеют, на наш взгляд, ряд недостатков: оценка лишь интенсивности страхов; эмоциональная составляющая страха может вносить существенные погрешности в результаты анкетирования; субъективный характер оценки в связи с невозможностью сравнения, отсутствием объективного стандарта. Нами использован принципиально иной характер анализа, связанный с индивидуальной объективизацией, сопровождающих страх соматовегетативных реакций и его влиянием на личность в целом, как признаков, указывающих, в том числе, на интенсивность страха.

**«Шкала удовлетворенности жизнью»** (сокр. ШУДЖ, англ. Satisfaction With Life Scale, сокр SWLS) – скрининговая шкала, предназначенная для массовых опросов о степени субъективной удовлетворенности жизнью [Леонтьев Д.А., 2004]. Респондентам предлагается отметить степень согласия/несогласия с пятью предъявленными утверждениями по шкале: 1 балл – полностью не согласен, 7 баллов – абсолютно согласен. Обработка результатов: результат может находиться в диапазоне от 5 до 35 баллов, при суммировании баллов по 5 ответам – степень удовлетворенности жизнью: 30-35 баллов – в высшей степени доволен, результат намного выше среднего; 25-29 баллов – очень доволен, результат выше среднего; 20-24 балла – более-менее доволен, средний результат; 15-19 баллов – слегка недоволен, результат чуть ниже среднего; 10-14 баллов – недоволен, результат явно ниже среднего; 5-9 баллов – очень недоволен, результат намного ниже среднего.

**«Шкала Тревоги по поводу Смерти» Д. Темплера (Death Anxiety Scale – DAS)** – изучение содержания страха смерти; эта методика была преобразована Т.А. Гавриловой в формат, предполагающий четыре варианта ответа: «да, это так» (3 балла), «скорее, это так» (2 балла), «скорее, это не так» (1 балл) и «нет, это не так» (0 баллов) [Гаврилова Т.А., 2001]. Шкала представляет собой 15 утверждений, выдержавших проверку содержательной и конструктивной валидности и внутренней согласованности. DAS основывается на четырех моментах: когнитивно-аффективная озабоченность смертью, озабоченность физическим изменением, осознание течения времени, озабоченность болью и стрессом. Структура шкалы указывает на связь между танатической тревогой, которая является составляющей экзистенциальной тревоги, поскольку она связана с основными проблемами человеческого бытия. Для данной шкалы не установлено репрезентативных значений, но имеются данные по средним значениям и стандартному отклонению. Для возрастного периода юности значения для мужчин  $7,73 \pm 3,59$ , для женщин  $7,43 \pm 3,64$ ; для возраста ранней зрелости для мужчин  $6,87 \pm 3,04$ , для женщин  $7,42 \pm 2,79$ ; для возраста зрелости для мужчин  $6,61 \pm 2,92$ , для женщин  $7,02 \pm 2,67$ . Данная возрастная периодизация соответствует трем группам испытуемых в нашем исследовании.

**«Тест критического мышления» Л. Старки** в адаптации Е.Л. Луценко – определение уровня критического мышления в разных гендерно-возрастных группах [Луценко Е.Л., 2014]. Тест состоит из 27 вопросов, на каждый из которых предложено выбрать один правильный ответ; за каждый правильный ответ назначается один балл (максимальная сумма баллов 27). На выполнение задания испытуемому отводится 30 минут; если он не справился за это время, невыполненные задания считаются не решенными. Интерпретация результатов считается в процентах от общего числа вопросов: 100-90% – очень высокий уровень критического мышления, 90-80% – высокий уровень, 70-30% – средний уровень критического мышления, меньше 30% – низкий уровень критического мышления, 20-10% – очень низкий уровень критического мышления.

**Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана** (адаптация Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский) – диагностика доминирующих копинг-стратегий личности, которая разделяет их на активные и пассивные [Сирота Н.А., Ялтонский В.М., 1995]. Автор выделяет три вида совладающего поведения: стратегия решения проблем (активная стратегия, при которой человек прилагает максимальные усилия и задействует все ресурсы для ее решения), стратегия поиска социальной поддержки (активная стратегия, используя которую человек обращается за помощью к членам семьи, друзьям и другому значимому окружению), стратегия избегания проблем (пассивная стратегия, характеризуется тем, что индивид старается всячески ее не замечать, избегает контакта с объективной реальностью). Анкета состоит из 33 вопросов: по 11 для каждого из трех видов совладающего поведения; максимальная оценка – 33 балла, минимальная – 11 баллов (ответ «Полностью согласен» – 3 балла, «Согласен» – 2 балла, «Не согласен» – 1 балл). Интерпретация для каждой шкалы индивидуальная: уровень очень низкий для шкалы «Разрешение проблем» < 16 баллов, для шкалы «Поиск социальной поддержки» < 13 баллов, для шкалы «Избегание проблем» < 15; низкий уровень: 17-21, 14-18, 16-23 балла соответственно; средний уровень: 22-30, 19-28, 24-26 баллов соответственно; высокий уровень: > 31, > 29, > 27 баллов соответственно. В работе для каждого испытуемого с экзистенциальными страхами оценивалось наличие доминирующей копинг-стратегии по максимально набранному количеству баллов.

**Методика «Кто Я?»** – нестандартизированное самоописание с открытой формой и количеством ответов [М. Кун, Т. Мак-Партланд, 1954]. Тест «Кто я?» основан на Я-концепции М. Куна социальных ролей и ролевого поведения. Испытуемому необходимо дать двадцать разных ответов на вопрос: «Кто я такой?», затем оценить каждое качество как позитивное («+»), негативное («-»), неоднозначное («±»), или поставить знак того, что он затрудняется в оценке («?»). Для анализа ответов используются категории группировок: группы принадлежности, тип родства, основные занятия, черты характера, интерперсональный стиль,

устремления и другие. Самооценка считается адекватной – положительно оцениваемые качества – 65-80%; самооценка считается неадекватно завышенной – положительно оцениваемые качества – 85-100%; самооценка считается неадекватно заниженной – количество отрицательно оцениваемых качеств – 50-100%; самооценка является неустойчивой – число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательным – 50-55%; использование знака «±» говорит о устойчивой позиции относительно эмоционально значимых явлений. В процессе интерпретации теста можно выявить различные аспекты идентичности человека: половая, социальная, духовная, семейная, профессиональная, индивидуальная и физическая. Каждая идентичность может быть выражена двумя способами: прямо и косвенно. Прямое выражение подразумевает наличие четких признаков определенной идентичности (например, мужчина, женщина, студент). Косвенное выражение указывает на принадлежность к группе или сообществу без явного акцента на определенных характеристиках (например, жена, работник, студент). Косвенные проявления указывают на менее осознаваемую часть личности; полное отсутствие выражения – нет ни прямых, ни косвенных упоминаний определенной идентичности. Шкала анализа идентификационных характеристик включает в себя двадцать четыре показателя, которые образуют семь объединенных показателей-компонентов идентичности: «социальное Я», «коммуникативное Я», «перспективное Я», «материальное Я», «физическое Я», «деятельное Я», «рефлексивное Я» и два самостоятельных показателя: проблемная идентичность и ситуативное состояние. Вопрос «Кто я?» отражает внутреннее самоопределение человека, его представление о себе и своей идентичности. Отвечая на этот вопрос, индивид выделяет ключевые аспекты своей личности и социальные роли, с которыми он себя ассоциирует. Отсутствие выраженных индивидуальных характеристик может говорить о недостаточной уверенности в себе; отсутствие социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик указывает на выраженную индивидуальность и трудности, связанные с социальными ролями. Соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик



указывает на взаимосвязь между социальной (групповое членство, принадлежность к большим или малым группам людей) и личностной (характеристики, определяющие индивидуальность человека) идентичностями [Румянцева Т.В., 2006]. Данная методика, на наш взгляд, дает возможность опосредованно (косвенно) оценить направленность развития личности, ее психологический вектор взаимоотношений и взаимодействий (на себя, общество, социум), то есть своеобразный «вектор» жизненной позиции индивидуума.

**«Шкала депрессии Бека» (Beck Depression Inventory)** – выявляет набор наиболее релевантных и значимых симптомов и наиболее часто предъявляемых жалоб; была выделена 21 категория жалоб и симптомов, которые вошли в опросник, что также позволяет оценить отдельные симптомы депрессии [Н.В. Тарабрина, 2001]. Испытуемый заполняет опросник самостоятельно в письменном виде, каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 баллов (0 – отсутствие симптома, 3 – симптом выражен максимально сильно). Максимальный суммарный балл по шкале 62, минимальный – 0; интерпретация результатов осуществляется по следующим параметрам (уровням): 0-9 – отсутствие депрессивных симптомов; 10-15 – легкая депрессия (субдепрессия); 16-19 – умеренная депрессия; 20-29 – выраженная депрессия (средней тяжести); 30-63 – тяжелая депрессия. Подростковая версия состоит из тринадцати вопросов: максимальный балл – 39, минимальный – 0; до 9 баллов – удовлетворительное эмоциональное состояние; от 10 до 19 баллов – легкая депрессия; от 19 до 22 баллов – умеренная депрессия; более 23 баллов – тяжелая депрессия.

**«Шкала тревоги Спилбергера» (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)** в адаптации Ю.Л. Ханина – предназначена для оценки тревожности в данный момент (ситуативная тревожность) и тревожности как качества личности (личностная тревожность) [Ханин Ю.Л., 1978]. Для оценки результатов используется ключ, учитывающий прямые и обратные утверждения; суммарный балл подсчитывается для каждой шкалы опросника в диапазоне от 20 до 80. Уровень

тревожности оценивается следующим образом: до 30 баллов – низкая, 31-44 балла – умеренная; 45 и более – высокая тревожность.

Таким образом, на основании результатов, полученных при анализе описанных выше методик, были сделаны выводы о наличии и особенностях переживания экзистенциальных страхов, степени их интенсивности и частоте встречаемости у респондентов в разных гендерно-возрастных группах; были сделаны выводы о когнитивных и психоэмоциональных особенностях испытуемых, переживающих страхи разной интенсивности. Образцы бланков всех методик представлены в приложении [Приложение А].

### **2.3. Используемые методы математической статистики**

Математическая обработка полученных в ходе исследования результатов проводилась с использованием определенных непараметрических статистических методов анализа, что обусловлено особенностями проводимой работы. Нами были использованы непараметрические методы математической статистики: U-критерий Манна-Уитни, так как данный метод позволяет проводить статистическую обработку как ранговых, так и метрических данных, не требует нормального распределения признака и может быть использован на небольших выборках и подвыборках, и коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который позволяет вычислять связи в значениях, определяющихся описательными признаками различной интенсивности – рангами [Наследов А.Д., 2004; Суходольский Г.В., 2004; Сидоренко Е.В., 2008]. Надежность и точность выводов гарантированы благодаря комплексному исследовательскому процессу, который охватывает теоретическую основу, широкий спектр используемых методик, их соответствие целям исследования и тщательное рассмотрение итогов диагностического анализа. Достоверность полученной информации характеризуется необходимым объемом выборки, тщательным изучением данных, использованием адекватных статистических методов: вычисление стандартного отклонения от среднего значения ( $M \pm \sigma$ ); коэффициент ранговой корреляции Спирмена для

выявления связи между переменными; U-критерий Манна-Уитни для сравнения выборок. Использовались компьютерные программы Microsoft 365 Excel 2019, Statistica 12.6.

Выбор методов статистического анализа обусловлен целями и задачами настоящего эмпирического исследования, которое было проведено в формах поперечного и горизонтального срезов в виде индивидуальной и групповой работы. Мы получали данные о психологическом состоянии испытуемых в данный момент времени, была изучена характеристика соответствующего признака в определенном возрастном периоде. Были сопоставлены 3 подгруппы респондентов с разной интенсивностью проявления экзистенциальных страхов. Подгруппы различались между собой не только по выраженности проявления страха, но и по возрастным и гендерным характеристикам, а также по некоторым психологическим особенностям индивидуумов. Для проведения математической обработки результатов по авторской анкете-опроснику нами были присвоены ранги соответствующие интенсивности страха по трем градациям: 1 – низкая интенсивность страха, 2 – средняя интенсивность страха и 3 – высокая интенсивность страха; были сопоставлены результаты респондентов с разной интенсивностью страха внутри одной и в разных возрастных группах, в том числе, с другими психологическими характеристиками индивидуума. При этом в каждой группе респондентов для характеристик, выраженных в метрических данных, было посчитано среднее значение ( $M$ ) со стандартным отклонением (среднее квадратичное отклонение,  $\sigma$ ), характеризующим меру изменчивости изучаемых признаков, которая обусловлена влиянием на них каких-либо факторов.

В исследуемых группах респондентов учитывался уровень критического мышления и некоторые другие личностные психологические особенности, что позволило изучить тенденции актуализации экзистенциальных страхов разной интенсивности в разных гендерных и возрастных группах с учетом влияния на них данных факторов, в значительной степени характеризующих их психологические портреты. При проведении данной работы использовался

непараметрический U-критерий Манна-Уитни; с помощью этой методики мы сравнивали показатели по определенному параметру в разных выборках. Данный непараметрический статистический критерий используется для оценки различий между двумя независимыми, несвязанными малыми выборками по уровню какого-либо количественного признака, в том числе, для выборок, представленных в ранговой шкале. Различия в выборках считаются достоверными, когда уровень значимости ( $p$ ), являющийся основным результатом проверки статистической гипотезы, меньше или равен 0,05 ( $p \leq 0,05$ ). Чем меньше значение  $p$ -уровня, тем выше статистическая значимость результата исследования. Применение U-критерия в нашей работе позволило провести наиболее полный анализ различий между выборками и внутри выборок для оценки личностных особенностей лиц с разной интенсивностью экзистенциального страха. Статистическая обработка полученный в исследовании данных подтвердила достоверность выдвинутых нами гипотез. В настоящей работе была проанализирована взаимосвязь между переменными в выборках, в первую очередь, между страхами разной интенсивности и уровнем критического мышления, а также другими психологическими характеристиками личности. Методом оценки наличия или отсутствия взаимосвязи является корреляционный анализ, один из видов которого - коэффициент ранговой корреляции Спирмена, основанный на ранговых, а не на фактических значениях переменных. Данный статистический показатель используется для измерения силы и направления связи между двумя переменными и может быть использован для изучения связи между двумя переменными, которые не имеют нормального распределения. Коэффициент корреляции Спирмена принимает значения от -1 до +1, где -1 указывает на полную обратную связь, +1 – на полную прямую связь, а 0 – на отсутствие связи; корреляционный анализ позволил создать корреляционные плеяды, демонстрирующие степень прямой (положительной) и обратной (отрицательной) корреляции переменных в выборках.

Методы математической статистики позволили вычислить средние значения, дисперсию и уровень значимости для выборок, что привело к обнаружению

значимых различий между ними в группах испытуемых по определенным параметрам, проведен анализ взаимосвязей между определенными личностными свойствами испытуемых, что позволило сформулировать положения, выносимые на защиту. Результаты анализа данных об особенностях возникновения и переживания экзистенциальных страхов у людей с различным уровнем критического мышления и психического и эмоционального состояния в разных гендерных и возрастных группах были обобщены, что стало основанием для создания программы тренинга по профилактике актуализации интенсивных страхов или снижение выраженности уже имеющихся. Проведение настоящего эмпирического исследования, его анализ результатов и сделанные выводы, а также программа тренинга по превентивным мероприятиям в отношении высокоинтенсивных экзистенциальных страхов представлены в Главе 3.

## **Выводы по Главе 2**

В данном разделе изложены сведения о целевых группах исследования, методологии сбора, обработки и анализа фактических данных, этапы исследования, его концепция, подробное описание методов проверки достоверности данных.

Объект данной работы: представители мужского и женского пола трех возрастных групп. В первую группу вошли респонденты раннего юношества или старшего школьного возраста от 15 до 17 лет, которые являлись учащимися муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Ростова-на-Дону «Школа № 43 имени полного кавалера ордена Славы Пэн И.П.». Во вторую группу – студенты 3 курса факультетов «Психология, педагогика и дефектология» и «Информатика и вычислительная техника» Донского государственного технического университета в возрасте от 20 до 25 лет, который соотносится с возрастным этапом поздней юности или ранней зрелости. В третью группу – условно здоровые мужчины и женщины в возрасте от 30 до 45 лет, проходившие диспансеризацию в ГБУ РО «Лечебно-реабилитационный центр № 1». Всего в настоящей работе участвовало 317 испытуемых: первая группа – 59 девушек и

52 юноши; вторая группа – 53 девушки и 52 юноши; третья группа – 51 женщина и 50 мужчин.

Диссертационное исследование выполнялось путем горизонтальных и поперечных срезов, в процессе индивидуальной и групповой работы. Испытуемые дали добровольное согласие на участие в эксперименте, который представлял собой проведение опроса и тестирование с заполнением стандартных форм. Исследование проводилось в течение 5 месяцев с 2023 по 2024 годы.

Были описаны все использованные методики исследования:

1. «Особенности актуализации экзистенциальных страхов личности» Е.В. Турик [Турик Е.В., 2023].
2. «Шкала удовлетворенности жизнью» Е. Динера [Diener E. et al., 1985; адаптация Осин Е.Н., Леонтьев Д.А., 2004].
3. «Шкала Тревоги по поводу Смерти» Д. Темплера [Темплер Д., 1969; адаптация Гаврилова Т.А., 2001].
4. «Тест критического мышления» Л. Старки [Старки Л., 2004; адаптация Луценко Е.Л., 2014].
5. «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана [Амирхан Д., 1990; адаптация Сирота Н.А., Ялтонский В.М., 1995].
6. «Кто Я?» М. Куна [Кун М., Мак-Партланд Т., 1954; модификация Румянцева Т.В., 2006].
7. «Шкала депрессии Бека» [Бек А., 1961; адаптация Тарабрина Н.В., 2001].
8. «Шкала тревоги Спилбергера» [Спилбергер Ч.Д., 1970; адаптация Ханин Ю.Л., 1978].

Важное место в главе уделено разработанной нами анкеты-опросника, направленной на детальное изучение особенностей актуализации и переживания экзистенциальных страхов в разных гендерно-возрастных группах. В этой связи становится актуальной разработка и внедрение психологического тренинга по развитию критического мышления и коррекции дисбаланса психоэмоциональной сферы с целью профилактики появления и усиления интенсивности

экзистенциальных страхов различных видов. Мы позиционируем нашу анкету, как скрининговую методику для массового тестирования разных гендерно-возрастных групп с целью выявления актуальных личностных страхов. По результатам анкетирования, практическое отсутствие сопровождения страхов соматовегетативными реакциями, а также ухудшения качества жизни отличает данный феномен низкой интенсивности от средней и высокой; выявленные соматовегетативные реакции или нарушения качества жизни личности отличают среднюю интенсивность страха от высокой, при которой отмечается наличие при экзистенциальном страхе как соматовегетативных реакций, так и ухудшения качества жизни. Наличие страха/страхов достаточно частых и/или частых, отраженных в анкете испытуемым, позволяет говорить об их актуальности для личности, то есть об их экзистенциальности. Данные страхи могут быть любой интенсивности, конкретный вид страха («арсенал» видов) является достаточно стабильным в течение определенного периода жизни, может носить естественный или патологический характер. Выявление частых страхов высокой интенсивности, на наш взгляд, позволяет говорить о наличии у индивидуума патологических типов страхов. Это, в свою очередь, позволяет отнести его к контингенту, особенно нуждающемуся в проведении более углубленной психодиагностики, рекомендовать соответствующие психолого-педагогические мероприятия и т.д. При этом, если дополнительно выявлены эмоциональные факторы, предшествующие возникновению страхов, то рекомендовать и психокоррекционные мероприятия. Оцениваемая респондентом при анкетировании необходимость соответствующей помощи, свидетельствует об актуальности страхов и осознании их негатива для личности, что повышает эффективность специальной помощи в дальнейшем.

### **ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА НА ЛИЧНОСТНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ В РАЗНЫХ ГЕНДЕРНО-ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

В работе приняли участие 317 человек, разделенные на три группы по возрастному признаку, в каждой из которых были образованы две подгруппы по гендерному признаку. Первая группа (15-17 лет): 59 девушек и 52 юноши, вторая группа (20-25 лет): 53 девушки и 52 юноши, третья группа (30-45 лет): 51 женщина и 50 мужчин.

#### **3.1. Результаты эмпирического исследования экзистенциальных страхов по данным анализа анкет-опросников**

Цель первого этапа работы – изучить переживания экзистенциальных страхов в разных гендерно-возрастных группах с акцентом на их уровень выраженности, а также оценить адекватность цели исследования, предложенной нами анкеты-опросника. Нами были использованы методы анкетирования (в соответствии с пятью блоками вопросов анкеты: биографические данные; виды страхов и частота; факторы, их провоцирующие; интенсивность; возможность преодоления) и тестирования («Шкала удовлетворенности жизнью», «Шкала Тревоги по поводу Смерти») [Приложение А]. После анализа данных анкетирования каждая группа и подгруппа, формируемые по возрасту и полу, были разделены в зависимости от интенсивности переживания страхов: низкая – отсутствие или единичные соматовегетативные реакции при страхе; средняя – частые или достаточно частые соматовегетативные реакции без нарушения качества жизни или качество жизни нарушено без соматовегетативных реакций при страхе; высокая – частые или достаточно частые соматовегетативные реакции, ухудшение качества жизни личности. Для проведения математической обработки результатов нами были присвоены ранги соответствующие интенсивности страха по трем градациям: 1 – низкая интенсивность страха, 2 – средняя интенсивность страха, 3 – высокая интенсивность страха. В каждой группе



респондентов для характеристик, выраженных в метрических данных по выше-обозначенным шкалам, было посчитано среднее значение ( $M$ ) со стандартным отклонением ( $\sigma$ ). Полученные данные были подвергнуты математическому анализу с сопоставлением результатов респондентов с разной интенсивностью страха в разных гендерно-возрастных группах с соответствующими психосоциальными характеристиками индивидуумов, в том числе, с целью подтверждения достоверности критериев оценки при анкетировании таких базовых понятий как «страх смерти» и «качество жизни».

Анализ результатов предложенной нами анкеты опросного типа по изучению специфики актуализации экзистенциальных страхов у респондентов с учетом их биографических данных (первый блок анкеты-опросника: образование, работа и прочее) представлен в параграфе 3.2.

При изучении особенностей переживания экзистенциальных страхов (второй блок анкеты-опросника) в разных гендерно-возрастных группах на наличие актуальных страхов (виды страхов) и их иерархической структуры (частота вида страха) были получены следующие результаты. При помощи контент-анализа были проведены анализ и обработка полученных данных: у всех респондентов **первой группы** (15-17 лет) выявлено наличие экзистенциальных страхов (ответ на соответствующие вопросы анкеты – «Да», «Иногда» – при субъективной оценке испытуемым из четырех градаций ответа: частая, достаточно частая актуализация страха, а также отсутствие или единичное проявление данного вида страха). При этом на одного индивидуума в исследуемой выборке испытуемых может приходиться от 1 до 10 видов актуальных страхов. В выборке респондентов женского пола обнаружено большее количество актуальных страхов на одного индивидуума – 6,8 видов страха против 4,6 видов страха у мужского пола. Самый распространенный страх у подростков вне зависимости от пола - «за жизнь и здоровье близких» (у юношей 78,8%, у девушек 79,3%); этот страх, по данным анализа свободных ответов, стимулирует болезнь близких, ухудшение здоровья, ситуация в мире и прочее. На втором месте у

юношей – страх «возможного начала войны» (48,5%), отмечается боязнь ядерной войны, угрозы жизни или жизни близких людей, разрухи, угрозы существованию Родины и прочее; у девушек – страх «не справиться с учебой» (70,7%). Страх «возможного начала войны» у девушек находится на третьем месте в иерархии страхов (68,9%), отмечается аналогичная боязнь последствий военных действий, а также бомбежки, отсутствия перспективы счастливого будущего. Юноши и девушки, которые становились свидетелями боевых действий, описывают страх «снова видеть панику, разруху». У юношей в иерархии страхов на третьем месте находится страх «будущего» (48,0%), возникающие при этом мысли связаны с возможностью «жизненного провала», разочарования, катастрофы и прочее. Страхи, которые могут быть отнесены к «детским», встречаются у 27,2% юношей и 51,7% девушек. У респондентов **второй группы** (20-25 лет) на одного испытуемого приходится от 1 до 8 видов страхов. В выборке респондентов женского пола обнаружено большее количество актуальных страхов на одного индивидуума – 5,7 видов страха против 4,2 видов страха у мужского пола. Самый распространенный страх у юношей – «за жизнь и здоровье близких» (63,5%), стимулирует этот страх болезнь близких, ухудшение здоровья, работа близких и прочее; у девушек – «быть не понятым» (62,2%), в основе которого лежат боязнь насмешек, предположение, что знакомые «посчитают глупой», некомпетентной, будут обсуждать в группе и прочее; страх «будущего» (62,2%), который провоцируют мысли о неудачах, «жизненном провале», ненужности близким людям, невозможности самореализации; на втором месте у юношей – страх «возможного начала войны» (51,9%) и связанная с ней боязнь смерти близких людей, разрухи, собственной смерти и прочее; у девушек – страх «за жизнь и здоровье близких» (60,3%), среди провоцирующих факторов отмечают те же, что у юношей и к ним добавляется волнение, когда «близкий человек долго не отвечает на звонки и сообщения». У юношей в иерархии страхов на третьем месте находится страх «будущего» (50,0%), возникающие при этом мысли связаны с невозможностью самореализации,

неопределенностью, потерей интереса к профессии и прочее. Страх «не справиться с учебной работой» у девушек находится на третьем месте в иерархии страхов (58,5%). Страхи, которые могут быть отнесены к «детским», встречаются у 9,6% юношей и 45,2% девушек. У респондентов **третьей группы** (30-45 лет) на одного испытуемого приходится от 0 до 5 видов страхов; у респондентов мужского пола обнаружено меньшее количество актуальных страхов на одного индивидуума – 2,3 видов страха против 3,7 – у женского пола. Самый распространенный страх в данной возрастной группе вне зависимости от пола – «за жизнь и здоровье близких» встречается у 80,0% мужчин и 82,4% женщин, в качестве факторов провоцирующих возникновение этого страха респонденты называли состояние здоровья родителей, тяжелые заболевания родственников и сложную геополитическую обстановку. На втором месте у мужчин – страх «будущего» (74,0%), который, чаще всего, также связан с переживаниями о здоровье детей и родителей, у женщин – страх «смерти» (74,5%). На третьем месте у мужчин – страх «возможного начала войны» (70,0%), который связан с боязнью за жизнь близких, собственную жизнь, разрушением привычного уклада жизни, угрозой существованию Родины и прочее; у женщин – также страх «возможного начала войны» (72,5%), который связан со следующими последствиями военных действий: смерть, мобилизация близких, гибель мирных граждан. «Детские» страхи были отмечены у 10,0% мужчин и у 19,6% женщин. При сравнении интегративного показателя видового разнообразия страхов в первой и третьей гендерно-возрастных группах респондентов были получены следующие результаты: количество страхов у испытуемых третьей группы достоверно меньше аналогичного показателя первой группы у мужчин ( $47,44 \pm 16,32\%$ ;  $U_{\text{эмп}} = 725$ ;  $p \leq 0,05$ ) и у женщин ( $49,32 \pm 20,54\%$ ;  $U_{\text{эмп}} = 830$ ;  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, при сравнении гендерно-возрастных групп респондентов отмечается, что экзистенциальные страхи, отличающиеся индивидуальным видовым разнообразием и интенсивностью, крайне распространены в популяции, свойственны всем ее представителям вне зависимости от возраста и пола; выявлено наличие

большого разнообразия видов и количества частых и достаточно частых экзистенциальных страхов у испытуемых женского пола вне зависимости от возраста, у этого контингента также отмечен более медленный регресс «детских» страхов; отмечено снижение видового разнообразия частых страхов с возрастом вне зависимости от пола, уменьшение так называемых «детских» страхов, увеличивается их социальная направленность [Таблица 1].

Таблица 1

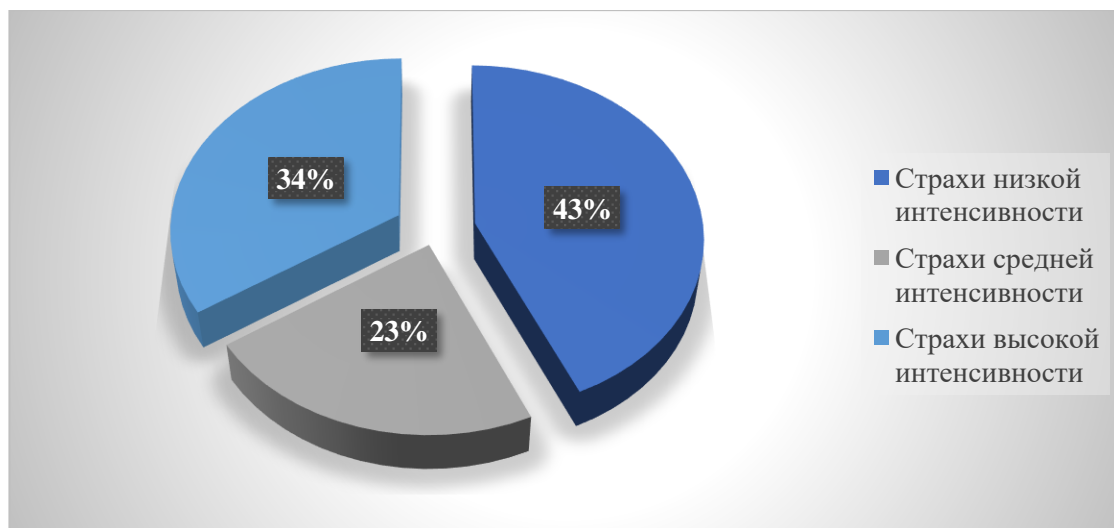
**Встречаемость разных видов экзистенциальных страхов  
в гендерно-возрастных группах**

Виды страхов	Распространенность страхов в %					
	Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
	муж- чины	жен- щины	муж- чины	жен- щины	муж- чины	жен- щины
Страх смерти	27,2	29,3	21,5	41,5	64,0	74,5
Страх темноты	27,2	51,7	9,6	45,2	10,0	19,6
Страх замкнутых пространств	12,2	22,4	11,5	24,5	8,0	13,7
Страх будущего	48,0	65,5	50,0	62,2	74,0	70,5
Страх изменений правил обучения в средних и высших учебных заведениях	24,2	44,8	9,6	15,0	18	17,6
Страх заражения инфекционными заболеваниями	33,2	39,7	30,7	18,8	64,0	66,7
Страх, что кто-то следит, подглядывает	21,2	37,9	11,5	28,3	0	3,9
Страх не справиться с учебой	42,4	70,7	46,1	58,5	16	17,6
Страх одиночества	30,3	48,2	19,2	33,9	34,0	39,2
Страх, потерять работу/быть отчисленным из учебного заведения	27,3	36,2	46,1	38,3	58,0	49,0
Страх за жизнь и здоровье близких	78,8	79,3	63,5	60,3	80,0	82,4
Страх быть непонятым	15,2	32,7	19,5	62,2	24,0	33,3
Страх начала войны	48,5	68,9	51,9	52,8	70,0	72,5
Страх тяжелой болезни	6,0	17,2	11,5	5,6	64,0	68,6

При изучении переживания экзистенциальных страхов (третий блок анкеты-опросника) в разных гендерно-возрастных группах на наличие факторов, вызывающих актуализацию страхов, были получены следующие результаты. Так, у респондентов **первой группы** (15-17 лет) контент-анализ выявил, что в качестве основных факторов, влияющих на появление страха, юноши называют

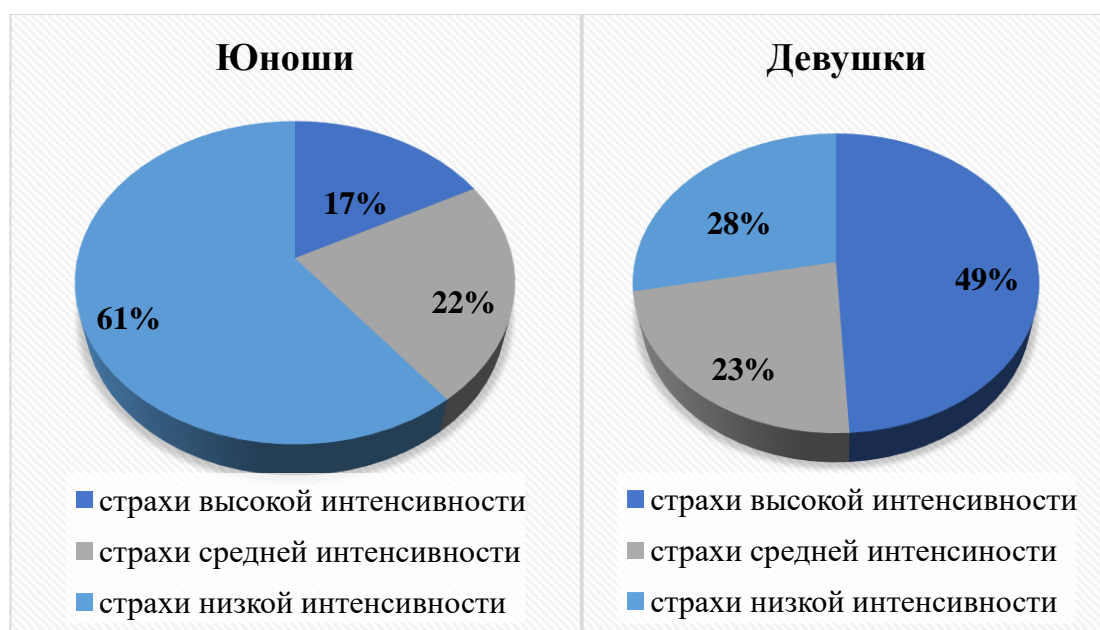
психологическое стрессовое воздействие (41,1%), утомление (11,8%), а девушки, помимо стресса (50,5%), называют умственные нагрузки (16,9%), утомление (10,1%). Предшествующее изменение эмоционального состояния, как причины, провоцирующей возникновение страхов, называют 48,5% юношей и 58,6% девушек; в качестве значимых эмоциональных факторов респонденты выделяют тревогу, грусть, раздраженность, плохое настроение, перепады настроения и прочее в порядке их актуальности. У респондентов **второй группы** (20-25 лет) выявлено, что в качестве основных факторов, влияющих на появление страха, юноши называют психологическое стрессовое воздействие (36,5%), утомление (28,8%), новости о СВО (23,2%), а девушки, помимо стресса (60,3%), просмотр соответствующего фильма (5,6%). Предшествующее изменение эмоционального состояния, как причины, провоцирующей возникновение страхов, называют 61,5% юношей и 58,6% девушек; в качестве значимых эмоциональных факторов респонденты выделяют тревогу, тоску, апатию, плохое настроение и прочее в порядке их актуальности. У респондентов **третьей группы** (30-45 лет) в качестве факторов, влияющих на возникновение страхов, мужчины называют переизбыток «тревожащей» информации и новостей, связанных с СВО (48,0%), стресс (40,0%), утомление (28,0%); женщины, помимо утомления (56,8%), связывают страхи со стрессом (47,0%). Изменение эмоционального состояния, провоцирующее актуализацию страха, отмечено у 56,0% мужчин и 56,8% женщин; в качестве эмоциональных состояний респонденты обоих полов называют тревогу, тоску, плохое настроение и прочее. Таким образом, при сравнении гендерно-возрастных групп респондентов выявлено, что, по большому счету, в качестве основных факторов, провоцирующих появление страхов, испытываемые называют психологический дистресс и переутомление во всех возрастных группах вне зависимости от пола; фоновый эмоциональный дисбаланс негативной направленности также является основным фактором, предшествующим актуализации страхов.

При изучении спектра переживания экзистенциальных страхов (четвертый блок анкеты-опросника) в разных гендерно-возрастных группах, связанных с интенсивностью актуальных страхов, являющейся, на наш взгляд, интегративным показателем наличия/отсутствия при этом соматовегетативных реакций и нарушения качества жизни, были получены следующие результаты. При этом в работе не ставилась задача оценить интенсивность определенных из имеющихся у индивидуумов видов страха, а учитывался только суммарный показатель выраженности, так как углубленное изучение конкретных видов страхов не входило в задачи настоящего исследования. Так, у респондентов **первой группы** (15-17 лет) выявлено наличие соматовегетативных реакций при страхе у 40,4% юношей и 71,1% девушек. В качестве физиологических реакций, сопровождающих страх, подростки наиболее часто называют сердцебиение, тремор, одышку, боли в животе, головную боль и прочее, а также их сочетание. Наличие ухудшения качества жизни, связанного с имеющимися экзистенциальными страхами, выявлено у 17,3% юношей и 48,2% девушек. По интенсивности страхи распределились следующим образом: у 43,6% респондентов страхи не сопровождаются соматовегетативными реакциями и ухудшением качества жизни – страхи низкой интенсивности; наличие соматовегетативных реакций без ухудшения качества жизни встречается у 22,7% респондентов, ухудшение качества жизни без наличия соматовегетативных реакций в данной группе не отмечено – страхи средней интенсивности; наличие сочетания соматовегетативных реакций и ухудшения качества жизни встречается у 34,5% подростков – страхи высокой интенсивности [Рисунок 1].



**Рисунок 1. Процентное распределение испытуемых по интенсивности экзистенциальных страхов в первой гендерно-возрастной группе**

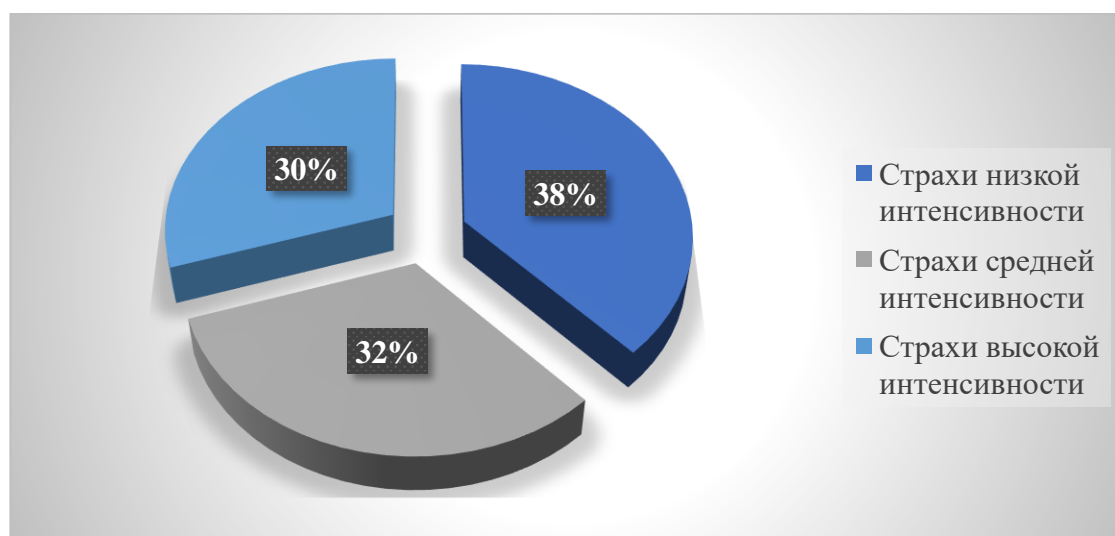
Распределение интенсивности страха по гендерному признаку в данной возрастной группе представлено на Рисунке 2.



**Рисунок 2. Процентное распределение интенсивности страхов у юношей и девушек в первой возрастной группе**

Так, страхи высокой интенсивности испытывают 17,3% юношей и 48,2% девушек; страхи средней интенсивности встречаются у 23,4% юношей и 22,0% девушек; страхи низкой интенсивности – у 61,7% юношей и 27,2% девушек.

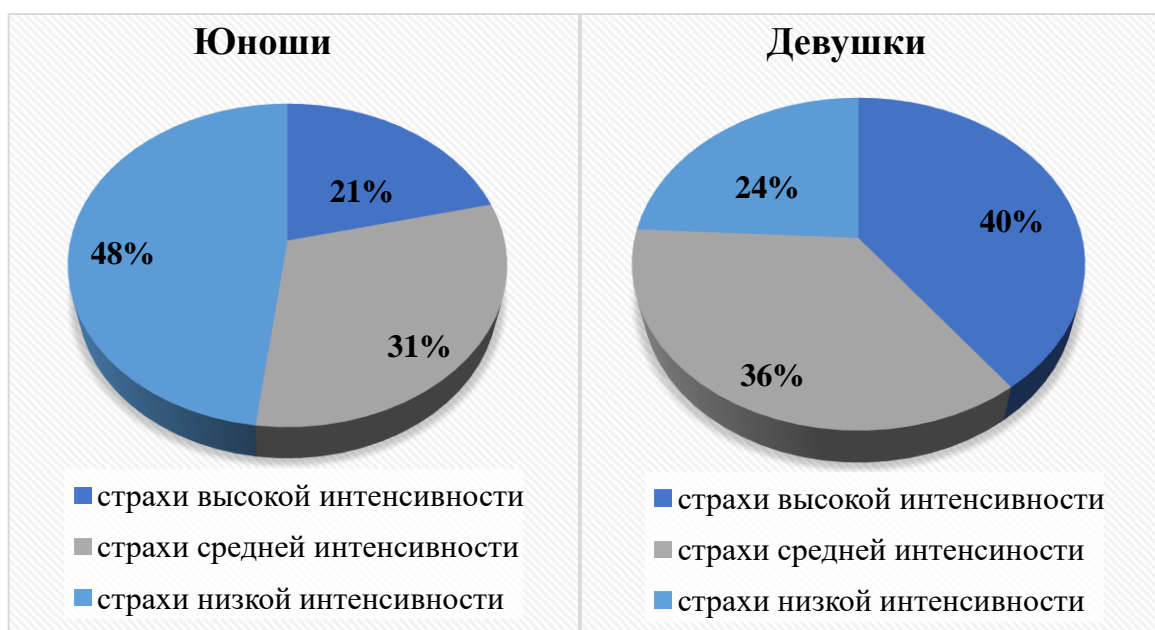
Причем интегративный показатель выраженности интенсивности страха у испытуемых женского пола ( $2,22 \pm 0,86$ ) достоверно выше аналогичного показателя у мужского пола ( $1,71 \pm 0,77$ ) – данные находятся в зоне значимости (до  $129,82 \pm 50,29\%$ ;  $U_{\text{эмп}}=909,5$ ;  $p \leq 0,01$ ); интегративный показатель выраженности интенсивности страха во всей возрастной группе –  $2,04 \pm 0,86$ . У респондентов **второй группы** (20-25 лет) выявлено наличие соматовегетативных реакций при страхе у 48,1% юношей и 75,5% девушек. В качестве физиологических реакций, сопровождающих страх, наиболее часто называют сердцебиение, тремор, парестезии, и прочее, а также их сочетание. Наличие ухудшения качества жизни, связанного с имеющимися экзистенциальными страхами, выявлено у 25,0% юношей и 50,9% девушек. По интенсивности страхи распределились следующим образом: у 38,0% респондентов страхи не сопровождаются соматовегетативными реакциями и ухудшением качества жизни – страхи низкой интенсивности; наличие соматовегетативных реакций без ухудшения качества жизни встречается у 31,4% респондентов, ухудшение качества жизни без наличия соматовегетативных реакций у 1,9% – страхи средней интенсивности (33,3%); наличие сочетания соматовегетативных реакций и ухудшения качества жизни встречается у 30,4% респондентов – страхи высокой интенсивности [Рисунок 3].



**Рисунок 3. Процентное распределение испытуемых по интенсивности экзистенциальных страхов во второй гендерно-возрастной группе**



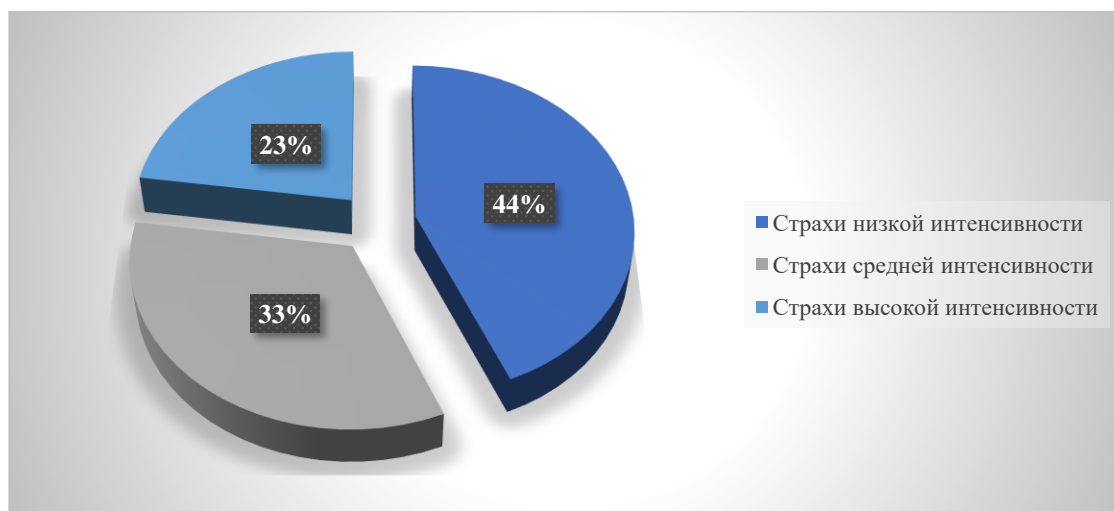
Распределение интенсивности страха по гендерному признаку в данной возрастной группе представлено на Рисунке 4.



**Рисунок 4. Процентное распределение интенсивности страхов у юношей и девушек во второй возрастной группе**

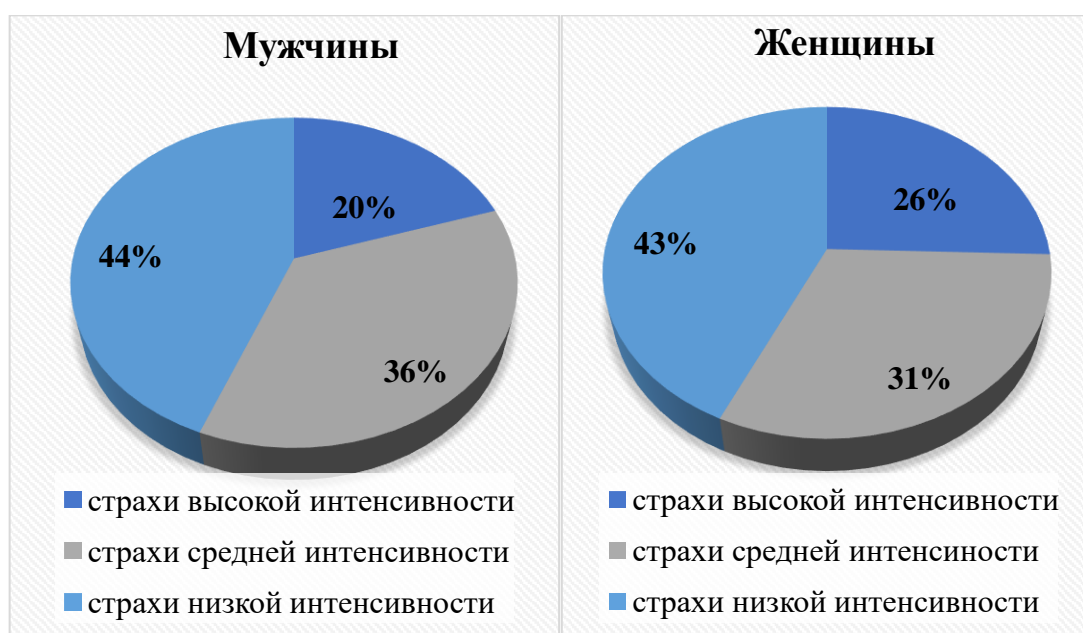
Так, страхи высокой интенсивности испытывают 21,2% юношей и 39,6% девушек; страхи средней интенсивности встречаются у 30,8% юношей и 35,8% девушек; страхи низкой интенсивности – у 48,0% юношей и 24,5% девушек. Причем интегративный показатель выраженности интенсивности страха у испытуемых женского пола ( $2,15 \pm 0,75$ ) достоверно выше аналогичного показателя у мужского пола ( $1,73 \pm 0,83$ ) – данные находятся в зоне значимости (до  $124,28\% \pm 43,45\%$ ;  $U_{эмп} = 998$ ,  $p \leq 0,05$ ); интегративный показатель выраженности интенсивности страха во всей возрастной группе –  $2,01 \pm 0,81$ . У респондентов **третьей группы** (30-45 лет) наличие соматовегетативных реакций при страхах выявлено у 48,0% мужчин и 51,1% женщин. Среди физиологических реакций, сопровождающих страх, наиболее часто встречаются тремор, сердцебиение, парестезии, и прочее, а также их сочетание. Наличие ухудшения качества жизни, связанного с имеющимися экзистенциальными страхами, выявлено у 28,0% мужчин и 31,4% женщин. По интенсивности страхи распределились следующим образом: у 43,6% респондентов страхи не сопровождаются соматовегетативными

реакциями и ухудшением качества жизни – страхи низкой интенсивности; наличие соматовегетативных реакций без ухудшения качества жизни встречается у 26,7% респондентов, ухудшение качества жизни без наличия соматовегетативных реакций у 6,9% – страхи средней интенсивности (33,6%); наличие сочетания соматовегетативных реакций и ухудшения качества жизни встречается у 22,7% респондентов– страхи высокой интенсивности [Рисунок 5].



**Рисунок 5. Процентное распределение испытуемых по интенсивности экзистенциальных страхов в третьей гендерно-возрастной группе**

Распределение интенсивности страха по половому признаку в данной возрастной группе представлено на Рисунке 6.



**Рисунок 6. Процентное распределение интенсивности страхов у мужчин и женщин в третьей возрастной группе**

Так, страхи высокой интенсивности испытывают 20,0% мужчин и 25,5% женщин; страхи средней интенсивности встречаются у 36,0% мужчин и 31,4% женщин; страхи низкой интенсивности – у 44,0% мужчин и 43,1% женщин. При этом интегративный показатель выраженности интенсивности страха у испытуемых женского пола ( $1,88 \pm 0,83$ ) практически не отличается от показателя у мужского пола ( $1,76 \pm 0,82$ ) – данные находятся в зоне незначимости ( $106,82 \pm 47,15\%$ ;  $p > 0,05$ ); интегративный показатель выраженности интенсивности страха во всей возрастной группе –  $1,82 \pm 0,84$ . У респондентов мужского пола отмечается некоторое увеличение удельного веса представителей со страхами высокой интенсивности с возрастом: так, выявлен рост данного показателя в третьей группе по сравнению с первой на 15,6%. В целом, отмечается снижение удельного веса представителей со страхами высокой интенсивности с возрастом до  $89,22 \pm 41,76\%$  (данные находятся в зоне незначимости). Таким образом, при сравнении гендерно-возрастных групп респондентов отмечается, что экзистенциальные страхи высокой интенсивности достаточно распространены в исследуемых выборках; в целом, отмечается тенденция к уменьшению распространенности страхов высокой интенсивности с возрастом, распространенность страхов низкой интенсивности практически не меняется в исследуемых группах с возрастом; экзистенциальные страхи высокой интенсивности у испытуемых женского пола встречаются чаще, чем у испытуемых мужского пола, для которых более характерны страхи с низкой интенсивностью вне зависимости от возраста; в первой возрастной группе у юношей отмечается меньший удельный вес страхов высокой интенсивности по сравнению со второй и третьей группами.

В условиях изучения переживания экзистенциальных страхов (пятый блок анкеты-опросника) в разных гендерно-возрастных группах, связанных с возможностью их преодоления, были получены следующие результаты. Так, оценка данных, полученных методом содержательного контент-анализа, у всех респондентов **первой группы** (15-17 лет) показала, что страхи удавалось преодолеть 64,0% юношей и 51,4% девушек; считают, что нуждаются в помощи специалиста для

преодоления страхов 17,1% юношей (32,1%, из которых уже преодолевали страхи) и 42,3% девушек (10,7%, из которых уже преодолевали страхи). Способы эффективно справляться со страхами в разных гендерных группах различны: так, юноши предпочитают преодолевать страхи «столкнувшись с ними лицом к лицу», «обратившись к разуму», «рационально переосмыслив ситуацию»; девушки чаще обращаются за помощью к близким - родителям, родственникам, друзьям. У респондентов **второй группы** (20-25 лет) выявлено, что страхи удавалось преодолеть 72,3% юношей и 57,3% девушек; считают, что нуждаются в помощи специалиста для преодоления страхов 10,1% юношей (43,1%, из которых уже преодолевали страхи) и 63,4% девушек (47,3%, из которых уже преодолевали страхи), причем так называемые «детские» страхи у большинства респондентов прошли сами. Способы эффективно справляться со страхами в разных гендерных группах различны: так, юноши предпочитают преодолевать страхи «столкнувшись с ними лицом к лицу», «силой воли», «рационально переосмыслив ситуацию», аутотренингом; девушки чаще обращаются за помощью к близким - родителям, родственникам, друзьям или к психологу. У респондентов **третьей группы** (30-45 лет) выявлено, что страхи удавалось преодолеть 82,0% мужчин и 72,5% женщин; нуждаются в помощи специалиста для их преодоления 40,0% мужчин (75,0%, из которых уже преодолевали страхи) и 66,7% женщин (86,7%, из которых уже преодолевали страхи), причем так называемые «детские» страхи у большинства испытуемых прошли сами. По результатам анкетирования выявлены следующие индивидуальные эффективные методы «борьбы» со страхами в гендерных подгруппах: так, мужчины предпочитают преодолевать страхи «обратившись к здравому смыслу», «рационально переосмыслив ситуацию», «больше узнав о факторах, вызывающих страх»; женщины предпочитают обращаться за помощью к супругу или друзьям и родственникам или к психологу. Таким образом, при сравнении гендерно-возрастных групп респондентов отмечено, что среди опрошенных мужского пола во всех возрастных группах наблюдается большее число лиц, которым удалось преодолеть страхи, они предпочитают

самостоятельное и рациональное решение данной проблемы; среди испытуемых женского пола во всех возрастных группах отмечен более высокий уровень нуждаемости в помощи специалиста для преодоления страхов, эффективным способом справляться со страхами они также считают помощь близкого круга лиц; способность к преодолению экзистенциальных страхов увеличивается с возрастом, увеличивается понимание необходимости обращения к специалисту при не купируемых страхах, «детские» страхи, как правило, регрессируют самостоятельно.

С целью оценки адекватности интегративного показателя «интенсивность страха», определяемого по авторской анкете-опроснику, данные сравнивались с результатами, полученными при использовании методик «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Шкала Тревоги по поводу Смерти». По опроснику «Шкала удовлетворенности жизнью» были получены следующие результаты: средние значения «удовлетворенности жизнью» в **первой возрастной группе** у юношей  $21,71 \pm 6,91$ , у девушек  $21,92 \pm 5,18$ , что соответствует среднему уровню удовлетворенностью жизнью. Распределение данных по «Шкале удовлетворенности жизнью» в соответствии с интенсивностью страха в разных гендерно-возрастных группах представлены в Таблице 2.

Таблица 2

**Сравнительные показатели интенсивности экзистенциальных страхов и «удовлетворенности жизнью» в разных гендерно-возрастных группах**

Интенсивность страхов	Удовлетворенность жизнью в баллах ( $M \pm \sigma$ )					
	Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Низкая	$22,86 \pm 6,11$	$21,56 \pm 5,92$	$22,28 \pm 5,19$	$23,11 \pm 8,00$	$23,45 \pm 6,12$	$21,26 \pm 6,23$
Средняя	$20,63 \pm 4,61$	$20,53 \pm 4,91$	$22,37 \pm 5,83$	$21,89 \pm 7,61$	$22,09 \pm 4,38$	$20,00 \pm 8,64$
Высокая	$16,54 \pm 9,26$	$15,30 \pm 5,03$	$16,40 \pm 5,45$	$17,08 \pm 6,26$	$17,13 \pm 4,39$	$15,02 \pm 8,04$

При этом в данной возрастной группе отмечается следующая закономерность: чем более выражена интенсивность страхов, тем ниже регистрируемая «удовлетворенность жизнью» респондентов. У респондентов мужского пола показатель «удовлетворенности жизнью» в группе с высокой интенсивностью

страха ниже, чем в группе с низкой, до  $71,47 \pm 40,51\%$  ( $U_{\text{эмп}}=61,5$ ;  $p \leq 0,05$ ); у респондентов женского пола данный показатель также снижается при высокой интенсивности страха до  $70,96 \pm 23,33\%$  ( $U_{\text{эмп}}=135$ ;  $p \leq 0,05$ ). Средние значения «удовлетворенности жизнью» во **второй возрастной группе** у юношей  $22,53 \pm 7,26$ , у девушек  $20,30 \pm 7,26$ , что соответствует среднему уровню «удовлетворенности жизнью». При этом также, как правило, отмечается выявленная выше закономерность снижения «удовлетворенности жизнью» относительно высокой интенсивности страхов. Так, у респондентов мужского пола отмечается снижение показателя «удовлетворенности жизнью» до  $73,60 \pm 24,46\%$  ( $U_{\text{эмп}}=73,5$ ;  $p \leq 0,05$ ) в группе с высокой интенсивностью страха по сравнению с группой с низкой; у респондентов женского пола также отмечается снижение данного показателя до  $73,91 \pm 27,09\%$  ( $U_{\text{эмп}}=49,5$ ;  $p \leq 0,05$ ). Средние значения «удовлетворенности жизнью» в **третьей возрастной группе** у мужчин  $22,46 \pm 6,29$ , у женщин  $20,61 \pm 7,11$ , что соответствует среднему уровню удовлетворенности жизнью. При этом сохраняется выявленная выше закономерность: сочетание высокой интенсивности страхов со снижением уровня «удовлетворенности жизнью». Так, у респондентов мужского пола показатель «удовлетворенности жизнью» в группе с высокой интенсивностью страха ниже, чем в группе с низкой, до  $73,77\% \pm 18,72\%$  ( $U_{\text{эмп}}=94,5$ ;  $p \leq 0,05$ ), у респондентов женского пола также отмечается снижение данного показателя до  $70,64 \pm 37,81\%$  ( $U_{\text{эмп}}=64$ ;  $p \leq 0,05$ ). По методике «Шкала Тревоги по поводу Смерти» были получены следующие результаты: средние значения в **первой возрастной группе** у юношей  $6,43 \pm 2,58$ , у девушек  $7,40 \pm 2,58$ , что соответствует возрастному эталону по данной шкале. Распределение данных по «Шкале Тревоги по поводу Смерти» в соответствии с интенсивностью страха в разных гендерно-возрастных группах представлены в Таблице 3.

**Сравнительные показатели интенсивности экзистенциальных страхов и «тревоги по поводу смерти» в разных гендерно-возрастных группах**

Интенсивность страхов	Тревога по поводу смерти в баллах (M±σ)					
	Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Низкая	6,20±2,34	6,19±3,61	5,70±2,36	7,56±2,50	5,17±2,01	6,0±2,02
Средняя	6,09±2,08	8,15±2,70	6,38±1,89	7,79±2,76	6,63±3,92	7,11±2,58
Высокая	9,57±2,31	9,73±2,43	8,26±2,15	10,72±2,56	8,42±2,11	8,69±4,01

При этом в данной возрастной группе отмечается следующая закономерность: чем более выражена интенсивность страхов, тем выше регистрируемая «тревога по поводу смерти» респондентов. Различия в «тревоге по поводу смерти» между группами с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе у юношей до  $154,35 \pm 37,74\%$  ( $U_{эмп}=63$ ;  $p \leq 0,05$ ), у девушек данный показатель тревоги достигает  $157,19 \pm 39,26\%$  ( $U_{эмп}=128$ ;  $p \leq 0,05$ ). Средние значения во **второй возрастной группе** у юношей  $6,67 \pm 2,38$ , у девушек  $8,77 \pm 2,87$ , что соответствует возрастному эталону по данной шкале. В данной возрастной группе также отмечается выявленная закономерность, связанная с ростом данного тестового показателя при высокой интенсивности страхов. Различия в «тревоге по поводу смерти» между группами с высокой и низкой интенсивностью страха у юношей достоверно выше в группе с высокой интенсивностью страха ( $144,91 \pm 37,71\%$ ;  $U_{эмп} = 74$ ;  $p \leq 0,05$ ), у девушек также этот показатель выше в группе с высокой интенсивностью страха ( $141,79 \pm 36,57\%$ ;  $U_{эмп} = 52$ ;  $p \leq 0,05$ ). Средние значения в **третьей возрастной группе** у мужчин  $6,45 \pm 3,41$ , у женщин  $7,12 \pm 4,24$ , что соответствует возрастному эталону по данной шкале. В данной возрастной группе отмечаются все выявленные закономерности; различия в «тревоге по поводу смерти» между группами с высокой и низкой интенсивностью страха у мужчин достоверно выше в группе с высокой интенсивностью страха ( $162,86 \pm 40,81\%$ ;  $U_{эмп} = 85,5$ ;  $p \leq 0,05$ ), у женщин также данный показатель выше в группе с высокой интенсивностью страха ( $144,83 \pm 66,8\%$ ;  $U_{эмп} = 65,5$ ;  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, во всех гендерно-возрастных группах испытуемых

прослеживается общая закономерность, связанная с тем, что у респондентов с высокой интенсивностью страхов, выявленных по результатам анкетирования по авторскому опроснику, отмечаются снижение показателей «удовлетворенности жизнью» и рост показателей «тревоги по поводу смерти» по соответствующим тестам, что, на наш взгляд, может свидетельствовать об адекватности предложенного нами комплексного метода оценки интенсивности экзистенциальных страхов и возможности применения предложенной анкеты-опросника в практической работе психологов и педагогов.

Гендерная и возрастная принадлежность респондентов, однозначно, связана с результатами исследования, однако в основе полученных данных могут лежать личностные психологические особенности индивидуумов, связанные с полом, и трансформирующиеся с возрастом. Следующей задачей нашего исследования явилось изучение данных особенностей индивидуумов с анализом взаимосвязей когнитивной и эмоциональной сфер с актуализацией и переживанием экзистенциальных страхов.

### **3.2. Исследование роли критического мышления в формировании интенсивности страха**

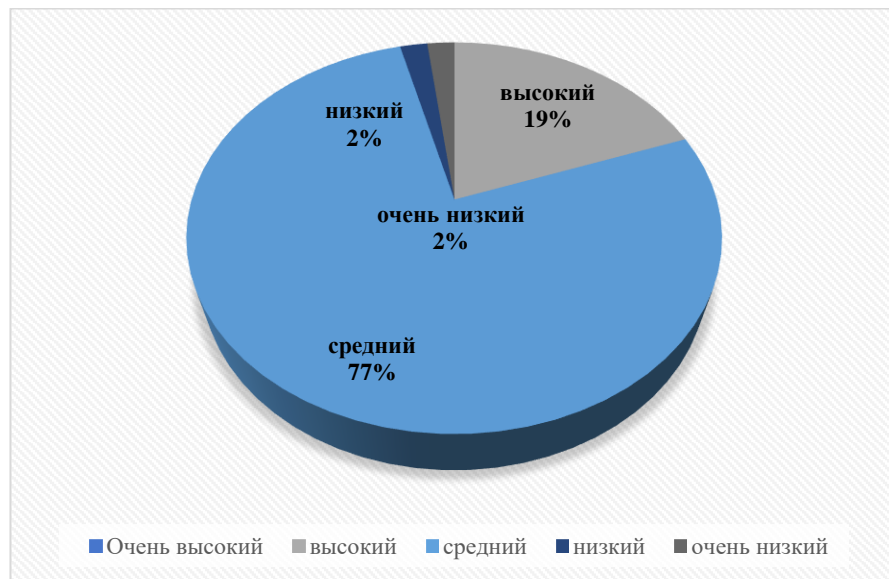
С учетом выявленной в теоретической части работы возможной взаимосвязи появления и степени выраженности экзистенциальных страхов и когнитивных функций личности нами проведено исследование, направленное на эмпирическое доказательство данного явления. В этой связи, целью и задачами второго этапа эмпирической части работы было изучение особенности когнитивной сферы испытуемых, в частности, уровень критического мышления в отношении его влияния на актуализацию и переживание экзистенциальных страхов с акцентом на их уровень выраженности в разных гендерно-возрастных группах («Особенности актуализации экзистенциальных страхов личности», «Тест критического мышления»). В работе были также использованы методы тестирования, опосредованно характеризующие особенности когнитивной сферы личности



(«Индикатор копинг-стратегий», «Кто я?») [Приложение А], позволяющие оценить индивидуальные способы преодоления страхов, а также выявить адекватность самовосприятия личности в социуме. Как было отмечено выше, каждая ограниченная гендерно-возрастная выборка была разбита на три подгруппы по интенсивности экзистенциальных страхов (низкая, высокая, средняя с присвоением соответствующих интенсивности страха рангов). В каждой группе респондентов для характеристик, выраженных в метрических единицах, было посчитано среднее значение ( $M$ ) со стандартным отклонением ( $\sigma$ ). Полученные данные по методике «Кто я?» были подвергнуты контент-аналитической обработке с последующим сопоставлением результатов с соответствующими личностными характеристиками и особенностями переживания страхов. При этом данный анализ, в том числе, включал следующие обобщенные показатели-компоненты идентичности, которые нами были нами объединены в две группы по принципу преимущественной направленности идентичности личности, ведущего «вектора» его жизненной позиции: социальной направленности («социальное Я», «коммуникативное Я», «перспективное Я») и личностной направленности («материальное Я», «физическое Я», «деятельное Я», «рефлексивное Я»). Представленные данные были подвергнуты статистическому анализу со сравнением результатов респондентов с разной интенсивностью страха и уровнем критического мышления в разных гендерно-возрастных группах, в том числе, с соответствующими психосоциальными характеристиками и реакциями индивидуумов с целью подтверждения гипотезы о связи определенных особенностей когнитивных функций и индивидуального переживания экзистенциальных страхов.

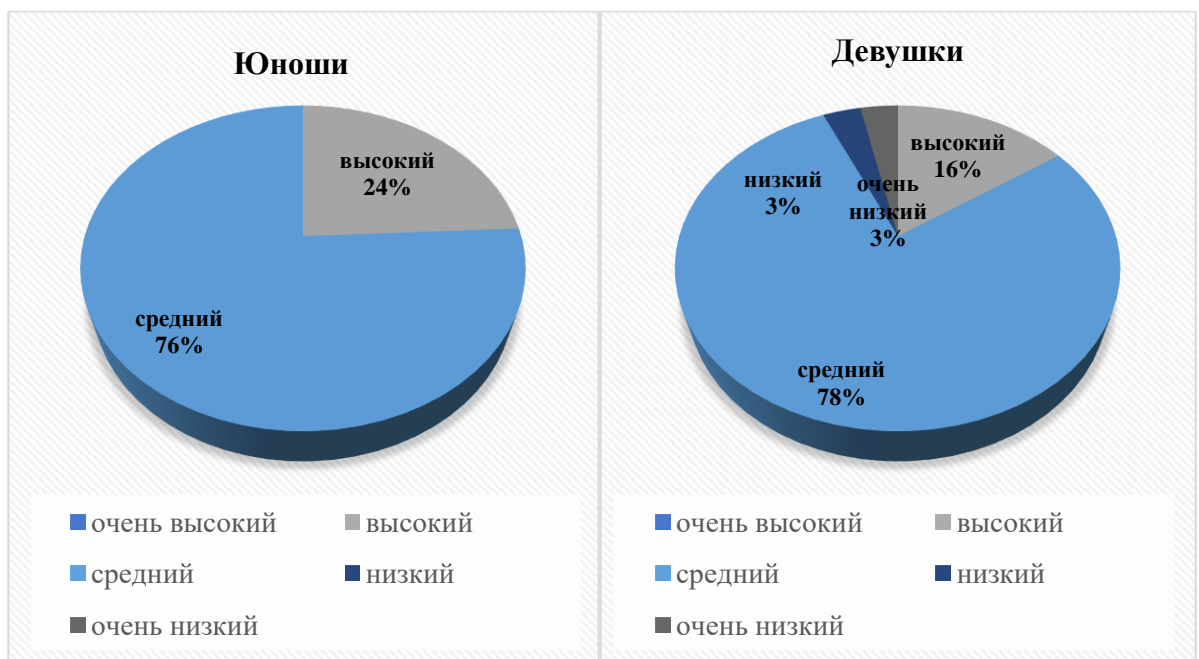
При изучении некоторых особенностей когнитивной сферы испытуемых в разных гендерно-возрастных группах, характеризующих критическое мышление личности, были получены следующие результаты. Так, у респондентов **первой группы** (15-17 лет) выявлено: испытуемых с очень высоким уровнем критического мышления не обнаружено; высокий уровень отмечен у 19,5% испытуемых; средний уровень – у 77,1%; низкий уровень – у 2,2%; очень низкий

уровень – у 2,1% [Рисунок 7].



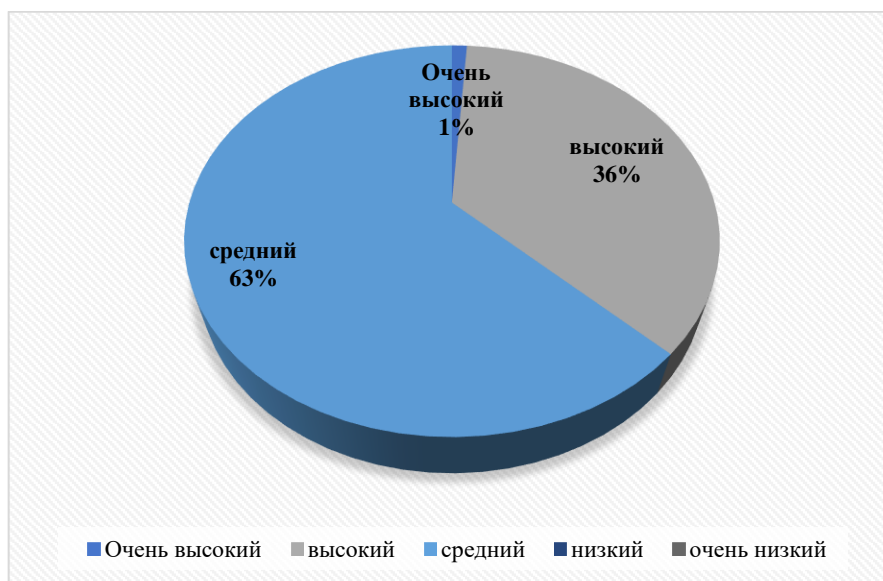
**Рисунок 7. Процентное распределение испытуемых по уровню критического мышления в первой гендерно-возрастной группе**

Распределение уровней критического мышления по гендерному признаку в данной возрастной группе представлено на Рисунке 8.



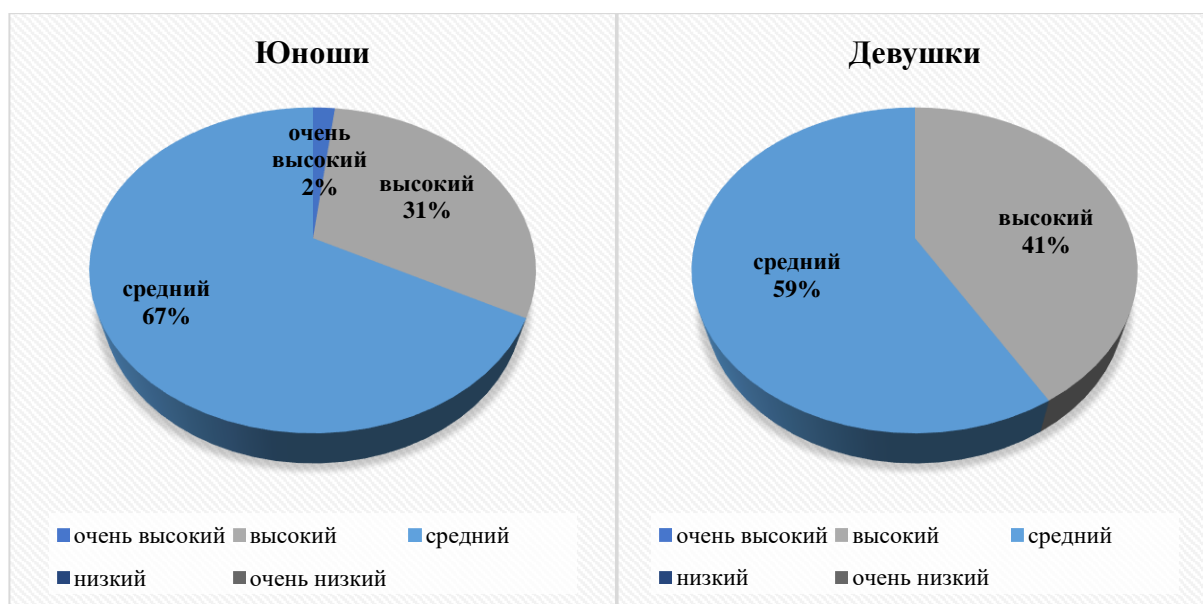
**Рисунок 8. Процентное распределение по уровню критического мышления юношей и девушек в первой возрастной группе**

Так, высокий уровень обнаружен у 24,2% юношей и 15,3% девушек; средний уровень – у 75,7% юношей и 78,0% девушек; низкий уровень не обнаружен у юношей и обнаружен у 3,3% девушек; очень низкий уровень критического мышления не обнаружен у юношей и обнаружен у 3,3% девушек. Причем интегративный показатель уровня критического мышления у испытуемых мужского пола ( $58,94 \pm 14,37$ ) несколько выше аналогичного показателя у женского пола ( $56,34 \pm 14,87$ ) – данные находятся в зоне незначимости. У респондентов **второй группы** (20-25 лет) выявлено: испытуемых с очень высоким уровнем критического мышления – 1,0%; высокий уровень отмечен у 36,2% испытуемых; средний уровень – у 62,9%; низкий и очень низкий уровень критического мышления у испытуемых не выявлен [Рисунок 9].



**Рисунок 9. Процентное распределение испытуемых по уровню критического мышления во второй гендерно-возрастной группе**

Распределение уровней критического мышления по гендерному признаку в данной возрастной группе представлено на Рисунке 10.



**Рисунок 10. Процентное распределение по уровню критического мышления юношей и девушек во второй возрастной группе**

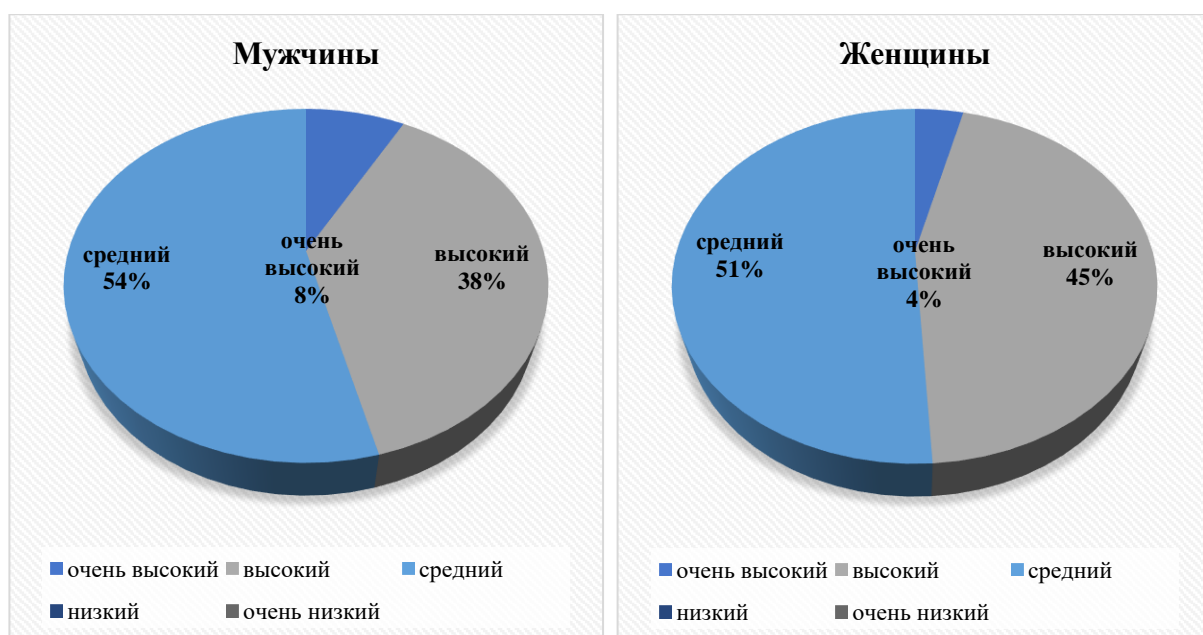
Так, очень высокий уровень обнаружен у 1,9% юношей и не обнаружен у девушек; высокий уровень обнаружен у 30,7% юношей и 41,5% девушек; средний уровень – у 67,4% юношей и 58,5% девушек; низкий и очень низкий уровень критического мышления в данной возрастной группе не обнаружены. Причем интегративный показатель уровня критического мышления у испытуемых мужского пола ( $66,02 \pm 17,77$ ) несколько ниже аналогичного показателя у женского пола ( $67,75 \pm 15,74$ ) – данные находятся в зоне незначимости. При сравнении интегративного показателя уровня критического мышления в первой и второй возрастных группах респондентов были получены следующие результаты: уровень критического мышления у юношей второй группы достоверно выше аналогичного показателя юношей первой группы ( $112,01 \pm 30,14\%$ ;  $U_{\text{эмп}} = 987$ ;  $p \leq 0,05$ ); уровень критического мышления у девушек второй группы также достоверно выше аналогичного показателя в первой группе ( $120,25 \pm 27,93\%$ ;  $U_{\text{эмп}} = 915$ ;  $p \leq 0,05$ ). У респондентов **третьей группы** (30–45 лет) получены следующие данные: испытуемых с очень высоким уровнем критического мышления – 5,9%; высокий уровень отмечен у 41,6% испытуемых; средний уровень – у 52,5%; низкий

и очень низкий уровень критического мышления у испытуемых не выявлен [Рисунок 11].



**Рисунок 11. Процентное распределение испытуемых по уровню критического мышления в третьей гендерно-возрастной группе**

Распределение уровней критического мышления по гендерному признаку в данной возрастной группе представлено на Рисунке 12.



**Рисунок 12. Процентное распределение по уровню критического мышления мужчин и женщин в третьей возрастной группе**

Так, очень высокий уровень обнаружен у 8,0% мужчин и 3,9% женщин; высокий уровень обнаружен у 38,0% мужчин и 45,1% женщин; средний уровень – у 54,0% мужчин и 50,9% женщин; низкий и очень низкий уровень критического мышления в данной возрастной группе не обнаружены. Причем интегративный показатель уровня критического мышления у испытуемых мужского пола ( $78,5 \pm 16,13$ ) несколько выше аналогичного показателя у женского пола ( $76,29 \pm 14,72$ ) – данные находятся в зоне незначимости. При сравнении интегративного показателя уровня критического мышления во второй и третьей возрастных группах респондентов были получены следующие результаты: уровень критического мышления у мужчин третьей группы достоверно выше аналогичного показателя юношей второй группы ( $115,03 \pm 30,14\%$ ;  $U_{\text{эмп}} = 935$ ;  $p \leq 0,05$ ); уровень критического мышления у женщин третьей группы также достоверно выше аналогичного показателя во второй группе ( $112,61 \pm 21,73\%$ ;  $U_{\text{эмп}} = 980$   $p \leq 0,05$ ). При сравнении интегративного показателя уровня критического мышления в первой и третьей возрастных группах респондентов были получены следующие результаты: уровень критического мышления у мужчин третьей группы достоверно выше аналогичного показателя юношей первой группы ( $133,19 \pm 27,37\%$ ;  $U_{\text{эмп}} = 905,5$   $p \leq 0,05$ ); уровень критического мышления у женщин третьей группы также достоверно выше аналогичного показателя в первой группе ( $135,41 \pm 27,37\%$ ;  $U_{\text{эмп}} = 875$ ;  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, при сравнении гендерно-возрастных групп респондентов отмечается, что в изучаемой популяции с возрастом увеличивается число индивидуумов с высоким уровнем критического мышления вне зависимости от пола, а также средние значения данного показателя; при оценке средних значений критического мышления в исследуемых возрастных группах значимых гендерных различий не обнаружено.

При изучении влияния особенностей критического мышления испытуемых на интенсивность экзистенциальных страхов в разных гендерно-возрастных группах, с использованием методов статистики были получены следующие результаты [Таблица 4].

**Сравнительные показатели интенсивности экзистенциальных страхов и уровня критического мышления в разных гендерно-возрастных группах**

Интенсивность страхов	Уровень критического мышления в % (M±σ)					
	Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Низкая	63,21±12,86	60,25±9,02	75,05±10,47	81,44±14,32	75,75±11,08	77,8±9,17
Средняя	56,23±15,62	62,03±10,00	65,81±8,71	71,18±11,01	63,72±5,84	62,81±7,03
Высокая	49,86±15,19	50,91±16,54	53,60±10,33	59,08±13,81	55,6±5,26	55,01±10,01

Так, у респондентов **первой группы** (15-17 лет) выявлено, что в данной возрастной группе отмечается следующая тенденция: чем более выражена интенсивность страхов, тем, как правило, ниже регистрируемый уровень критического мышления респондентов. Критическое мышление в группах с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе у юношей снижается до  $74,73 \pm 19,89\%$  ( $U_{\text{эмп}} = 9$ ;  $p \leq 0,05$ ), у девушек его снижение находится в зоне неопределенности (критическое мышление снижается до  $84,55 \pm 27,48\%$ ). При этом также была получена отрицательная корреляция между уровнем критического мышления у юношей ( $r = -0,26$ ;  $p \leq 0,05$ ), у девушек ( $r = -0,32$ ;  $p \leq 0,05$ ) и интенсивностью страхов [Приложение Б, Таблица Б.1]. У респондентов мужского пола с высоким уровнем критического мышления (13 испытуемых) у 11 человек отмечается низкая интенсивность страха, у 1 человека средняя интенсивность страха у 1 человека высокая интенсивность страха; у респондентов женского пола с высоким уровнем критического мышления (9 испытуемых) у 5 человек отмечается низкая интенсивность страха, у 2 человек средняя интенсивность страха, у 2 человек высокая интенсивность страха, что еще раз подчеркивает представленную выше закономерность. У респондентов **второй группы** (20-25 лет) также выявлена тенденция, характерная для первой группы: чем более выражена интенсивность страхов, тем ниже регистрируемый уровень критического мышления респондентов. Так, уровень критического мышления в группах с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе у юношей снижается до

71,41±13,68% ( $U_{\text{эмп}}=84$ ;  $p\leq 0,01$ ), у девушек данный показатель снижается до 72,54±16,95% ( $U_{\text{эмп}}=43$ ;  $p\leq 0,01$ ). При этом также была получена отрицательная корреляция между уровнем критического мышления и интенсивностью страхов в обеих гендерных группах: у юношей ( $r=-0,65$ ;  $p\leq 0,02$ ), у девушек ( $r=-0,57$ ;  $p\leq 0,02$ ) [Приложение Б, Таблица Б.1]. У респондентов **третьей группы** (30–45 лет) также выявлена тенденция, характерная для первой и второй групп: выраженная интенсивность страхов характерна для более низкого уровня критического мышления респондентов. Так, при сравнении уровня критического мышления в группах с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе у мужчин отмечено его снижение до 70,07±12,86% ( $U_{\text{эмп}}=83,5$ ;  $p\leq 0,01$ ), у женщин данный показатель снижается до 72,54±16,95% ( $U_{\text{эмп}}=42$ ;  $p\leq 0,01$ ). При этом также была получена отрицательная корреляция между уровнем критического мышления и интенсивностью страхов в обеих гендерных группах: у мужчин ( $r=-0,65$ ;  $p\leq 0,02$ ), у женщин ( $r=-0,67$ ;  $p\leq 0,02$ ) [Приложение Б, Таблица Б.1]. Таким образом, при сравнении гендерно-возрастных групп респондентов отмечается, что более высокие показатели критического мышления в значительной степени представлены среди испытуемых с более низкой интенсивностью страхов вне зависимости от возраста и пола, для респондентов с высокой интенсивностью страха характерны более низкие значения критического мышления.

При изучении некоторых особенностей когнитивной сферы испытуемых в разных гендерно-возрастных группах, характеризующих реакцию личности на актуализацию экзистенциальных страхов в виде соответствующих копинг-стратегий, были получены следующие результаты. Так, у респондентов **первой группы** (15-17 лет) значения копинг-стратегий распределились следующим образом: у юношей стратегия решения проблем составила 23,23±9,79 (средний уровень применения копинг-стратегии), стратегия поиска социальной поддержки - 21,10±4,30 (средний уровень), стратегия избегания проблем – 18,36±4,42 (низкий уровень); у девушек стратегия решения проблем – 24,63±4,04 (средний уровень применения копинг-стратегии), стратегия поиска социальной поддержки -



20,23±6,05 (средний уровень), стратегия избегания проблем – 18,36±4,42 (низкий уровень). Распределение уровней копинг-стратегий в соответствии с уровнем критического мышления в данной гендерно-возрастной группе представлено в Таблице 5.

Таблица 5

**Сравнительные показатели уровня критического мышления и видов копинг-стратегий в первой гендерно-возрастной группе**

Уровень критического мышления	Виды копинг-стратегий в баллах (M±σ)					
	Решение проблем		Поиск социальной поддержки		Стратегия избегания проблем	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Очень высокий	–	–	–	–	–	–
Высокий	25,54±7,77	22,53±7,23	21,06±1,41	20,05±6,05	14,08±8,48	16,06±2,39
Средний	27,82±4,25	24,75±4,11	21,13±4,55	24,37±6,42	18,59±3,66	18,74±3,93
Низкий	–	21,67±0,57	–	21,52±6,32	–	16,66±2,51
Очень низкий	–	20,34±4,53	–	17,05±1,02	–	17,14±2,38

У респондентов с высоким и средним уровнем критического мышления отмечено преобладание выбора активных стратегий преодоления страхов вне зависимости от пола; у испытуемых с низким и очень низким уровнем критического мышления достоверная оценка предпочтения копинг-стратегий не представляется возможным в связи с незначительным количеством респондентов в выборке. Распределение уровней копинг-стратегий в соответствии с интенсивностью страха в данной гендерно-возрастной группе представлено в Таблице 6.

При анализе полученных данных приоритета в выборе соответствующих копинг-стратегий при определенной интенсивности страхов в данной группе не обнаружено. Значимых корреляционных связей между всеми исследуемыми параметрами не обнаружено, что, в том числе, может быть связано с особенностями распределения испытуемых с соответствующими уровнями критического мышления в выборке, а также с особенностями количественной оценки представленных копинг-стратегий.

**Сравнительные показатели интенсивности страха и видов копинг-стратегий  
в первой гендерно-возрастной группе**

Интенсивность страхов	Виды копинг-стратегий в баллах (M±σ)					
	Решение проблем		Поиск социальной поддержки		Стратегия избегания проблем	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Низкая	23,72±3,56	23,74±4,57	21,09±3,79	21,98±5,62	18,89 ±3,86	18,57 ±4,05
Средняя	27,04±4,30	25,26±3,73	21,84±5,19	21,26±7,16	17,38±3,32	17,52±4,81
Высокая	26,36±5,79	24,89±3,74	20,32±5,05	18,87±5,61	18,73±5,47	19,24±3,30

У респондентов **второй группы** (20-25 лет) значения копинг-стратегий распределились следующим образом: у юношей стратегия решения проблем составила 26,52±4,57 (средний уровень применения копинг-стратегии), стратегия поиска социальной поддержки – 21,52±5,21 (средний уровень), стратегия избегания проблем – 18,58±3,73 (низкий уровень); у девушек стратегия решения проблем – 26,63±5,25 (средний уровень применения копинг-стратегии), стратегия поиска социальной поддержки - 21,60±4,71 (средний уровень), стратегия избегания проблем – 18,71±4,08 (низкий уровень). Распределение уровней копинг-стратегий в соответствии с уровнем критического мышления в данной гендерно-возрастной группе представлено в Таблице 7. Респондентов в выборке с очень высоким уровнем критического мышления крайне мало (один человек), поэтому результаты данной выборки не учитывались. У респондентов с высоким и средним уровнем критического мышления также отмечено преобладание выбора активных стратегий преодоления страхов вне зависимости от пола, значимых различий между данными уровнями и выбором видов копинг-стратегий не обнаружено.

Таблица 7

**Сравнительные показатели уровня критического мышления и видов копинг-стратегий во второй гендерно-возрастной группе**

Уровень критического мышления	Виды копинг-стратегий в баллах (M±σ)					
	Решение проблем		Поиск социальной поддержки		Стратегия избегания проблем	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Очень высокий	–	–	–	–	–	–
Высокий	25,44±5,03	26,74±3,34	20,92±1,41	21,92±4,02	17,84±6,25	19,11±1,14
Средний	27,63±4,93	26,30±6,57	22,15±3,11	21,31±6,24	19,25±3,80	18,54±3,42
Низкий	–	–	–	–	–	–
Очень низкий	–	–	–	–	–	–

Распределение уровней копинг-стратегий в соответствии с интенсивностью страха в данной гендерно-возрастной группе представлено в Таблице 8.

Таблица 8

**Сравнительные показатели интенсивности страха и видов копинг-стратегий во второй гендерно-возрастной группе**

Интенсивность страхов	Виды копинг-стратегий в баллах (M±σ)					
	Решение проблем		Поиск социальной поддержки		Стратегия избегания проблем	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Низкая	27,72±3,46	27,02±4,22	22,23±4,21	22,53±5,01	16,74±4,32	17,53±4,22
Средняя	26,75±3,56	26,91±3,68	21,30±4,23	21,92±3,37	20,37±4,17	18,42±5,31
Высокая	26,46±3,44	24,94±3,49	20,32±4,35	21,02±6,02	19,68±3,77	20,32±4,36

При анализе полученных данных приоритета в выборе соответствующих копинг-стратегий при определенной интенсивности страхов у юношей с высокой интенсивностью страха стратегия избегание проблем находится на достоверно более высоком уровне, чем в группе с низким уровнем страхов (повышается на 117,56±22,49%;  $U_{\text{мп}}=72$ ;  $p \leq 0,01$ ), у девушек также наблюдается тенденция к повышению уровня использования пассивной копинг-стратегии в группе с высокой интенсивностью страха (повышается на 116,00±24,92%), но различия статистически незначимы; различий по другим копинг-стратегиям не выявлено. У респондентов **третьей группы** (30-45 лет) значения копинг-стратегий

распределились следующим образом: у мужчин стратегия решения проблем составила  $26,48 \pm 5,23$  (средний уровень применения копинг-стратегии), стратегия поиска социальной поддержки –  $18,47 \pm 4,53$  (средний уровень), стратегия избегания проблем –  $15,87$  (низкий уровень); у женщин стратегия решения проблем –  $25,86 \pm 6,15$  (средний уровень применения копинг-стратегии), стратегия поиска социальной поддержки –  $19,33 \pm 4,71$  (средний уровень), стратегия избегания проблем –  $16,35 \pm 5,03$  (низкий уровень). Распределение уровней копинг-стратегий в соответствии с уровнем критического мышления в данной гендерно-возрастной группе представлено в Таблице 9.

Таблица 9

**Сравнительные показатели уровня критического мышления и видов копинг-стратегий во второй гендерно-возрастной группе**

Уровень критического мышления	Виды копинг-стратегий в баллах ( $M \pm \sigma$ )					
	Решение проблем		Поиск социальной поддержки		Стратегия избегания проблем	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Очень высокий	–	–	–	–	–	–
Высокий	$28,0 \pm 3,28$	$26,91 \pm 4,51$	$18,46 \pm 2,26$	$18,65 \pm 4,32$	$16,15 \pm 3,27$	$15,91 \pm 1,37$
Средний	$25,59 \pm 2,11$	$25,07 \pm 4,51$	$19,05 \pm 1,32$	$19,42 \pm 4,22$	$15,52 \pm 1,34$	$16,88 \pm 3,42$
Низкий	–	–	–	–	–	–
Очень низкий	–	–	–	–	–	–

Респондентов в выборке с очень высоким уровнем критического мышления крайне мало (4 человека в подгруппе мужчин и 2 человека в подгруппе женщин), поэтому результаты данной выборки не учитывались. У всех респондентов данной возрастной группы с высоким и средним уровнем критического мышления также отмечено преобладание выбора активных стратегий преодоления страхов. У испытуемых значимых различий между высоким и средним уровнями критического мышления и выбором видов копинг-стратегий не обнаружено вне зависимости от пола. Распределение уровней копинг-стратегий в соответствии с интенсивностью страха в данной гендерно-возрастной группе представлено в Таблице 10.

**Сравнительные показатели интенсивности страха и видов копинг-стратегий во второй гендерно-возрастной группе**

Интенсивность страхов	Виды копинг-стратегий в баллах (M±σ)					
	Решение проблем		Поиск социальной поддержки		Стратегия избегания проблем	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Низкая	27,33±3,42	26,18±5,24	18,52±2,29	18,91±5,33	15,3 ±4,32	16,04 ±3,76
Средняя	25,81±3,44	26,37±3,76	18,77±3,72	19,56±3,33	15,0±3,12	15,62±5,31
Высокая	25,6±3,14	24,69±3,47	18,2±3,37	19,76 ±5,45	17,0±3,14	17,76±4,36

При анализе полученных данных приоритета в выборе соответствующих копинг-стратегий при определенной интенсивности страхов в данной группе не обнаружено. Значимых корреляционных связей между всеми исследуемыми параметрами также не обнаружено, что, в том числе, может быть связано с особенностями распределения испытуемых с соответствующими уровнями критического мышления в выборке, а также с особенностями количественной оценки представленных копинг-стратегий. Таким образом, при сравнении гендерно-возрастных групп респондентов отмечается, что во всех возрастных группах активные стратегии преодоления экзистенциальных страхов находятся на среднем уровне, пассивные – на низком уровне вне зависимости от пола; при высоких уровнях критического мышления отмечено преобладание выбора активных копинг-стратегий во всех гендерно-возрастных группах; значимых различий между уровнями критического мышления и выбором конкретных видов копинг-стратегий практически не обнаружено во всех гендерно-возрастных группах; выбор активных или пассивных копинг-стратегий в первой и третьей гендерно-возрастных группах не зависит от интенсивности страха, во второй гендерно-возрастной группе при высокой интенсивности страха отмечено преобладающее использование пассивных копинг-стратегий.

При изучении некоторых особенностей когнитивной сферы испытуемых в разных гендерно-возрастных группах, характеризующих самовосприятие личности в виде ее самооценки и самоидентификации, были получены следующие результаты. Так, у респондентов **первой группы** (15-17 лет) данные, полученные

в ходе проведения методики «Кто я?», распределились следующим образом: адекватная самооценка встречается у 75,4% юношей и 59,4% девушек, неадекватно завышенная самооценка характерна для 13,4% юношей и 34,9% девушек, неадекватно заниженная самооценка у подростков не встречается, проблемная идентичность отмечена у 11,2% юношей и 5,7% девушек. Распределение видов (обобщенных показателей-компонентов) идентичности в исследуемых гендерно-возрастных группах представлено в Таблице 11.

Таблица 11

**Встречаемость разных видов идентичности в гендерно-возрастных группах**

Виды идентичности	Встречаемость идентичности в %					
	Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Социальное Я	45,4	34,6	53,8	73,6	80,0	80,3
Коммуникативное Я	57,2	67,7	5,8	11,3	16,0	19,6
Материальное Я	32,3	21,5	–	–	–	–
Физическое Я	47,7	14,9	5,8	1,8	12,0	15,6
Деятельное Я	38,3	23,1	3,8	3,6	30,0	29,4
Перспективное Я	45,8	67,9	–	1,8	–	–
Рефлексивное Я	60,1	72,4	61,5	54,7	52,0	54,9
Проблемная идентичность	11,2	5,7	19,2	3,7	14,0	9,8

В данной гендерно-возрастной группе у испытуемых мужского пола, чаще всего, встречаются следующие виды идентичности: «коммуникативное Я» и «рефлексивное Я», у испытуемых женского пола – «коммуникативное Я», «перспективное Я» и «рефлексивное Я». У респондентов мужского пола с высоким уровнем критического мышления (12 испытуемых) чаще отмечаются «коммуникативное Я» и «рефлексивное Я», у данного контингента чаще обнаруживается адекватная самооценка; у респондентов женского пола с высоким уровнем критического мышления (9 испытуемых) – «коммуникативное Я» и «социальное Я» и также адекватная самооценка; у респондентов с низким уровнем критического мышления чаще встречаются «коммуникативное Я» и «проблемная идентичность» и неадекватная самооценка. У респондентов мужского пола с высокой интенсивностью страхов (8 испытуемых) чаще отмечаются «рефлексивное Я» и

«физическое Я» и адекватная самооценка; у респондентов женского пола с высокой интенсивностью страхов (29 испытуемых) – «коммуникативное Я» и «рефлексивное Я» и неадекватная самооценка. У респондентов **второй группы** (20-25 лет) данные, полученные в ходе проведения данной методики, распределились следующим образом: адекватная самооценка встречается у 52,0% юношей и 56,7% девушек, неадекватно завышенная самооценка характерна для 26,9% лиц мужского пола и 39,6% лиц женского пола, неадекватно заниженная самооценка встречается у 1,9% лиц мужского пола и не встречается у женского, проблемная идентичность отмечена у 19,2% юношей и 3,7% девушек. Распределение видов идентичности в исследуемых гендерно-возрастных группах представлено в Таблице 11. В данной гендерно-возрастной группе у испытуемых мужского пола, чаще всего, встречаются следующие виды идентичности: «рефлексивное Я» и «социальное Я», у испытуемых женского пола – «социальное Я» и «рефлексивное Я». У респондентов мужского пола с высоким уровнем критического мышления (17 испытуемых) чаще отмечаются «социальное Я», у данного контингента чаще обнаруживается адекватная самооценка; у респондентов женского пола с высоким уровнем критического мышления (22 испытуемых) – также «социальное Я» и адекватная самооценка; у респондентов с низким уровнем критического мышления чаще встречаются «коммуникативное Я» и «проблемная идентичность» и неадекватная самооценка. У респондентов мужского пола с высокой интенсивностью страхов (15 испытуемых) чаще отмечаются «рефлексивное Я», проблемная идентичность и неадекватно завышенная самооценка; у респондентов женского пола с высокой интенсивностью страхов (25 испытуемых) – «рефлексивное Я» и неадекватно завышенная самооценка. У респондентов **третьей группы** (30-45 лет) данные, полученные в ходе проведения данной методики, распределились следующим образом: адекватная самооценка встречается у 64,0% мужчин и 57,1% женщин, неадекватно завышенная самооценка характерна для 10,0% представителей мужского пола и 27,3% женского, неадекватно заниженная самооценка встречается у 10,0% мужчин и 9,8% женщин,

проблемная идентичность отмечена у 16,0% представителей мужского и 5,9% представителей женского пола. В исследуемых гендерно-возрастных группах распределение видов идентичности представлено в Таблице 11. В данной гендерно-возрастной группе у испытуемых мужского и женского пола, чаще всего, встречаются следующие виды идентичности: «социальное Я» и «рефлексивное Я». У респондентов мужского пола с очень высоким и высоким уровнем критического мышления (23 испытуемых) чаще отмечаются «социальное Я», у данного контингента чаще обнаруживается адекватная самооценка; у респондентов женского пола с очень высоким и высоким уровнем критического мышления (25 испытуемых) – также «социальное Я» и адекватная самооценка; у респондентов с низким уровнем критического мышления чаще встречаются «деятельное Я» и «проблемная идентичность» и неадекватная самооценка. У респондентов мужского пола с высокой интенсивностью страхов (10 испытуемых) чаще отмечаются «деятельное Я», проблемная идентичность и неадекватно завышенная или заниженная самооценка; у респондентов женского пола с высокой интенсивностью страхов (13 испытуемых) – «рефлексивное Я» и неадекватно завышенная самооценка. При изучении некоторых особенностей когнитивной сферы испытуемых в разных гендерно-возрастных группах, характеризующих самовосприятие личности в виде ее самооценки и самоидентификации при сравнении гендерно-возрастных групп респондентов было установлено, что адекватность самооценки не определяется возрастными и гендерными различиями респондентов; завышенная самооценка, чаще всего, отмечается у респондентов второй возрастной группы вне зависимости от пола, заниженная самооценка более распространена у респондентов третьей группы; во всех исследуемых группах выявлено преобладание адекватной самооценки и косвенных характеристик идентичности (обобщенные показатели-компоненты идентичности), преимущественно, социальной направленности у лиц с высоким уровнем критического мышления вне зависимости от пола с ростом данных характеристик с возрастом; в данных возрастных группах респондентов также отмечено преобладание обобщенных



показателей-компонентов идентичности, преимущественно, личностной направленности вне зависимости от пола при высокой интенсивности страха.

Анализ критического мышления и интенсивности страхов респондентов с учетом их биографических данных (образование, работа и прочее) по результатам использования анкеты-опросника был проведен в третьей гендерно-возрастной группе в силу своей специфики и цели исследования. Выявить значимые закономерности не удалось, в том числе, в связи с незначительным числом респондентов в исследуемых выборках.

### **3.3. Исследование роли психоэмоционального статуса в формировании интенсивности страха**

На основании представленных нами теоретических предпосылок наличия взаимосвязи возникновения и интенсивности экзистенциальных страхов и эмоциональной сферы личности, проведено исследование, направленное на эмпирическое доказательство данного явления. Так, изучение особенностей эмоциональной сферы испытуемых – цель и задачи третьего этапа исследования, в частности, уровня тревожности (личностная и ситуативная) и уровня депрессии в отношении их влияния на актуализацию и переживание страхов с акцентом на их уровень выраженности в разных возрастных и половых подгруппах («Шкала тревоги Спилбергера», «Шкала депрессии Бека») [Приложение А]. Как отмечалось ранее, каждая гендерно-возрастная группа была разбита на три подгруппы по интенсивности экзистенциальных страхов (низкая, средняя, высокая, с присвоением соответствующих интенсивности страха рангов). В каждой группе респондентов для характеристик, выраженных в метрических единицах, было посчитано среднее значение ( $M$ ) со стандартным отклонением ( $\sigma$ ). Представленные данные были подвергнуты статистическому анализу со сравнением результатов респондентов с разной интенсивностью страха и уровнями тревожности и депрессии в разных гендерно-возрастных группах с целью подтверждения

гипотезы о связи определенных психоэмоциональных особенностей личности и индивидуального переживания экзистенциальных страхов.

При изучении некоторых особенностей эмоциональной сферы испытуемых в разных гендерно-возрастных группах, характеризующих уровни тревожности личности, были получены следующие результаты. Так, анализируя полученные данные с помощью методов математической статистики, у респондентов **первой группы** (15-17 лет) выявлено, что в данной возрастной группе показатель личностной тревожности у юношей –  $42,67 \pm 9,79$  – соответствует умеренному уровню; у девушек данный показатель –  $47,22 \pm 9,21$  – высокий уровень личностной тревожности. Соотношение средних значений личностной тревожности и интенсивности страхов в разных гендерно-возрастных группах представлено в Таблице 12.

Таблица 12

**Сравнительные показатели интенсивности экзистенциальных страхов и личностной тревожности в разных гендерно-возрастных группах**

Интенсивность страхов	Личностная тревожность в баллах ( $M \pm \sigma$ )					
	Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Низкая	$41,79 \pm 7,64$	$43,23 \pm 11,10$	$38,71 \pm 8,32$	$44,11 \pm 6,32$	$41,63 \pm 7,61$	$44,45 \pm 6,22$
Средняя	$41,61 \pm 9,17$	$47,32 \pm 7,17$	$41,90 \pm 6,54$	$44,15 \pm 7,41$	$42,18 \pm 8,30$	$45,69 \pm 8,53$
Высокая	$51,05 \pm 13,84$	$49,64 \pm 8,34$	$43,20 \pm 7,33$	$53,72 \pm 8,34$	$46,80 \pm 8,31$	$49,0 \pm 8,69$

При этом, как правило, в данной возрастной группе отмечается следующая закономерность: чем более выражена интенсивность страхов, тем выше регистрируемая личностная тревожность респондентов. Причем как у респондентов мужского, так и женского пола с высокой интенсивностью страхов отмечен высокий уровень тревожности. Различия выраженности тревожности между респондентами с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе у юношей (тревожность выше до  $122,16 \pm 33,12\%$ ) и девушек (тревожность выше до  $115,23 \pm 19,31\%$ ) находятся в зоне неопределенности. Была установлена положительная корреляция между ростом интенсивности страхов и уровнем личностной тревожности: у юношей ( $r=0,34$ ;  $p \leq 0,05$ ), у девушек ( $r=0,36$ ;  $p \leq 0,05$ )

[Приложение Б, Таблица Б.2]. В данной возрастной группе показатель ситуативной тревожности у юношей –  $40,41 \pm 6,82$ , что соответствует умеренной тревожности; у девушек данный показатель –  $46,13 \pm 7,32$  – высокая тревожность. Была установлена положительная корреляция между показателями личностной и ситуативной тревожности у юношей ( $r=0,68$ ;  $p \leq 0,01$ ) и девушек ( $r=0,52$ ;  $p \leq 0,02$ ) [Приложение Б, Таблица Б.3]. Соотношение средних значений ситуативной тревожности и интенсивности страха в разных гендерно-возрастных группах представлено в Таблице 13.

Таблица 13

**Сравнительные показатели интенсивности экзистенциальных страхов и ситуативной тревожности в разных гендерно-возрастных группах**

Интенсивность страхов	Ситуативная тревожность в баллах ( $M \pm \sigma$ )					
	Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Низкая	$41,67 \pm 6,23$	$39,32 \pm 7,15$	$38,15 \pm 5,62$	$39,45 \pm 7,55$	$39,21 \pm 6,24$	$40,46 \pm 5,23$
Средняя	$42,41 \pm 5,28$	$40,39 \pm 7,29$	$40,56 \pm 6,41$	$43,42 \pm 9,43$	$42,53 \pm 5,38$	$42,98 \pm 6,43$
Высокая	$46,41 \pm 6,35$	$46,68 \pm 4,82$	$45,42 \pm 8,33$	$47,21 \pm 6,57$	$46,24 \pm 6,21$	$46,35 \pm 5,34$

В данной возрастной группе по данному показателю также отмечается выше представленная закономерность: чем более выражена интенсивность страхов, тем выше регистрируемая ситуативная тревожность респондентов вне зависимости от пола. Различия выраженности тревожности между респондентами с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе у юношей (тревожность выше до  $111,38 \pm 15,23\%$ ) и у девушек (тревожность выше до  $118,71 \pm 12,25\%$ ) находится в зоне незначимости. Была установлена прямая корреляция между ростом интенсивности страхов и уровнем ситуативной тревожности у юношей ( $r=0,37$ ,  $p \leq 0,05$ ) и у девушек ( $r=0,34$ ,  $p \leq 0,05$ ) [Приложение Б, Таблица Б.4]. Не установлена достоверность различий между личностной тревожностью у респондентов с разными уровнями критического мышления в данной гендерно-возрастной группе, возможно, в связи с малыми выборками в подгруппах [Таблица 14]; корреляций между данными параметрами также не выявлено. У респондентов **второй группы** (20-25 лет) выявлено, что в данной

возрастной группе показатель личностной тревожности у представителей мужского пола –  $41,13 \pm 8,67$  – соответствует умеренному уровню тревожности; у представителей женского пола данный показатель –  $49,00 \pm 7,13$  – высокий уровень личностной тревожности. Как видно из Таблицы 12, в данной возрастной группе, как правило, также отмечается представленная выше закономерность: чем более выражена интенсивность страхов у респондентов, тем выше личностная тревожность. Причем, как и в первой группе, у испытуемых с высокой интенсивностью страхов отмечен высокий уровень тревожности вне зависимости от пола. Различия выраженности тревожности между респондентами с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе находятся в зоне неопределенности: у юношей тревожность выше до  $115,99 \pm 18,94\%$ , у девушек тревожность выше до  $116,23 \pm 18,09\%$ . Была также установлена положительная корреляция между ростом интенсивности страхов и уровнем личностной тревожности у юношей ( $r=0,34$ ;  $p \leq 0,05$ ) и у девушек ( $r=0,43$ ;  $p \leq 0,05$ ) [Приложение Б, Таблица Б.2]. В данной возрастной группе показатель ситуативной тревожности у юношей –  $39,53 \pm 7,13$ , что соответствует умеренной тревожности; у девушек данный показатель –  $45,12 \pm 7,32$  – высокий уровень тревожности. Была установлена положительная корреляция между показателями личностной и ситуативной тревожности у юношей ( $r=0,64$ ;  $p \leq 0,01$ ) и девушек ( $r=0,67$ ;  $p \leq 0,01$ ) [Приложение Б, Таблица Б.3]. Выше представленная закономерность также присутствует в данной гендерно-возрастной группе: чем более выражена интенсивность страхов, тем выше регистрируемая ситуативная тревожность респондентов. Различия выраженности тревожности между респондентами с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе у юношей (тревожность выше до  $119,05 \pm 21,11\%$ ) и у девушек (тревожность выше до  $119,67 \pm 16,65\%$ ) находится в зоне незначимости. Была установлена прямая корреляция между ростом интенсивности страхов и уровнем ситуативной тревожности у девушек ( $r=0,35$ ,  $p \leq 0,03$ ) и у юношей ( $r=0,68$ ,  $p \leq 0,02$ ) [Приложение Б, Таблица Б.4]. Не установлена также достоверность различий между тревожностью у респондентов с разными

уровнями критического мышления и в данной гендерно-возрастной группе [Таблица 14]; корреляций между данными параметрами также не выявлено.

Таблица 14

**Сравнительные показатели уровня критического мышления и  
Личностной тревожности в разных гендерно-возрастных группах**

Уровень критического мышления	Личностная тревожность в баллах (M±σ)					
	Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Очень высокий	–	–	–	–	–	–
Высокий	44,77	48,5±6,80	40,71±6,51	49,36±7,55	40,87±7,71	43,60±6,62
Средний	45,36	46,7±9,85	41,34±7,54	48,74±9,64	45,37±7,37	48,50±7,88
Низкий	–	54,5±2,12	–	–	–	–
Очень низкий	–	47,5±9,19	–	–	–	–

У респондентов **третьей группы** (30-45 лет) выявлено, что в данной возрастной группе показатель личностной тревожности у мужчин – 43,3±8,14 – соответствует умеренному уровню тревожности; у женщин данный показатель – 45,27±7,35 – высокий уровень личностной тревожности. Как видно из Таблицы 12, в данной возрастной группе также отмечено: чем более выражена интенсивность страхов, тем выше личностная тревожность. Так, у испытуемых с высокой интенсивностью страхов отмечен высокий уровень тревожности вне зависимости от пола; различия выраженности тревожности между респондентами с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе у мужчин и женщин находятся в зоне неопределенности: тревожность выше до 112,42±19,96% у мужчин и до 110,24±18,69% у женщин. Была также установлена положительная корреляция между ростом интенсивности страхов и уровнем личностной тревожности у мужчин ( $r=0,60$ ;  $p\leq 0,02$ ) и у женщин ( $r=0,71$ ;  $p\leq 0,01$ ) [Приложение Б, Таблица Б.2]. В данной возрастной группе показатель ситуативной тревожности у мужчин – 40,59±6,12, что соответствует умеренной тревожности; у женщин данный показатель – 46,72±7,32 – высокий уровень тревожности. Была установлена положительная корреляция между показателями личностной и ситуативной тревожности у мужчин ( $r=0,61$ ;  $p\leq 0,01$ ) и женщин ( $r=0,71$ ;

$p \leq 0,01$ ) [Приложение Б, Таблица Б.3]. В данной возрастной группе по данному показателю также отмечается выше представленная закономерность: чем более выражена интенсивность страхов, тем выше регистрируемая ситуативная тревожность респондентов вне зависимости от пола. Различия выраженности тревожности между респондентами с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе у мужчин (тревожность выше до  $117,93 \pm 15,83\%$ ) и у женщин (тревожность выше до  $114,56 \pm 13,19\%$ ) находится в зоне незначимости. Была установлена положительная корреляция между ростом интенсивности страхов и уровнем ситуативной тревожности у женщин ( $r=0,56$ ,  $p \leq 0,03$ ) и у мужчин ( $r=0,64$ ,  $p \leq 0,02$ ) [Приложение Б, Таблица Б.4]. В данной гендерно-возрастной группе была установлена отрицательная корреляция между уровнем критического мышления и уровнем личностной тревожности у мужчин ( $r=-0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ) и у женщин ( $r=-0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, при сравнении гендерно-возрастных групп респондентов получены практически идентичные результаты уровней личностной тревожности во всех возрастных группах с более высоким уровнем данного показателя у женского пола, отмечена также положительная корреляция между личностной и ситуативной тревожностью у испытуемых; у лиц с высокой интенсивностью страха во всех гендерно-возрастных группах отмечен высокий уровень ситуативной и личностной тревожности с наличием значимой положительной корреляционной связи между данными характеристиками; в третьей гендерно-возрастной группе выявлена отрицательная корреляция между критическим мышлением и личностной тревожностью респондентов, в первой и второй группах данная связь не установлена.

При изучении некоторых особенностей эмоциональной сферы испытуемых в разных гендерно-возрастных группах, характеризующих уровень депрессии личности, были получены следующие результаты. Так, анализируя полученные данные с помощью методов математической статистики, у респондентов **первой группы** (15-17 лет) выявлено, что в данной возрастной группе показатель депрессии у юношей –  $4,59 \pm 1,51$ , у девушек данный показатель –  $8,81 \pm 7,06$ ,

то есть, по усредненным данным, отмечено отсутствие депрессивных проявлений в обеих гендерных группах. Соотношение средних значений депрессии и интенсивности страхов в разных гендерно-возрастных группах представлено в Таблице 15.

Таблица 15

**Сравнительные показатели интенсивности экзистенциальных страхов и депрессии в разных гендерно-возрастных группах**

Интенсивность страхов	Депрессия в баллах (M±σ)					
	Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Низкая	3,15±1,30	7,10±4,84	5,25±3,65	6,77±6,10	5,04±3,23	6,77±3,21
Средняя	3,93±4,06	10,53±6,57	7,12±6,45	8,31±6,46	6,63±5,47	7,18±6,38
Высокая	14,59±7,30	9,34±5,53	10,20±5,72	11,64±4,44	9,53±5,72	10,76±5,15

В данной возрастной группе отмечается определенная закономерность: чем более выражена интенсивность страхов, тем выше регистрируемая депрессия респондентов. Причем у респондентов мужского пола с высокой интенсивностью страхов отмечен легкий уровень депрессии. Различия выраженности депрессии между респондентами с высокой и низкой интенсивностью страха в данной гендерно-возрастной группе достоверны: у юношей депрессия выше до 463,17±231,74% ( $p \leq 0,01$ ), у девушек – депрессия выше до 131,02±79,32% ( $p \leq 0,05$ ). Прямая связь между ростом интенсивности страхов и показателем депрессии была установлена у юношей ( $r=0,41$ ;  $p \leq 0,01$ ) и у девушек ( $r=0,32$ ;  $p \leq 0,05$ ) [Приложение Б, Таблица Б.5]. Была установлена положительная корреляция между показателями личностной тревожности и депрессии у юношей ( $r=0,51$ ;  $p \leq 0,01$ ) и девушек ( $r=0,62$ ;  $p \leq 0,01$ ) [Приложение Б, Таблица Б.6]. У респондентов **второй группы** (20–25 лет) выявлено, что в данной возрастной группе показатель депрессии у юношей – 6,22±5,45, у девушек данный показатель – 8,92±10,38, то есть, по усредненным данным, отмечено отсутствие депрессивных проявлений у юношей и у девушек. Соотношение средних значений депрессии и интенсивности страха в разных гендерно-возрастных группах представлено в Таблице 15. В данной возрастной группе, так же, как и в предыдущей, отмечается рост

показателя регистрируемой депрессии при более выраженной интенсивности страха респондентов. Причем у испытуемых с высокой интенсивностью страха отмечен легкий уровень депрессии вне зависимости от пола. Различия выраженности депрессии между респондентами с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе находятся в зоне у юношей в зоне неопределенности – депрессия выше до  $207,14 \pm 104,02\%$ , у девушек также в зоне неопределенности — депрессия выше до  $171,94 \pm 65,58\%$ . Установлена положительная корреляция между ростом интенсивности страха и показателем депрессии у юношей ( $r=0,31$ ;  $p \leq 0,05$ ) и девушек ( $r=0,32$ ;  $p \leq 0,05$ ) [Приложение Б, Таблица Б.5]. Была также выявлена положительная корреляция между показателями личностной тревожности и депрессии у юношей ( $r=0,63$ ;  $p \leq 0,01$ ) и девушек ( $r=1$ ;  $p \leq 0,01$ ) [Приложение Б, Таблица Б.6]. У респондентов **третьей группы** (30–45 лет) показатель депрессии у мужчин –  $6,77 \pm 5,07$ , у женщин данный показатель –  $6,86 \pm 4,24$ , то есть, по усредненным данным, отмечено отсутствие депрессивных проявлений в обеих гендерных группах. Соотношение средних значений депрессии и интенсивности страха в разных гендерно-возрастных группах представлено в Таблице 15. В данной возрастной группе, так же как в первой и второй отмечается рост показателя регистрируемой депрессии при более выраженной интенсивности страха респондентов. Различия выраженности депрессии между респондентами с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе у мужчин достоверны – депрессия выше до  $189,09 \pm 113,49\%$ , у женщин находятся в зоне незначимости – депрессия выше до  $131,02 \pm 79,32\%$ . Установлена прямая корреляция между ростом интенсивности страха и показателем депрессии у мужчин ( $r=0,41$ ;  $p \leq 0,01$ ) и женщин ( $r=0,46$ ;  $p \leq 0,01$ ) [Приложение Б, Таблица Б.5]; также выявлена положительная корреляция между показателями личностной тревожности и депрессии у мужчин ( $r=0,54$ ;  $p \leq 0,01$ ) и женщин ( $r=0,59$ ;  $p \leq 0,01$ ) [Приложение Б, Таблица Б.6]. Таким образом, при анализе исследования респондентов отмечается, что по усредненным данным депрессивные проявления отсутствуют во всех гендерно-возрастных группах; во всех



гендерно-возрастных группах отмечен рост показателя депрессии при увеличении интенсивности страха, в первой возрастной группе эта тенденция более выражена у представителей мужского пола; во всех гендерно-возрастных группах была установлена значимая прямая корреляционная связь между показателями интенсивности страха и депрессии, отмечена также значимая положительная связь депрессии и личностной тревожности.

Следующий этап работы заключается в разработке программы для профилактики и преодоления экзистенциальных страхов среди разных гендерных и возрастных групп. Эта проблема актуальна, но недостаточно изучена в психологии в связи со слабой изученностью основных, в том числе, психологических факторов, способствующих возникновению и интенсификации страхов. Базой настоящей диссертационной работы является комплексное понятие об экзистенциальных страхах, которые, на наш взгляд, в значительной степени, являются следствием нарушений в когнитивной сфере, а также дисбаланса эмоциональной сферы личности. Таким образом теорией и практикой данной работы была доказана необходимость создания специальной программы тренинга, направленного на повышение уровня критического мышления и коррекцию эмоциональных нарушений в разных гендерных и возрастных (начиная со старшеклассников) группах с целью профилактики появления и усиления интенсивности экзистенциальных страхов различного вида.

#### **3.4. Основы психолого-педагогического подхода к профилактике высокоинтенсивных личностных экзистенциальных страхов**

Инстинкт самосохранения, направленный на выживание вида, является основой возникновения экзистенциальных страхов индивидуума; страх – многогранная эмоция человека, выполняющая функцию важнейшего защитного механизма. Он способствует адаптации человека к различным жизненным ситуациям, способствуя избеганию опасностей, угрожающих его существованию. Однако

высокоинтенсивные, часто возникающие страхи, особенно носящие иррациональный характер, могут приобретать деструктивный, разрушительный характер, становясь патологическими, что ухудшает психологическое состояние человека и снижает его качество жизни. Активные участники современной общественной жизни выполняют непростые социальные задачи: школьники – качественное усвоение знаний, определение будущей профессии; студенты – высокий уровень дисциплины и ответственности, соответствующие строгим требованиям высших учебных заведений; зрелые личности, которым ежедневно приходится сталкиваться с все более сложными условиями внешней социальной среды, – от современных требований на работе и социальной коммуникации до стремительно меняющейся экономической и политической ситуации в стране и мире. Это может приводить к тому, что адаптационные возможности психики личности истощаются, и индивид больше не может быстро и успешно адаптироваться происходящим переменам. Страх, в конечном итоге, может быть следствием нарушения данной адаптации, когда происходит закрепление негативного прошлого опыта или появление нового в памяти личности. Комплексная борьба с актуализацией и усилением интенсивности различных видов страхов в разных возрастных и гендерных группах, а также развитие личностных характеристик, которые обуславливают снижение интенсивности страха, лежит в основе улучшения качества жизни индивидуума. К таким характеристикам, на наш взгляд, можно отнести высокий уровень критического мышления и сбалансированный психоэмоциональный статус личности. Направления данной борьбы с экзистенциальными страхами должны включать следующие мероприятия: 1. Профилактическую работу в образовательных учреждениях разных типов для всех гендерно-возрастных групп, связанную с внедрением в учебную программу курсов, направленных на повышение уровня критического мышления личности, которые могут быть представлены в виде отдельного модуля. 2. Активные скрининговая работа по выявлению индивидуумов, у которых наблюдаются актуализированные экзистенциальные страхи, особенно высокоинтенсивные на основе

результатов использования специализированных анкет-опросников. 3. Долговременная психологическая и педагогическая поддержка личности в эффективной помощи по преодолению экзистенциальных страхов, которая должна учитывать индивидуальные особенности когнитивной сферы, ситуационные и личностные аспекты психоэмоциональной сферы и мотивации человека, а также развивать психологические особенности личности, направленные на их коррекцию. Популяризация специальных знаний в области биологии, медицины и психологии, психологические тренинговые и коррекционные меры, которые направлены на осознание собственных экзистенциальных страхов и их преодоление благодаря повышению уровня критического мышления, исправлению эмоциональных проблем, а также определению целей и пониманию личных жизненных задач, что, в конечном итоге, способствует адаптации человека в социальной действительности. В наиболее сложной ситуации находятся подростки, которые ввиду возрастных психологических особенностей (несложившиеся социально-мотивационные установки, более низкий уровень критического мышления, эмоциональная лабильность и т.д.) сложнее адаптируются к внешней и внутренней среде и проблемам и, следовательно, менее эффективно или неадекватно справляются со страхами. Индивидуальные физиологические, психологические и социальные личностные черты, которые могут влиять на особенности актуализации и переживания экзистенциальных страхов, присущи и другим категориям людей в зависимости от пола и возраста. Наличие высокоинтенсивных страхов может способствовать возникновению серьезных психологических проблем, снижению социальной адаптации личности и ее полноценному развитию, что, зачастую, невозможно преодолеть без помощи специалиста. В связи с обозначенной выше проблемой своеобразной эпидемии экзистенциальных страхов высокой интенсивности в популяции, были разработаны рекомендации, представленные в виде программы психологического обучающего тренинга для соответствующих специалистов (психологи, педагоги и т.д.), работающих с разными гендерно-возрастными группами (подростки, молодежь, старшие возрастные группы) в

различных государственных структурах (образовательные учреждения, общественные организации и т.д., в том числе, спортивные и медицинские). Предложенный нами комплексный подход в профилактике и коррекции экзистенциальных страхов ориентирован на развитие специфических личностных качеств, которые являются своеобразной «преградой» возникновения различных видов страхов, объективизируя представления индивидуума о себе и внешнем мире. Организационной основой проведения данной программы является групповой тренинг; именно данный вид работы, на наш взгляд, может наиболее эффективно способствовать преодолению имеющихся индивидуальных страхов и развитию необходимых для этого личностных качеств. Главным преимуществом данного группового обучающего и психокоррекционного процесса мы считаем то, что участники активно делятся личностными переживаниями, являющимися внутренней психологической основой формирования экзистенциальных страхов, обмениваются личным опытом возникновения страхов и их преодоления, общаются друг с другом на свободные темы, что, в конечном итоге, также способствует развитию социальных, коммуникативных навыков членов группы. Во время тренинга, взаимодействия с ведущим и друг с другом особое внимание должно уделяться получению индивидуализированных практических навыков, которые могут быть реализованы в повседневной личной и общественной деятельности, и, прежде всего, связанные с приобретением различных видов коммуникативных компетенций, умений понимать и реализовывать внутренние потребности, управлять собственными эмоциями, анализировать, объективизировать и контролировать экзистенциальные страхи. Все эти аспекты психологического тренинга помогают не только справиться с высокоинтенсивными и частыми страхами, но и адаптироваться к изменяющейся среде, в том числе, социальной, осознать объективную внешнюю и внутреннюю реальность. Современному человеку необходимо освоить своеобразное искусство рационального приспособления к постоянно меняющимся естественным и созданным им же условиям обитания и непрерывно развиваться в различных аспектах жизни.

Настоящий психологический тренинг направлен не только на развитие конкретных, индивидуально «окрашенных» навыков, но и на коррекцию выявленных в процессе предварительного тестирования психоэмоциональных нарушений, а также на получение участниками соответствующих теоретических, в том числе, психофизиологических знаний, касающихся страхов и предпосылок их возникновения, понятий логического мышления, критического восприятия информации, анализа фактов и построения цепочек рассуждений. Важными направлениями настоящей программы являются восполнение индивидуального дефицита в современной научной информации, касающейся многогранного понимания феномена «страх», развитие значимых навыков, в том числе, психологических для решения проблем, связанных с преодолением экзистенциальных страхов. Еще раз подчеркнем, важнейшую социальную направленность деятельности человека, что отражает мотивационную сущность филогенетического развития вида. И в этой связи, отметить важную социальную роль тренингов, которые, в том числе, помогают глубже понять потребности и мотивации поведения окружающих людей и социума в целом, способствуют социализации личности, ее активной жизненной позиции, согласуют мышление человека с объективной реальностью.

**Обучающий тренинг «Экзистенциальные страхи и их преодоление; развитие критического мышления» [Приложение В].**

Цель тренинга – купирование или снижение интенсивности экзистенциальных страхов, нормализация эмоционального фона, развитие критического мышления, формирование мотивированной и социализированной личности.

Основные задачи: 1. Понятие об экзистенциальных страхах; осознание страха личностью и его возможных причин; вскрытие механизмов влияния страха на повседневную жизнь человека, включая ограничения его социальной активности. 2. Понятие о критическом мышлении, его роли в оценке объективной действительности и жизни каждого человека; влияние критического мышления на принятие решений, постановку целей и способов их достижения. 3.

Способы развития критического мышления, применение опыта использования навыков критического мышления в повседневной жизни, в том числе, для снижения частоты и интенсивности страхов. 4. Понимание внутренних и внешних причин возникновения тех или иных эмоций; роли эмоций в повседневной жизни и развитие умения управлять своими эмоциями; эмоции и когнитивная сфера. 5. Проведение психологического тестирования с целью выявления наличия эмоциональных нарушений («Шкала депрессии Бека», «Шкала тревоги Спилбергера»), при выявлении которых – направление к психологу для проведения дополнительных психокоррекционных мероприятий. 6. Объективизация оценки себя, собственных способностей и принятие их в реальной жизни; расстановка приоритетов, конкретизация целей и собственных стремлений с учетом адекватной оценки собственных сил для их достижения с целью повышения эффективности деятельности и качества жизни; формирование желания развиваться, укрепление веры в собственные возможности, обретение независимости в принятии решений и способность управлять своей жизнью. 7. Глубокое понимание различных аспектов существования, ключевых ценностей индивида и основополагающих принципов современного общества; развитие навыков межличностного взаимодействия, умения понимать других, принимать альтернативную точку зрения; понятие социализации личности в обществе. Данный обучающий тренинг включает 2 взаимосвязанных этапа, состоящих из 9 занятий; занятия проводятся 2-3 раза в неделю в зависимости от специфики учебной группы и могут проводиться в форме внеклассной работы. Продолжительность каждого занятия 1,5-2 часа (2-3 академических часа) в зависимости от групповой динамики с возможностью перерыва на 5-10 минут на усмотрение ведущего и участников. Каждое занятие состоит из вводной части (15-20% времени), основной части (60-70% времени) и заключительной части (15-20% времени) и включает теорию и практику, а также краткое повторение участниками пройденного материала и восприятие нового. Теоретической основой тренинга является анализ литературы, проведенный в данной работе, а для более углубленного изучения проблемы - представленная в

ней литература. Физический и моральный комфорт участников обеспечивает соответствующая подготовка помещения, включающая необходимые материалы (перечень указан в тексте). Ведущий должен строго следовать структуре занятий, учитывая динамику внутри группы и соблюдая общие этические правила работы.

### **Первый этап тренинга: «Экзистенциальные страхи».**

Занятие 1. **«Что такое страхи?»**. Вводная часть: ознакомление участников с правилами тренинга и работы в группе; знакомство участников; разминка, связанная с развитием коммуникативных навыков, свободного общения. Основная часть: понятие о «страхе», виды страха, различия между физиологическим и патологическим страхом, экзистенциальные страхи и их личностные проявления, страх, как частный случай стресса, деструктивное влияние на качество жизни личности. Заключительная часть: обратная связь от участников; психологическое тестирование.

Занятие 2. **«Мои страхи»**. Вводная часть: разминка, направленная на развитие эмоциональной коммуникации; краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; определение факторов, которые могут провоцировать появление страхов, возможности преодоления страхов или снижения их интенсивности, критерии обращения за помощью к специалисту для коррекции страхов. Основная часть: упражнение, связанное с вербализацией собственных страхов; аутотренинг и расслабляющее упражнение, направленные на обучение управлению интенсивностью страхов и общую релаксацию. Заключительная часть: обратная связь от участников; индивидуальная беседа с участниками, которым по результатам тестирования нужна помощь специалиста.

Занятие 3. **«Личность и социум»**. Вводная часть: краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, направленная на обучение навыкам работы в группе как модели микросоциума. Основная часть: понятие о биологическом и социальном в человеке, взаимосвязь потребностей, мотиваций и страхов; теория коммуникации, понятие о коммуникативной и социальной компетентности: умение вступать во взаимодействие,

умение слушать и понимать других людей, доносить свои мысли другим, слышать альтернативное мнение; личное и общественное, влияние самооценки на социализацию личности. Заключительная часть: завершающее упражнение, направленное на обучение навыкам эффективного общения; обратная связь от участников.

**Занятие 4. «Разрешение социальных конфликтов».** Вводная часть: краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, помогающая развить невербальную коммуникацию; конфликты и их виды как отражение социального взаимодействия и социальных страхов, причины конфликтов и виды разрешения: уклонение, уступка, подавление, компромисс, сотрудничество. Основная часть: упражнение, направленное на выработку навыка разрешения конфликтов. Заключительная часть: завершающее упражнение для нормализации психологической атмосферы в группе; обратная связь от участников.

#### **Второй этап: «Критическое мышление».**

**Занятие 5. «Когнитивные функции человека».** Вводная часть: разминка, нацеленная на концентрацию внимания и настраивающая группу на работу. Основная часть: понятие о когнитивных функциях человека; рациональное и иррациональное в познании; критическое мышление, его развитие, необходимость формирования навыков критического мышления; критическое мышление, жизненный опыт и социум; связь критического мышления и экзистенциальных страхов. Заключительная часть: завершающее упражнение, направленное на объективную оценку себя и других; обратная связь от участников.

**Занятие 6. «Рациональное решение проблем».** Вводная часть: краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, помогающая участникам настроиться на работу; критическое мышление и решение проблем повседневной жизни, стратегии решения проблем, стратегии преодоления страха. Основная часть: упражнение на приобретение участниками навыка решения проблем и понимания их значимости. Заключительная



часть: завершающее упражнение, направленное на формирование у участников представлений о себе и других, умение оценивать разные стороны своей личности; обратная связь от участников.

**Занятие 7. «Суть явления».** Вводная часть: краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, помогающая настроиться на работу и приобрести навыки взаимодействия в группе как в модели микросоциума; понимание причины тех или иных событий и свойств объекта, факторов, указывающих на причину проблемы, оптимальное распределение внимания. Основная часть: упражнение на приобретение участниками навыка выделять главное в конкретной жизненной ситуации. Заключительная часть: завершающее упражнение, помогающее участникам понять, как они выглядят со стороны и как может изменяться мнение о них; обратная связь от участников.

**Занятие 8. «Оценка фактов, техники убеждения».** Вводная часть: краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, помогающая участникам сосредоточиться; понятие о фактах, домыслах и мнениях, отличие объективной информации от ложной или предвзятой, техники убеждения и механизмы их работы (эмоциональный, логический, авторитетный). Основная часть: упражнение, помогающее участникам научиться отличать факты от мнений и домыслов. Заключительная часть: завершающее упражнение, направленное на сплочение группы, как примера микросоциума; обратная связь от участников.

**Занятие 9. «Эмоции, критическое мышление и страхи».** Вводная часть: краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, помогающая участникам сосредоточиться; роль эмоций в процессе принятия решений, их влияние на мышление, эмоциональные реакции и уровень критического мышления. Основная часть: упражнение, помогающее участникам научиться принимать решения, «свободные» от эмоций.

Заключительная часть: упражнение, завершающее трениговую программу; обратная связь от участников.

Таким образом, основная цель тренинга – развитие критического мышления как индивидуального психологического фактора, препятствующего возникновению и прогрессированию экзистенциальных страхов, в основе которого лежит формирование социально мотивированной и эмоционально сбалансированной личности с оценкой себя и внешнего мира в соответствии с объективной реальностью.

### **Выводы по Главе 3**

Для изучения особенностей актуализации и личностного переживания экзистенциальных страхов представителями мужского и женского пола на разных этапах жизни нами использовалась авторская анкета-опросник, которая позволяет проводить скрининговое исследование, направленное на выявление у индивидуума страхов, их видов и частоты, провоцирующих факторов, возможности преодоления, а также такого комплексного показателя, которым является интенсивность экзистенциальных страхов, интегрирующая в себе такие характеристики, как наличие соматовегетативных реакций при страхе и его влияние на качество жизни личности. Ниже представлены выводы, являющиеся результатом математической обработки данных психологического тестирования исследуемых и их анкет, в том числе, с использованием метода контент-анализа:

1. Предложенная авторская анкета-опросник «Особенности актуализации экзистенциальных страхов личности» позволяет всесторонне и объективно оценить переживания индивидуумом экзистенциальных страхов, включая качественную оценку их интенсивности, что подтверждается проведенными сравнительными исследованиями.

2. Экзистенциальные страхи характеризуются индивидуальным видовым разнообразием, частотой и интенсивностью, свойственны всем представителям популяции вне зависимости от возраста и пола.

3. У респондентов женского пола отмечено большее разнообразие видов частых и достаточно частых экзистенциальных страхов вне зависимости от возраста с более медленным регрессом «детских» страхов.

4. В течение жизни индивидуумов отмечено снижение видового разнообразия частых страхов вне зависимости от пола, увеличение их социальной направленности, что, видимо, связано с процессами возрастной эмоционально-мотивационной трансформации и социализации личности.

5. В актуализации экзистенциальных страхов во всех гендерно-возрастных группах ведущая роль принадлежит психологическому стрессу, переутомлению и фоновому эмоциональному дисбалансу негативного спектра, который, на наш взгляд, в значительной степени может являться проявлением дистресса.

6. Экзистенциальные страхи высокой интенсивности достаточно распространены в исследуемых выборках, частота их встречаемости снижается с возрастом, в отличие от страхов низкой интенсивности, распространенность которых практически не меняется, что, возможно, связано с личностными особенностями, характеризующимися развивающимся критическим мышлением и эмоциональной нестабильностью, которые трансформируются в течение жизни.

7. Экзистенциальные страхи высокой интенсивности у респондентов женского пола встречаются чаще, чем у испытуемых мужского пола, для которых более характерны страхи низкой интенсивности вне зависимости от возраста, что, может быть связано с эмоционально-личностными особенностями женщин.

8. Распространенность экзистенциальных страхов высокой интенсивности у подростков мужского пола несколько меньше, чем в старших возрастных группах, что, с учетом контент-анализа анкет-опросников, может быть связано с имеющимся у более взрослого контингента комплексом страхов, формируемых текущей социально-политической ситуацией в стране и мире с ее более «взрослым» осознанием.

9. В исследуемых группах способность к преодолению экзистенциальных страхов увеличивается с возрастом, что, возможно, связано с «накоплением»

жизненного опыта и становлением когнитивных функций; «детские» страхи, как правило, регрессируют самостоятельно, но возможна и задержка данного процесса или трансформация в другой страх.

10. Во всех возрастных группах у респондентов мужского пола наблюдается большее число лиц, которым удалось справиться с экзистенциальными страхами, используя для их преодоления рациональный анализ проблемы.

11. В исследуемых возрастных группах увеличивается осознание необходимости обращения к специалисту при страхах высокой интенсивности, которые не удается преодолеть самостоятельно, что, вероятно, связано с ростом критического мышления и самоанализа личности.

12. Во всех возрастных группах у респондентов женского пола отмечен более высокий уровень нуждаемости в помощи специалиста для преодоления страхов, а также социально-значимого окружения.

В дальнейшем было проведено исследование, касающееся изучения влияния уровня критического мышления личности на интенсивность экзистенциальных страхов, возможной связи с ними стратегий преодоления страхов, а также осознание себя и своей роли в социуме. По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1. Данные, полученные в изучаемой выборке, позволяют говорить о возрастной динамике становления критического мышления с повышением его уровня вне зависимости от пола.

2. При сравнении гендерных групп респондентов не отмечено значимых различий в средних значениях критического мышления в соответствующих возрастных группах в популяции.

3. В процессе актуализации и переживания экзистенциальных страхов важную роль играет уровень критического мышления, высокие показатели которого характерны для более низкой, а низкие – для более высокой интенсивности страхов вне зависимости от возраста и пола.

4. Во всех гендерно-возрастных группах активные стратегии преодоления экзистенциальных страхов находятся на среднем уровне, пассивные – на низком уровне, что, видимо, является усредненным показателем оптимального реагирования когнитивной сферы на страхи.

5. Во всех гендерно-возрастных группах тенденция выбора активных или пассивных копинг-стратегий в зависимости от интенсивности страха была неоднозначной.

6. Активные копинг-стратегии преодоления экзистенциальных страхов преобладают при высоких уровнях критического мышления во всех гендерно-возрастных группах, однако значимых различий между уровнями критического мышления и выбором конкретных видов копинг-стратегий практически не обнаружено, так как использование, например, активных приемов преодоления страхов не всегда соответствует высокому уровню критического мышления и может включать также изотерические техники, суеверия и т.д.

7. Во всех гендерно-возрастных группах превалирует адекватная самооценка респондентов; завышенная самооценка, чаще всего, отмечается у юношей и девушек, заниженная самооценка более распространена у мужчин и женщин, что, видимо, связано с возрастными особенностями ожидания личностного успеха и его жизненной реализацией.

8. Во всех гендерно-возрастных группах у респондентов с высоким уровнем критического мышления выявлено преобладание адекватной самооценки и видов идентичности, преимущественно, социальной направленности с ростом данных характеристик с возрастом.

9. Во всех возрастных группах вне зависимости от пола у респондентов с высокой интенсивностью страха отмечено преобладание видов идентичности, преимущественно, личностной направленности.

Следующий этап эмпирического исследования был посвящен изучению влияния психоэмоциональных факторов (тревоги и депрессии) на проявление интенсивности экзистенциальных страхов, а также их воздействие на

особенности когнитивной сферы личности. Полученные в результате исследования данные позволили сделать следующие выводы:

1. Во всех гендерно-возрастных группах отмечена положительная корреляция между личностной и ситуативной тревожностью у респондентов, что отражает особенности индивидуального реагирования в стрессовой ситуации.

2. Во всех возрастных группах получены практически идентичные результаты тревожности у испытуемых с более высоким уровнем данного показателя у женского пола, что может быть обусловлено как врожденными психическими особенностями мужского и женского организмов, в том числе, связанными со спецификой эмоционального фона, более высокие показатели которого свойственны женскому полу, тогда как представители мужского пола лучше контролируют эмоциональную экспрессию и собственные эмоции, так и приобретенными психическими особенностями, в том числе, связанными с воспитанием и социальной средой.

3. Во всех гендерно-возрастных группах у испытуемых с высокой интенсивностью страха отмечен высокий уровень тревожности с наличием значимой положительной связи между данными характеристиками.

4. В третьей гендерно-возрастной группе выявлена значимая отрицательная связь между критическим мышлением и личностной тревожностью респондентов.

5. Во всех гендерно-возрастных группах по усредненным данным респондентов депрессивные проявления не выявлены, что может свидетельствовать о практическом отсутствии или единичных случаях депрессии в популяции.

6. Во всех гендерно-возрастных группах отмечен рост показателя депрессии у респондентов с высокой интенсивностью страха с наличием значимой прямой корреляционной связи между данными характеристиками.

7. Во всех гендерно-возрастных группах была отмечена значимая положительная связь депрессии и личностной тревожности, что позволяет говорить о наличии своеобразного тревожно-депрессивного состояния, возможно,

вызывающего актуализацию и высокую интенсивность переживания экзистенциальных страхов.

Итогом настоящей работы стала разработка практических рекомендаций в форме программы психологического тренинга для специалистов психолого-педагогического профиля, работающих в различных государственных структурах и общественных организациях. Данная программа направлена на развитие специфических личностных качеств, связанных, прежде всего, с когнитивной сферой, и имеет как профилактическое значение по отношению к возникновению того или иного вида экзистенциальных страхов, так и способствует преодолению или снижению интенсивности актуальных страхов личности:

1. Меры, направленные на повышение уровня критического мышления, должны включать соответствующие программы для всех гендерно-возрастных групп, внедренные в учебные и производственно-образовательные курсы в виде отдельных модулей; параллельно с воздействием на когнитивную сферу необходимо способствовать развитию коммуникативных навыков личности, мотивировать социальную направленность ее становления.

2. Настоящие тренинги должны также проводиться при выявленных экзистенциальных страхах при непосредственном обращении к специалисту или выраженных страхах, определенных с использованием методик скринингового исследования.

3. В данную программу, кроме повышения уровня критического мышления индивидуумов, необходимо также включение сведений о физиологии когнитивной и эмоциональной сфер человека, физиологии и патофизиологии страхов, их преодоления, способах ауторенировки и т.д., а также при наличии выявленных эмоциональных нарушений – проведение соответствующей психокоррекции.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ изучения проблемы экзистенциальных страхов, эндогенных и экзогенных механизмов формирования данного феномена и психологических особенностей личности, имеющих в своей основе когнитивные и эмоциональные факторы, дал возможность сделать выводы, которые явились базой настоящего исследования. Актуализация и переживание экзистенциальных страхов личностью и, прежде всего, их интенсивность в любой возрастной группе обусловлены уровнем критического мышления индивидуума. Критическое мышление способствует объективному восприятию действительности, препятствует деструктивному мышлению, возникновению страхов, в развитии которых важную роль также играет пол индивидуума и некоторые индивидуальные особенности личности, связанные с эмоционально-мотивационными факторами. В отношении влияния на личность, по большому счету, есть два вида страхов: естественные и патологические. Именно частые высокоинтенсивные страхи, которые являются психологическим дистрессом и носят патологический характер, сопровождаясь соматовегетативной симптоматикой и нарушая качество жизни, оказывают на личность деструктивное влияние. Поэтому даже наличие частых и разнообразных страхов (например, у лиц с творческим, художественным складом характера, развитым воображением и т.д.) средней и низкой интенсивности у человека означает, что его личностные особенности (когнитивные и эмоциональные) позволяют с ними «справляться», контролировать их переживание.

Итоги эмпирического исследования дали возможность сделать **выводы**, которые в значительной степени подтверждают исходные гипотезы:

1. В результате проведенного исследования выявлена динамика становления критического мышления с повышением его уровня без значимых гендерных различий в средних значениях в соответствующих возрастных группах популяции (различия достоверны в исследуемых гендерно-возрастных группах с максимальными значениями его повышения до  $135,41 \pm 27,37\%$  в третьей возрастной группе). Уровень критического мышления личности играет важную роль в



актуализации и интенсивности переживания экзистенциальных страхов, обеспечивая когнитивный контроль над страхами: высокие показатели характерны для более низкой интенсивности страхов, для более высокой интенсивности страхов – более низкие значения вне зависимости от возраста и пола (получена отрицательная корреляция между уровнем критического мышления и интенсивностью страха во всех гендерно-возрастных группах,  $p \leq 0,02$ ). В исследуемой популяции активные стратегии преодоления экзистенциальных страхов находятся на среднем уровне, пассивные – на низком уровне, что, видимо, является усредненным показателем оптимального реагирования когнитивной сферы на страхи, при чем выбор конкретных копинг-стратегий практически не зависит от интенсивности страха. При высоких уровнях критического мышления респонденты чаще используют активные копинг-стратегии преодоления экзистенциальных страхов, однако применение данных приемов преодоления страхов не является значимой характеристикой критического мышления и возможно при любых его уровнях. При оценке восприятия индивидуумом его социальных ролей выявлена преобладающая адекватная самооценка респондентов во всех гендерно-возрастных группах (до 74,59%); с возрастными особенностями возможного конфликта ожидания личностного успеха и его конкретной жизненной реализацией, на наш взгляд, связана встречаемая завышенная самооценка у юношей и девушек и заниженная самооценка у мужчин и женщин. При высоком уровне критического мышления у респондентов выявлено преобладание адекватной самооценки и косвенных характеристик идентичности, преимущественно, социальной направленности с ростом данных характеристик с возрастом, что, на наш взгляд, позволяет оценить роль социализации личности в развитии этого компонента когнитивной сферы; у респондентов с высокой интенсивностью страха отмечено преобладание косвенных характеристик идентичности, преимущественно, личностной направленности. Развитие критического мышления и, следовательно, профилактика и снижение интенсивности страхов тесно связано с онтогенетической социализацией личности, социальной направленностью ее деятельности.

2. В результате проведенного исследования выявлены сравнимые показатели тревожности у испытуемых во всех возрастных группах с более высоким уровнем данной характеристики у женского пола (с максимальными значениями его повышения до  $119,13 \pm 17,34\%$  во второй возрастной группе), что может быть обусловлено врожденными психическими особенностями, связанными с эмоциональным фоном, контролем эмоциональной экспрессии и собственных эмоций, и приобретенными психическими особенностями, связанными с воспитанием и социальной средой. Полученные данные показали значимую положительную связь между личностной и ситуативной тревожностью у респондентов ( $p \leq 0,05$ ), что может отражать особенности индивидуального реагирования индивидуумов в стрессовой ситуации. У респондентов с высокой интенсивностью страха отмечен высокий уровень тревожности с наличием существенной положительной связи между данными характеристиками вне зависимости от пола и возраста ( $p \leq 0,05$ ). С возрастом отмечено появление значимой отрицательной связи между критическим мышлением, которое достигает максимального уровня в исследуемой популяции, и тревожностью респондентов вне зависимости от пола ( $p \leq 0,05$ ). По усредненным данным в исследуемых гендерно-возрастных группах у респондентов не выявлены депрессивные проявления, что может говорить об отсутствии или единичных случаях депрессии в данной популяции. Результаты работы показали рост депрессии у респондентов с высокой интенсивностью страха и наличием существенной положительной связи между данными характеристиками. В исследовании также отмечена значимая положительная связь депрессии и тревожности ( $p \leq 0,01$ ), что позволяет говорить о своеобразном тревожно-депрессивном состоянии, дисфункции эмоциональной сферы, актуализирующей появление и особенности переживания экзистенциальных страхов. Влияние эмоциональной сферы на формирование экзистенциальных страхов может быть связано с ее как личностным, так и ситуационным воздействием на критическое мышление индивидуумов. В отношении актуализации и выраженности переживания экзистенциальных страхов личностью наиболее неблагоприятная

ситуация будет складываться в случае сочетания у индивидуума низкого уровня критического мышления, выраженных изменений в эмоциональной сфере, нарушения социально-мотивационной направленности его развития. В исследовании выявлено большее разнообразие, частота и интенсивность экзистенциальных страхов у респондентов женского пола вне зависимости от возраста, что в сочетании с отмеченной у них тенденцией к нарушениям в эмоциональной сфере и отсутствием значимых гендерных различий показателей критического мышления в популяции позволяет предположить наличие определенной ситуативной динамики показателей критического мышления под влиянием психоэмоционального напряжения, что может проявляться вышеописанными гендерными особенностями страхов.

3. В результате контент-аналитической и статистической обработки трех выборок респондентов, а также выделенных внутри каждой из них подгрупп по возрастному и гендерному признакам выявлено, что экзистенциальные страхи свойственны всем представителям популяции, характеризуются индивидуальным видовым разнообразием, частотой и интенсивностью, что свидетельствует об эволюционной целесообразности данного биологического феномена, в актуализации которого ведущая роль принадлежит острому или хроническому стрессу. В течение жизни индивидуумов исследуемых возрастных групп отмечено снижение видового разнообразия частых экзистенциальных страхов (с его снижением в третьей гендерно-возрастной группе до  $49,32 \pm 20,54\%$ ;  $p \leq 0,05$ ) и их интенсивности (с его снижением в третьей гендерно-возрастной группе до  $89,22 \pm 41,76\%$ ;  $p > 0,05$ ), увеличение их социальной направленности, что может быть связано с личностными особенностями, характеризующимися возрастными процессами эмоционально-мотивационной и когнитивной трансформации индивидуума. Распространенность экзистенциальных страхов высокой интенсивности у подростков мужского пола незначительно снижена по сравнению с другими возрастными группами (на  $15,6\%$  по сравнению с третьей возрастной группой), что, с учетом контент-анализа анкет-опросников, может быть связано с

имеющимся у более взрослого контингента комплексом страхов, формируемых текущей социально-политической обстановкой в стране и мире с ее более «взрослым» осознанием. Во всех возрастных группах у респондентов женского пола отмечено большее разнообразие видов частых и достаточно частых экзистенциальных страхов (максимально в первой возрастной группе в среднем до 6,8 видов против 4,6 – у мужчин) с их большей интенсивностью (максимально в первой возрастной группе больше до  $129,82 \pm 50,29\%$ ;  $p \leq 0,01$ ), более высокий уровень нуждаемости в помощи специалиста и социально-значимого окружения для преодоления страхов, что может быть связано с гендерными эмоционально-личностными особенностями. Способность к самостоятельному преодолению страхов увеличивается с возрастом (82,0% мужчин и 72,5% женщин в третьей возрастной группе), что в большей степени характерно для респондентов мужского пола и, возможно, связано со становлением когнитивных функций, «накоплением» жизненного опыта, объективным видением окружающей действительности и рациональным анализом проблемы; «детские» страхи, как правило, регрессируют самостоятельно, но возможна и задержка данного процесса, что чаще отмечается у представителей женского пола, или трансформация в другой страх. Выявлено, что с возрастом происходит осознание необходимости профессиональной поддержки при страхах, которые не удалось преодолеть самостоятельно, что, вероятно, связано с ростом критического мышления.

4. Актуализация экзистенциальных страхов высокой интенсивности, с одной стороны, препятствует социальному становлению личности; с другой стороны, недостаточная социальная мотивация, социальная направленность развития личности, которая может быть обусловлена как внутренними, так и внешними условиями, в свою очередь, способствует недостаточному развитию общественно-личностного и личностно-личностного коммуникативного навыка, развитию критического мышления и, как следствие, возникновению экзистенциальных страхов. В этой связи мы видим необходимость соответствующей профилактической и коррекционной работы в широких социальных слоях популяции,

на всех этапах развития личности, что поможет конкретным представителям осознать свой страх и справиться с ним, в том числе, путем снижения интенсивности его переживания. Повышение уровня критического мышления, способности к объективной ориентации в себе, месте и времени, устранение дисбаланса эмоциональной сферы способствуют контролю над экзистенциальными страхами вне зависимости от их актуализации в условиях жестких требований современной жизни, подтверждением физического, психического и социального здоровья, а также индикатором всестороннего развития и зрелости личности и «ключом» к высокому качеству жизни человека.

**Результаты исследования могут** являться основой создания психологических тренингов, направленных как на предотвращение появления экзистенциальных страхов, так и на их преодоление. Данные тренинги должны способствовать развитию определенных личностных качеств, включающих повышение уровня критического мышления, а также восстанавливать баланс эмоциональной сферы. Все это, в свою очередь, должно способствовать формированию социально-мотивированной и рационально мыслящей личности.

**Дальнейшее изучение данной проблемы** предполагает возможным исследование специфических аспектов формирования краткосрочных психологических механизмов отрицательного влияния чрезмерных негативных эмоций с эффектом их индуцирования на уровень критического мышления группы («эффект толпы») в плане возникновения экзистенциальных страхов, а также изучение влияния конкретных аспектов возрастной социализации личности в отношении особенностей развития ее когнитивной сферы.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аведисова, А. С. Тревожные расстройства / А. С. Аведисова // Психические расстройства в общей медицинской практике и их. – Москва : Гэотар-мед, 2004. – С. 66-73. ISBN: 5-9231-0378-8.
2. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 245 с. ISBN: 5-9268-0500-7.
3. Айзенк, Г. Ю. Структура личности / Г. Ю. Айзенк. – Москва : КПС+, Ювента, 1999. – 464 с. ISBN: 5-89692-014-8.
4. Акопян, Л. С. Психолого-педагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста: диссертация на соискание кандидата психологических наук : 19.00.07 : Педагогическая психология / Акопян Любовь Суреновна. – Самара, 2002. – 201 с.
5. Анохин, П. К. Избранные труды: Кибернетика функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва : Медицина, 1998. – 400 с. ISBN: 5-225-04399-2.
6. Бадалян, Л. О. Клиническая электронейромиография / Л. О. Бадалян, И. А. Скворцов. – Москва : Медицина, 1986. – 368 с.
7. Бадалян, Л. О. Невропатология: учебник для студентов дефектологов факультета высших учебных заведений / Л. О. Бадалян. – Москва : Владос, 2000. – 382 с. ISBN: 5-691-00420-4.
8. Блонский, П. П. Избранные педагогические произведения / Блонский П. П. – Москва : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1961. – 696 с.
9. Вилюнас, В. К. Психология развития мотивации / В. К. Вилюнас. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 458 с. ISBN: 5-9268-0423-X.
10. Выготский, Л. С. Этюды по истории поведения: обезьяна. Примитив. Ребенок / Л. С. Выготский, А. Р. Лурия. – Москва : Педагогика-Пресс, 2012. – 224 с. ISBN: 978-5-93701-104-2.
11. Гаврилова, Т. А. Об адаптации опросника «Профиль аттитюдов по отношению к смерти – переработанный» (DAP-r), разработанного П. Т. П. Вонгом,

Г. Т. Рикером и Дж. Гессер / Т. А. Гаврилова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2011. – № 1. – С. 123-134.

12. Гаврилова, Т. А. Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога: методы исследования и диагностики / Т. А. Гаврилова // Прикладная психология. – 2001. – № 6. – С. 1-8.

13. Гончар, С. Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников / С. Н. Гончар / Современная психология: материалы междунар. науч. конф. (июнь 2012). – Пермь : Меркурий, 2012. – С. 17-19. ISBN: 978-5-88187-427-8.

14. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка (современное написание слов) / В. И. Даль. – Москва : Цитадель, 1998. – 2030 с. ISBN: 5-7657-0056-X.

15. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. – Москва : Политиздат, 1978. – 272 с.

16. Дружбина, Т. Г. Критическое мышление как фактор формирования психологических защит после перенесенного стрессового расстройства / Т. Г. Дружбина // Омский научный вестник. – 2008. – № 4 (69). – С. 101-104.

17. Душков, Б. А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика / Б. А. Душков, А. В. Королев, Б. А. Смирнов. – Москва : «Академический проект, Деловая книга», 2005. – 848 с. ISBN: 5886870733.

18. Дьюи, Дж. Психология и педагогика мышления / Дж. Дьюи. – Москва : Мир, 1915. – 202 с.

19. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : Издательство СОЮЗ, 2000. – 448 с. ISBN: 5-87852-130-X.

20. Зыкова, Т. В. Актуальное использование технологии развития критического мышления в учебном процессе / Т. В. Зыкова, И. Е. Шерихова, Ю. Н. Храмова // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. – 2013. – № 3 (13). – С. 89-95.

21. Идобаева, О. А. Пути повышения психоэмоционального благополучия современных подростков / О. А. Идобаева, А. И. Подольский // Психология и психотехника. – 2010. – № 6. – С. 72-78.
22. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. – Москва : МГУ, 1980. – 439 с.
23. Ильин, Е. П. Психология страха / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 352 с. ISBN: 978-5-496-02944-5.
24. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 784 с. ISBN 978-5-4461-9558-9.
25. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 782 с. ISBN: 978-5-4237-0059-1.
26. Карвасарский, Б. Д. Неврозы: Руководство для врачей / Б. Д. Карвасарский. – Москва : Медицина, 1990. – 573 с. ISBN: 5-225-01168-3.
27. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия / Б. Д. Карвасарский. – Москва : Медицина, 1985. – 304 с.
28. Киселева, Л. А. Мир эмоций человека и регуляция деятельности: учеб.-метод. пособие / Л. А. Киселева, Т. Н. Помазуева. – Екатеринбург : УГЛТУ, 2007. – 68 с. ISBN: 978-5-94984-139-6.
29. Колпакова, А. С. Детские страхи и их причины у детей младшего школьного возраста / А. С. Колпакова, Е. В. Пронина // Альманах современной науки и образования. – 2014. – № 4 (83). – С. 84.
30. Котро, Ж., Когнитивная терапия фобий / Ж. Котро, Е. Моллар // Консультативная психология и психотерапия. – 1996. – Т. 4, № 3 (4). – Режим доступа: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1996\\_n3/25534?ysclid=m10x8hjpgf8918677518](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1996_n3/25534?ysclid=m10x8hjpgf8918677518) (дата обращения: 25.06.2024).
31. Кочетова, Ю. А. Психологическая коррекция детских страхов / Ю. А. Кочетова // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2012. – № 1 (4). Режим доступа: [https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012\\_n1/50825](https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n1/50825) (дата обращения: 25.06.2024).



32. Красноярова, Н. Г. Философия культуры П. А. Флоренского / Н. Г. Красноярова // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2016. – № 3 (12). – С. 23-26.

33. Краткая медицинская энциклопедия: в 2-х томах. Т. 2 / Под ред. В. И. Покровского. – Москва : НПО «Медицинская энциклопедия», 1994. – 544 с. ISBN: 5-8317-0086-0.

34. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними: учебное пособие / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2005. – 336 с. ISBN 5-9235-0194-Х.

35. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения : монография / Т. Л. Крюкова. – Новосибирск: Изд-во ИП и БЖД СО РАМН, 2004. – 224 с. ISBN: 5-89610-0270.

36. Леонтьев, А. Н. Биологическое и социальное в психике человека / А. Н. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1960. – № 6. – С. 23-38.

37. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл : Academia, 2010. – 509 с. ISBN: 978-5-89357-230-8.

38. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. – Москва, 1971. – 71 с.

39. Лурия, А. Р. Основы нейропсихологии : учеб. пособие для студентов учреждений высш. проф. образования / А. Р. Лурия. – Москва : Academia, 2013. – 384 с. ISBN: 978-5-7695-9819-7.

40. Макадей, Л. И. Гендерные различия тревоги и страха у подростков / Л. И. Макадей // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2010. – № 7. – С. 152-157.

41. Маклаков, А. Г. Проблемы прогнозирования психологических последствий локальных военных конфликтов / А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин, Е. Б. Шустов // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19, № 2. – С. 15.

42. Мамонтов, С. Ю. Страх. Практика преодоления / Мамонтов С. Ю. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 126 с. ISBN: 5-94723-087-9.

43. Мерлин, В. С. Проблемы экспериментальной психологии личности / В. С. Мерлин. – Пермь, 1970. – 294 с.
44. Мещеряков, Б. Г. Логико-семантический анализ концепции Л.С. Выготского: систематика форм поведения и законы развития высших психических функций / Б. Г. Мещеряков // Вопросы психологии. – 1999. – № 4. – С. 3-15.
45. Михеев, В. В. Нервные болезни / В. В. Михеев, П. В. Мельничук. – Москва : Медицина, 1981. – 544 с.
46. Михеева, Ю. В. Страх как психологическое состояние / Ю. В. Михеева // Научное мнение: научный журнал. – 2011. – № 4. – С. 109-112.
47. Михеева, Ю. В. Теоретическая и практическая работа со страхами / Ю. В. Михеева, Л. М. Смирнова // Социосфера. – 2012. – № 1. – С. 24-29.
48. Мухина, В. С. Феноменология развития и бытия личности / В. С. Мухина, А. А. Хвостов // Развитие личности. – 2010. – № 3. – С. 193-237.
49. Набиуллина, Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань : Изд-во ИП В.Н. Тухтаров, 2003. – 98 с.
50. Нарбут, Н. П. Репертуар страхов Российского студента: по материалам эмпирического проекта / Н. П. Нарбут, И. В. Троцук // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2013. – № 4. – С. 66-77.
51. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных.: учебное пособие / А. Д. Наследов. – Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 389 с. ISBN: 978-5-9268-1180-0.
52. Овчарова Р.В. Практическая психология. – Москва : Т.Ц. «Сфера», 1996. – 240 с. ISBN: 5-89144-007-5.
53. Осин, Е. Н. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – №. 1 (155). – С. 117-142.

54. Османов, М. М. Технологии развития критического мышления у студентов вузов / М. М. Османов, А. Х. Каширгов // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68-3. – С. 218-220.

55. Павлов, И. П. Двадцатилетний опыт объективного исследования высшей нервной деятельности (поведения) животных / И. П. Павлов. – Москва : Наука, 1938. – 659 с.

56. Павлов, И. П. Динамическая стереотипия высшего отдела головного мозга / И. П. Павлов // Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. – Москва : Наука, 1973. – С. 397-400.

57. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 2. – ISSN: 1814-2052/2311-7273. Режим доступа: [https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1998\\_n2/Prihozhan](https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1998_n2/Prihozhan) (дата обращения: 10.06.2024).

58. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 1094 с. ISBN: 5-272-00018-8.

59. Психология саморегуляции. Эволюция подходов и вызовы времени: коллективная монография / Под редакцией Ю. П. Зинченко и В. И. Моросановой. – Санкт-Петербург : Нестор-История, 2020. – 472 с. ISBN: 978-5-4469-1733-4.

60. Психотерапия: учебник для студентов мед. вузов / Под ред. Б. Д. Карварского. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 672 с. ISBN: 5-272-00321-7.

61. Риман, Ф. Основные формы страха: исследование в области глубинной психологии / Ф. Риман. – Москва : Алтейа, 1999. – 190 с. ISBN: 978-5-7695-4137-7.

62. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Изд-во АН СССР, 1957. – 328 с. ISBN: 978-5-459-01141-8.

63. Рубинштейн, С. Л. О мышлении и путях его исследования / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Изд-во АН СССР, 1958. – 145 с.

64. Рубинштейн, С. Л. Учение о характере // Основы общей психологии. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – С. 622.

65. Савельева, Л. А. Особенности синдрома эмоционального выгорания у ординаторов на последипломном этапе образования / Л. А. Савельева, М. М. Кашапов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 29. – С. 69-78.

66. Савельева, Л. А. Оценка когнитивных факторов и их взаимосвязей с синдромом эмоционального выгорания на разных уровнях медицинского образования / Л. А. Савельева, М. М. Кашапов, М. И. Савельева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – Т. 27, № 3. – С. 160-166.

67. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1982. – 127 с.

68. Серафино, Э. Страхи детей / Э. Серафино // Психологическая энциклопедия. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – С.867-868. ISBN: 5-272-00018-8.

69. Сериков, В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В. В. Сериков. – Москва : Логос, 1999. – 272 с. ISBN: 5-88439-018-1.

70. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко / Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 349 с. ISBN: 5-9268-0010-2.

71. Симонов, П. В. Болезнь неведения: Введение в психофизиологию неврозов / П. В. Симонов. – Москва : Наука, 1968. – 66 с.

72. Симонов, П. В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты / П. В. Симонов. – Москва : Наука, 1975. – 175 с.

73. Симонов, П. В. Избранные труды. Том 1. Мозг. Эмоции. Потребности. Поведение / П. В. Симонов. – Санкт-Петербург : Тип. Наука, 2004. – 436 с. ISBN: 5-02-033053-1.

74. Симонов, П. В. Лекции о работе головного мозга. Потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности / П. В. Симонов. – Москва :

Изд-во «Институт психологии РАН», 1998. – 98 с. ISBN: 5-201-02277-4, ISBN: 5-201-02295-2.

75. Сирота, Н. А. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Вопросы наркологии. – 1996. – № 4. – С. 59-76.

76. Скиннер, Б. Ф. Поведение организмов / Б. Ф. Скиннер. – Москва : Оперант, 2016. – 363 с. ISBN: 978-5-9906841-7-1.

77. Смирнова, И. В. Понятие критического мышления в современной педагогической науке / И. В. Смирнова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 266-269.

78. Спиваковская, А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2 / А. С. Спиваковская. – Москва : ЭКСМО-Пресс, Апрель Пресс, 2000. – 464 с. ISBN: 5-04-003916-6.

79. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревожности / Ч. Спилбергер // Тревога и тревожность : хрестоматия. – Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.

80. Суходольский, Г. В. Математические методы в психологии / Г. В. Суходольский. – Харьков : Изд-во Гуманитарный Центр, 2004. – 284 с. ISBN: 966-95859-6-1.

81. Сэдок, Б. Дж. Руководство Каплана и Сэдока по медикаментозному лечению в психиатрии / Б. Дж. Сэдок, Н. Сассмэн, В. Э. Сэдок. – Москва : МЕД-пресс-информ, 2021. – 476 с. ISBN: 978-5-00030-883-7.

802. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 268 с. ISBN: 5-272-00399-3.

83. Тиллих, П. Избранное. Потрясение оснований / П. Тиллих. – Москва ; Санкт-Петербург : Центр гуманитарных инициатив, 2015. – 352 с. ISBN: 978-5-98712-512-0.

84. Уотсон, Дж. Б. Поведение: введение в сравнительную психологию / Дж. Б. Уотсон. – Москва : Госиздат ; Ленинград : Госиздат, 1926. – 384 с.
85. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 160 с. ISBN: 978-5-4461-0527-4.
86. Фрейд, З. Введение в психоанализ. Лекции 1-15 / З. Фрейд. – Санкт-Петербург : Алетейя, 1999. – 278 с. ISBN: 5-91180-428-х, 978-5-91180-428-2.
87. Фрейд, З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. – Москва : Современные проблемы. Н. А. Столляр, 1925. – 110 с.
88. Фрейд, З. Психоанализ детских страхов / З. Фрейд. – Москва: Ленинград: Государственное изд-во, 1925. – 203 с.
89. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 528 с. ISBN: 978-5-4461-1441-2.
90. Фрейд, З. Страх / Фрейд З. – Москва: Кн-во Современные проблемы, 1927. – 104 с.
91. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Фромм Э. – Москва : АСТ, 2014. – 810 с. ISBN: 978-5-17-087248-0.
92. Холл К. С. Теории личности / К. С. Холл, Л. Гарднер. – Москва : «КСП+», 2007. – 720 с. ISBN: 5-89692-001-6.
93. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – Москва : Изд-во Академический Проект, 2006. – 224 с. ISBN: 5-8291-0742-2.
94. Чебучева, Е. В. Коррекция страхов и тревожности в младшем школьном возрасте / Е. В. Чебучева, Ю. А. Тарычева // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2011. – Т. 2, № 2. – С. 174-180.
95. Чернавский, А. Ф. Психофизиологические предпосылки проявления страха / А. Ф. Чернавский // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2007. – № 45. – С. 442-448.
96. Чернецкая, Н. И. Дезадаптивные особенности личности подростков, обучающихся по программам повышенной сложности / Н. И. Чернецкая // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 696-

700. Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2014/54403.htm> (дата обращения: 25.06.2024).

97. Шкуратова, И. П. Страхи подростков и их обусловленность тревожностью, нейротизмом и агрессивностью / И. П. Шкуратова, В. В. Ермак // Прикладная психология: достижения и перспективы. – Ростов-на-Дону : Фолиант, 2004. – С. 283-289.

98. Щербатых, Ю. В. Избавиться от страха? Это просто! / Ю. В. Щербатых. – Москва : ЭКСМО, 2006. – 254 с. ISBN: 5-699-18300-0.

99. Щербатых, Ю. В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю. В. Щербатых, Е. И. Ивлева. – Воронеж : Истоки, 1998. – 281 с. ISBN: 5-88242-094-6.

100. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей: практическое пособие для родителей / Г. Эберлейн. – Москва : Знание, 1981. – 190 с.

101. Экман, П. Психология эмоций: я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 336 с. – ISBN 978-5-498-07705-5.

102. Эксакусто, Т. В. Интеллектуально-личностные факторы самооценки обучения студентов: системный анализ / Т. В. Эксакусто, И. А. Кибальченко, Ю. К. Дуганова // Системная психология и социология. – 2022. – № 3(43). – С. 85-99

103. Эксакусто, Т. В. Факторные структуры интеллектуально-личностного ресурса молодых людей / Т. В. Эксакусто, И. А. Кибальченко // Системная психология и социология. – 2020. – № 2(34). – С. 45-58.

104. Adolphs, R. A Role for the Human Amygdala in Recognizing Emotional Arousal From Unpleasant Stimuli / R. Adolphs, J. A. Russell, D. Tranel // Psychol Science. – 1999. – Vol. 10, Iss. 2. – Pp. 167-171.

105. Akbarilakeh, M. Critical Thinking and Emotional Intelligence Skills and Relationship with Students' Academic Achievement / M. Akbarilakeh, A. Naderi, A. Azizollah // La Prensa Medica Argentina. – 2018. – № 104 (2). – Pp. 1-5.

106. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. – Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 2013. – 189 p. ISBN 978-0-89042-555-8.

107. Amirkhan, J. H. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator / J. H. Amirkhan // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – № 59 (5). – Pp. 1066-1074.

108. Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well / A. Antonovsky. – San Francisco : Jossey-Bass, 1987. – 238 p. ISBN 1-55542-028-1.

109. Arain, M. Maturation of the adolescent brain / M. Arain, M. Haque, L. Johal [et al.] // Neuropsychiatr Dis Treat. – 2013. – № 9. – Pp. 449-461.

110. Batthyany, A. Empirical Research in Logotherapy and Meaning-Oriented Psychotherapy / A. Batthyany, D. Guttmann. – Arizona, Phoenix : Zeig, Tucker & Theisen, 2006. – 280 p. ISBN-10: 1932462333, ISBN-13: 9781932462333.

111. Beck, A. T. An inventory for measuring depression / A. T. Beck, C. H. Ward, M. Mendelson, J. Mock, J. Erbaugh // Archives of General Psychiatry. – 1961. – № 4 (6). – Pp. 561-571.

112. Beck, A. T. Cognitive therapy of depression / A. T. Beck, A. J. Rush, B. F. Shaw, G. Emery. – New York : Guilford Press, 1979. – 406 p.

113. Becker, E. Escape from evil / E. Becker. – New York : Free press, 1975. – 188 p.

114. Ben-Ze'ev, A. The subtlety of emotions / A. Ben-Ze'ev. – Cambridge, UK : The MIT Press, 2000. – 628 p. ISBN: 9780262523196.

115. Bodner, E. Vaccination anxiety when vaccinations are available: The role of existential concerns / E. Bodner, Y. S. Bergman, B. Ben-David, Y. Palgi // In Stress and Health. – 2022. – № 38 (1). – Pp. 111-118.

116. Bowker, J. The Problem of Suffering in the Religions of the World / J. Bowker. – Cambridge, UK : Cambridge University Press, 1970. – 318 p.



117. Bregman, L. *Death and Dying in World Religions* / L. Bregman. – Dubuque : IA Kendall Hunt Publishing, 2009. – 167 p. ISBN-10: ISBN-10, ISBN-13: 978-0757568381.

118. Breitbart, W. *Meaning-centered group psychotherapy: An effective intervention for improving psychological well-being in patients with advance cancer* / W. Breitbart, B. Rosenfeld, H. Pessin [et al.] // *Journal of Clinical Oncology*. – 2015. – Mar. 1, № 33 (7). – Pp. 749-754.

119. Bruce, A. *Longing for ground in a ground(less) world: A qualitative inquiry of existential suffering* / A. Bruce, R. Schreiber, O. Petrovskaya, P. Boston // *BMC Nursing*. – 2011. – Jan. 27, № 10 (2). – Pp. 2.

120. Bugental, J. F. T. *A fate worse than death: The fear of changing* / J. F. T. Bugental, E. K. Bugental // *Psychotherapy*. – 1984. – № 21. – Pp. 543-549.

121. Burhan, N. A. S. *Intellectual Giftedness for Leadership: How Robust is the Crime Reducing Effect of Intellectual Class?* / N. A. S. Burhan, R. C. Razak, A. R. A. Rahman, M. R. Selamat [et al.] // *Mankind Quarterly*. – 2018. – № 59. – Pp. 57-86.

122. Burhan, N. *Crimes and the Bell curve: The role of people with high, average, and low intelligence* / N. Burhan, A. Sufian, Y. Kurniawan [et al.] // *Intelligence*. – 2014. – № 47. – Pp. 12-22.

123. Calhoun, L. G. *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* / L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi. – New York and London : Psychology Press, 2006. – 400 p. ISBN-10: 0805857672, ISBN-13: 978-0805857672.

124. Cameron, A. *Trauma-Focused Presence* / A. Cameron // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2019. – Vol. 64, № 5. – Pp. 1-29.

125. Carlson, B. D. *Trait superstition and consumer behavior: Re-conceptualization, measurement, and initial investigations* / B. D. Carlson, J. C. Mowen, X. Fang // *Psychology & Marketing*. – 2009. – № 26 (8). – Pp. 689-713.

126. Chand, S. P. *Anxiety* / S. P. Chand, R. Marwaha. Access mode: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29262212/> (date of application: 25.05.2024).

127. Chochinov, H. M. *Dignity Therapy: Final Words for Final Days* / H. M. Chochinov. – New York : Oxford University Press, 2011. – 224 p. ISBN-10: 0195176219, ISBN-13: 978-0195176216.

128. Clarke, J. *Critical Dialogues: Thinking Together in Turbulent Times* / J. Clarke. – Bristol: Policy Press, 2019. – 252 p. ISBN: 978-1-4473-5097-2.

129. Cohn, H. W. *Authenticity and the aims of psychotherapy* / H. W. Cohn // *Journal of the Society for Existential Analysis* – 1993. – № 4. – Pp. 48-56.

130. Courtney, E. P. *The contagion of mortality: A terror management health model for pandemics* / E. P. Courtney, J. L. Goldenberg, P. Boyd // *British Journal of Social Psychology*. – 2020. – № 59. – Pp. 607-617.

131. Damon, W. *The Path to Purpose: Helping Our Children Find Their Calling in Life* / W. Damon. – New York : Free Press, 2008. – 227 p.

132. Darwin, C. *The Expression of the Emotions in Man and Animals* / C. Darwin. – Chicago: University of Chicago Press, 1965. – 374 p.

133. Davidov, J. *Exploring the phenomenological structure of existential anxiety as lived through transformative life experiences* / J. Davidov, P. Russo-Netzer // *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*. – 2022. – № 35 (2). – Pp. 232-247.

134. Drozdick, L. W. *The Wechsler Adult Intelligence Scale – Fourth Edition and the Wechsler Memory Scale – Fourth Edition* / L. W. Drozdick, D. Wahlstrom, J. Zhu, L. G. Weiss // *Contemporary intellectual assessment: Theories, tests, and issues*. – New York: The Guilford Press, 2012. – Pp. 197-223.

135. Emanuel, L. *And Yet It Was a Blessing. The case for existential maturity* / L. Emanuel, N. Reddy, J. Hauser, S. B. Sonnenfeld // *The Journal of Palliative Medicine*. – 2017. – № 20. – Pp. 318-327.

136. Emanuel, L. *Decisions at the end of life: Have we come of age?* / L. Emanuel, K. Glasser Scandrett // *BMC Medicine*. – 2010. – № 8. – Pp. 57.

137. Emanuel, L. *Fostering Existential Maturity to Manage Terror in a Pandemic* / L. Emanuel, S. Sheldon, G. Fitchett, H. Chochinov [et al.] // *Journal of Palliative Medicine*. – 2021.– Feb. – Pp. 211-217.

138. Flavell, J. H. Theory-of-Mind Development: Retrospect and Prospect / J. H. Flavell // Merrill-Palmer Quarterly. – 2004. – № 50 (3). – Pp. 274-290.
139. Girard-Fresard, J. Les peurs des enfants / J. Girard–Fresard. – Paris : Edition Odile Jacob, 2009. – 204 p. ISBN: 9782738122360 / 2738122361.
140. Glover, T. A third place in the everyday lives of people living with cancer: Functions of Gilda's Club of Greater Toronto / T. Glover, D. Parry // Health Place. – 2009. – № 15. – Pp. 97-106.
141. Greenberg, J. A basic but uniquely human motivation: terror management / J. Greenberg, S. Solomon, J. Arndt [et al.] // Handbook of Motivation Science. – New York : Guilford Press, 2008. – Pp. 114-134.
142. Greenberg, J. Handbook of Experimental Existential Psychology / J. Greenberg, S. L. Koole, T. Pyszczynski. – New York: Guilford Press, 2004. – 528 p. ISBN: 9781593850401.
143. Greenberg, J. Psychological defense in anticipation of anxiety: eliminating the potential for anxiety eliminates the effect of mortality salience on worldview defense / J. Greenberg, A. Martens, E. Jonas [et al.] // Psychological Science. – 2003. – № 14 (5). – Pp. 516-519.
144. Greenberg, J. Terror management theory / J. Greenberg, J. Arndt // Handbook of Theories of Social Psychology. – 2012. – Vol. 1. – Pp. 398-415.
145. Guath, M. Civic Online Reasoning Among Adults: An Empirical Evaluation of a Prescriptive Theory and Its Correlates / M. Guath, T. Nygren // Frontiers in Education. – 2022. – Vol.7. – Art. 721731. – Pp. 1-14.
146. Halpern, D. F. Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking / D. F. Halpern. – New York : Psychology Press, 2014. – 640 p. ISBN-10: 9781848726291, ISBN-13: 978-1848726291.
147. Harman, R. The role of shame and self-critical thinking in the development and maintenance of current threat in post-traumatic stress disorder / R. Harman, D. Lee // Clin Psychol Psychother. – 2010. – Jan.-Feb., № 17 (1). – Pp. 13-24.

148. Hefferon, K. The perceived influence of an exercise class intervention on the process and outcomes of post-traumatic growth / K. Hefferon, M. Grealy, N. Mutrie // *Mental Health and Physical Activity*. – 2008. – № 1. – Pp. 32-39.

149. Heim, E. The Bern Coping Forms BEFO- an instrument for self- and observer rating of coping with illness / E. Heim, L. Valach // *Rehabilitation*. – 1996. – № 35 (4). – Pp. XXXI-XLI.

150. Henry, E. A. Death on the brain: effects of mortality salience on the neural correlates of race bias / E. A. Henry, B. D. Bartholow, J. Arndt // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. – 2009. – October, Vol. 5 (1). – Pp. 77-87.

151. Hertel, P. Memory for emotional and nonemotional events in depression: A question of habit? / P. Hertel // *Memory and Emotion*. – New York : Oxford University Press, 2004. – Pp. 186-216. ISBN-10: 0195158563, ISBN-13: 978-0195158564.

152. Iacovou, S. What is the difference between existential anxiety and so called neurotic anxiety? / S. Iacovou // *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*. – 2011. – № 22 (2). – Pp. 356-367.

153. Icenogle, G. Adolescents' cognitive capacity reaches adult levels prior to their psychosocial maturity: Evidence for a «maturity gap» in a multinational, cross-sectional sample / G. Icenogle, L. Steinberg, N. Duell [et al.] // *Law Hum Behav*. – 2019. – Feb., № 43 (1). – Pp. 69-85.

154. Izard, C. E. Facial expressions and the regulation of emotions / C. E. Izard // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – № 58 (3). – Pp. 487-498.

155. Izard, C. E. Infants' emotion expressions to acute pain: Developmental change and stability of individual differences / C. E. Izard, E. A. Hembree, R. R. Huebner // *Developmental Psychology*. – 1987. – № 23 (10). – Pp. 105-113.

156. Izard, C. E. The structure and functions of emotions: Implications of cognition, motivation and personality / C. E. Izard // *The G. Stanley Hall Lectures Series*. Washington, American Psychological Association. – 1989. – Vol. 9. – Pp. 35-73.

157. Johnson, S.B. Adolescent maturity and the brain: the promise and pitfalls of neuroscience research in adolescent health policy / S.B. Johnson, R.W. Blum, J. N. Giedd // *Journal of Adolescent Health*. – 2009. – № 45 (3). – Pp. 216-221.

158. Kapoor, S. «Sacred Pause» in the ICU: Evaluation of a ritual and intervention to lower distress and burnout / S. Kapoor, C. K. Morgan, M. A. Siddique, K. K. Guntupalli // *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*. – 2018. – № 35. – Pp. 1337-1341.

159. Kessler, R. C. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication / R. C. Kessler, P. Berglund, O. Demler [et al.] // *Archives Of General Psychiatry*. – 2005. – Jul., № 62 (7). – Pp. 768.

160. Kosloff, S. Proximal and distal terror management defenses: A systematic review and analysis / S. Kosloff, G. Anderson, A. Nottbohm, B. Hoshiko // *Handbook of terror management theory*. – Amsterdam : Elsevier, 2019. – Pp. 31-63. ISBN: 9780128118443.

161. Kotter-Grühn, D. Predicting one's own death: The relationship between subjective and objective nearness to death in very old age / D. Kotter-Grühn, D. Grühn, J. Smith // *European Journal of Ageing*. – 2010. – № 7 (4). – Pp. 293-300.

162. Lake, D. A. Containing Fear: The Origins and Management of Ethnic Conflict / D. A. Lake, D. Rothchild // *International Security*. – 1996. – № 21 (2). – Pp. 41-75.

163. Lazarus, R. S. *Emotion and Adaptation* / R. S. Lazarus. – New York: Oxford University Press, 1991. – 557 p. ISBN: 0195069943.

164. Lewis, M. Self-knowledge and emotional development / M. Lewis, J. Brooks // *The Development of Affect*. – Berlin : Springer, 1978. – Pp. 205-226.

165. Lim, A. J. Infodemic: the effect of death-related thoughts on news-sharing / A. J. Lim, E. Tan, T. Lim // *Cognitive Research: Principles and Implications*. – 2021. – № 6 (1). – Pp. 39.

166. Linley, P. A. Posttraumatic growth. Counselling making / P. A. Linley, S. Joseph // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2002. – № 58 (2). – Pp. 168-193.

167. Maag, J. W. Alcohol use and depression among African-American and Caucasian adolescents / J. W. Maag, D. M. Irvin // *Adolescence*. – 2005. – № 40. – Pp. 87-101.

168. Martens, A. Ageism and death: Effects of mortality salience and perceived similarity to elders on reactions to elderly people / A. Martens, J. Greenberg, J. Schimel, M. J. Landau // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2004. – № 30 (12). – Pp. 1524-1536.

169. Miller, N. E. *Experimental Studies of Conflict* / N. E. Miller // *Personality and the Behavior*. – New York : Ronald Press, 1944. – Pp. 431-465.

170. Moore, C. C. *The Universal Fear of Death and the Cultural Response* / C. C. Moore, J. B. Williamson // *Handbook of Death and Dying*. – London : Sage Publications Inc., 2003. – Pp. 3-13.

171. Neimeyer, R. A. Psychological research on death attitudes: An overview and evolution / R. A. Neimeyer, J. Wittkowski, R. P // *Moser Death Studies*. – 2004. – № 28 (4). – Pp. 309-340.

172. Nippold, M. A. *Philosophy for Adolescents: Using Fables to Support Critical Thinking and Advanced Language Skills* / M. A. Nippold, E. Marr // *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*. – 2022. – Jul. 6, № 53 (3). – Pp. 786-802.

173. Nolan, S. *Spiritual Care at the End of Life: The Chaplain as «Hopeful Presence»* / S. Nolan. – London : Jessica Kingsley Publishers, 2012. – 160 p. ISBN-10: 9781849051996, ISBN-13: 978-1849051996.

174. Park, J. H. Detailed evaluation of methods for estimation of fatigue properties / J. H. Park, J. H. Song // *International Journal of Fatigue*. – 1995. – Vol. 17, Iss. 5. – Pp. 365-373.

175. Petrovic, M. 20-Oxo-5 $\beta$ -Pregnan-3 $\alpha$ -yl Sulfate Is a Use-Dependent NMDA Receptor Inhibitor / M. Petrovic, M. H. Sedlacek, C. Martin, V. Hana // *The Journal of*

Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience. – 2005. – № 25 (37). – Pp. 8439-8450.

176. Petrucci, N. Beyond bleeps and alarms: Live music by the bedside in the ICU / N. Petrucci // *Intensive Care Medicine*. – 2018. – № 44. – Pp. 2282-2283.

177. Phan, K. L. Functional neuroanatomy of emotion: A meta-analysis of emotion activation studies in PET and fMRI / K. L. Phan, T. D. Wager, S. F. Taylor, I. Liberzon // *Neuroimage*. – 2002. – № 16 (2). – Pp. 331-348.

178. Polatinsky, S. An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child / S. Polatinsky, Y. Esprey // *Journal of Traumatic Stress*. – 2000. – № 13 (4). – Pp. 709-718.

179. Pruessner, J. C., Deactivation of the limbic system during acute psychosocial stress: evidence from positron emission tomography and functional magnetic resonance imaging studies / J. C. Pruessner, K. Dedovic, N. Khalili-Mahani [et al.] // *Biological Psychiatry*. – 2008. – № 63 (2). – Pp. 234-240.

180. Pyszczynski, T. J. A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory / T. Pyszczynski, J. Greenberg, S. Solomon // *Psychological Review*. – 1999. – № 106 (4). – Pp. 835-845.

181. Rampersad, G. Robot will take your job: Innovation for an era of artificial intelligence / G. Rampersad // *Journal of Business Research*. – 2020. – № 116. – Pp. 68-74.

182. Ridner, S. H. Psychological distress: concept analysis / S. H. Ridner // *Journal of Advanced Nursing*. – 2004. – № 45. – Pp. 536-545.

183. Robinson, O. J. The translational neural circuitry of anxiety / O. J. Robinson, A. C. Pike, B. Cornwell, C. Grillon // *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*. – 2019. – № 90 (12). – Pp. 1353-1360.

184. Rogers, C. A way of being / C. Rogers. – Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 1980. – 395 p.

185. Routledge, C. Handbook of Terror Management Theory / C. Routledge, M. Vess. – Amsterdam: Elsevier Academic Press, 2019. – 648 p. ISBN: 9780128118443.
186. Russo-Netzer, P. Prioritizing Meaning as a Pathway to Meaning in Life and general Well-Being / P. Russo-Netzer // Journal of Happiness Studies. – 2019. – № 20 (2). – Pp. 1863-1891.
187. Russo-Netzer, P. Transformative Life Experience as a Glimpse Into Potentiality / P. Russo-Netzer, J. Davidov // Journal of Humanistic Psychology. – 2020. Access mode: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022167820937487?journalCode=jhpa> (date of application: 15.05.2024).
188. Sartre, J.-P. Being and nothingness: An Essay in Phenomenological Ontology / J.-P. Sartre. – New York : Philosophical Library, 1956. – 638 p.
189. Schimel, J. Is death really the worm at the core? Converging evidence that worldview threat increases death-thought accessibility / J. Schimel, J. Hayes, T. Williams, J. Jahrig // Journal of Personality and Social Psychology. – 2007. – № 92. – Pp. 789-803.
190. Schmid, M. S. Quantitative analyses in a multivariate study of language attrition / M. S. Schmid, E. Dusseldorp Second Language Research. – 2010. – № 26 (1). – Pp. 125-160.
191. Shafee, R. Gray matter myelination of 1555 human brains using partial volume corrected MRI images / R. Shafee, R. L. Buckner, B. Fischl // NeuroImage. – 2014. – № 105. – Pp. 473-485.
192. Simon, H. A. Foundations of Cognitive Science / H. A. Simon, C. A. Kaplan // Foundations of cognitive sciences. – Cambridge, MA : MIT Press, 1989. – Pp. 1-47.
193. Simpson, I. A. Glucose transporter asymmetries in the bovine blood-brain barrier / I. A. Simpson, S. J. Vannucci, M. R. DeJoseph, R. A. Hawkins // Journal of Biological Chemistry. – 2001. – № 276. – Pp. 12725-12729.



194. Stahl, N. N. We can agree after all! Achieving consensus for a critical thinking component of a gifted program using the Delphi Technique / N. N. Stahl, R. J. Stahl // *Roeper Review*. – 1991. – № 14 (2). – Pp. 79-88.

195. Sternberg, R. J. A Theory of Adaptive Intelligence and Its Relation to General Intelligence / R. J. Sternberg // *Journal of Intelligence*. – 2019. – № 7 (4). – Pp. 23.

196. Sternberg, R. J. COVID-19 has taught us what intelligence really is / R. J. Sternberg. – 2020. – 31 August. Access mode: <https://insidehighered.com/views/2020/08/31/pandemic-has-proven-standardized-tests-dont-measure-whats-important-opinion> (date of application: 21.06.2024).

197. Strack, S. Herman Feifel (1915-2003) / S. Strack // *American Psychologist*. – 2003. – № 58 (10). – Pp. 810.

198. Temple, M. Working through existential anxiety toward authenticity: A spiritual journey of meaning / M. Temple, T. L. Gall // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2016. – № 58 (2). – Pp. 168-193.

199. Tomer, A. Meaning in terror management theory / A. Tomer // *Meaning in positive and existential psychology*. – Berlin : Springer, 2014. – Pp. 65-79. ISBN-10: 1493903071, ISBN-13: 978-1493903078.

200. Tomkins, S. S. What and where are the primary affects? Some evidence for a theory / S. S. Tomkins, R. McCarter // *Perceptual and Motor Skills*. – 1964. – № 18. – Pp. 119-158.

201. Visser, J. Muriel Seeking Understanding: The Lifelong Pursuit to Build the Scientific Mind / J. Visser. – Leiden : Brill, 2019. – 233 c. ISBN-10: 900441679X, ISBN-13: 9789004416796.

202. Walters, G. State-trait anxiety and existential fear: an empirical analysis / G. Walters // *Personality and Individual Differences*. – 2001. – № 30 (8). – Pp. 1345-1352.

203. Weiser, B. These Are the Bedside Concerts Comforting Virus Patients / B. Weiser // *New York Times*. – 2020. – 3 May. Access mode: <https://www.nytimes>.

com/2020/05/03/nyregion/coronavirus-doctor-musician-rachel-easterwood.html?ysclid=m14rmypgye703989492 (date of application: 17.05.2024).

204. Wong, P. T. P. What is existential positive psychology? / P. T. P. Wong // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy. – 2010. – № 3 (1). – Pp. 1-10.

205. Yalom, I. D. Existential Psychotherapy / I. D. Yalom. – New York : Basic Books, 1980. – 544 p.

206. Yalom, I. D. Love's executioner and other tales of psychotherapy. New York : Basic Books, 1989. – 270 p.

207. Yang, M. Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China / M. Yang // Journal of Humanistic Psychology. – 2020. – № 60 (5). – Pp. 662-671 p.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Анкета-опросник**  
**«Особенности актуализации экзистенциальных страхов личности»**  
**(Е.В. Турик)**

**Инструкция:** Сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из 22 вопросов. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

**1. Бывают ли у вас ситуации, в которых вы испытываете страх смерти?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

Если «Да», «Иногда», то опишите последнюю ситуацию: \_\_\_\_\_

**2. Бывает ли вам страшно в темноте (ночью, в темном помещении и т.д.)?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

**3. Случалось ли вам испытывать страх замкнутых пространств (лифты, карусельные двери, исследования на аппарате МРТ и т.д.)?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

**4. Бывают ли у вас страхи, когда вы думаете о будущем?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

Если «Да», «Иногда», то какие мысли и эмоции у вас возникают? \_\_\_\_\_

**5. Возникает ли у вас страх возможных изменений правил обучения в средних и высших учебных заведениях (в том числе, изменение правил приема в ВУЗы и т.д.)?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

**6. Возникает ли у вас страх заражения инфекционным заболеванием?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

**7. Возникает ли у вас страх, что за вами кто-то следит, подглядывает и т.д.?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

**8. Возникает ли у вас страх, что вы не справляетесь с учебной/ профессиональными обязанностями?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

**9. Бывает ли, что вы испытываете страх одиночества?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

**10. Возникает ли у вас страх, что вы можете потерять работу/ вас могут отчислить из учебного заведения?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

**11. Бывает ли, что вы ощущаете страх за жизнь и здоровье ваших близких?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

Если «Да», «Иногда», то какие ситуации его провоцируют? \_\_\_\_\_

**12. Возникает ли у вас страх, что вас могут не так понять окружающие (страх изоляции, публичных выступлений, насмешек, критики и т.д.)?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

Если «Да», «Иногда», то чего именно: \_\_\_\_\_

**13. Вы боитесь, что может начаться война?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

Если «Да», «Иногда», то каких именно последствий военных действий вы боитесь?

**14. Возникает ли у вас страх, что вы тяжело больны?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

**15. С какими страхами, кроме вышеперечисленных, вам приходилось/ приходится сталкиваться?** \_\_\_\_\_

**16. Какой из вышеперечисленных страхов возникал/возникает в вашей жизни наиболее часто, и что провоцирует его возникновение (психологический стресс, утомление, бессонница, болезнь и т.д.)?** \_\_\_\_\_

**17. Связываете ли вы появление страхов с изменением эмоционального состояния (тревогой, тоской, пониженным настроением и т.д.)?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда

- Нет

Если «Да», «Иногда», то с чем именно? \_\_\_\_\_

**18. Возникновение страхов сопровождается изменениями в физическом состоянии (сердцебиение, тремор, потливость и т.д.)?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

Если «Да», «Иногда», то чем именно? \_\_\_\_\_

**19. Считаете ли вы, что наличие страхов ухудшает ваше качество жизни (физическое, психологическое, социальное благополучие)?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

**20. Были ли у вас страхи, которые вам удалось преодолеть?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

Если «Да», «Иногда», то какие именно? \_\_\_\_\_

**21. Что или кто помогает вам наиболее эффективно справляться со страхами?**

---

**22. Нуждаетесь ли вы в помощи специалиста для преодоления страхов?**

- Да
- Иногда
- Почти никогда
- Нет

### **«Тест критического мышления» (Л. Старки)**

**Инструкция:** во всех задачах (кроме первой) выберите и отметьте один наиболее правильный (подходящий) вариант ответа. В первой задаче отметьте наименее правильный (подходящий) вариант ответа. На выполнение отводится 25 минут и задачи, на которые не хватило времени, считаются нерешенными.

1. Вы провели успешный поиск работы, и теперь у Вас есть три различных предложения на выбор. Что можно сделать, чтобы наиболее тщательно изучить потенциальных работодателей?

- Исследовать их вебсайты.
- Посмотреть новости, чтобы выяснить, упоминаются ли в них данные компании.
- Исследовать их финансовое положение.
- Поговорить с людьми, которые уже там работают.

2. Какой вывод является наилучшим для суждения, начинающегося словами: «восемь человек в моем классе ...»?

- любят тефтели, значит, и мне следует их любить.
- живут в южной части города, поэтому я тоже должен там жить.
- из тех, кто готовился по конспекту Андрея, получили «удовлетворительно», поэтому я получаю такую же оценку.

d) из тех, кто уже познакомился с новым директором школы, ему симпатизируют, поэтому мне он тоже понравится.

3. Что из предложенного ниже НЕ является примером техники убеждения?

a) Джинсы тигровой окраски можно приобрести в Вашем местном гипермаркете.

в) Самые лучшие матери готовят с соусами «Горчин».

с) Голосуйте за меня, и я обещаю, что наши школы станут лучше. Мой оппонент просто хочет сократить школьный бюджет.

d) Наши шины не только красивее, они также лучше ведут себя на дороге.

4. Что звучит как аргумент?

a) Мне приснилось, что я получил тройку за экзамен по биологии, а потом это случилось наяву. Чтобы в следующий раз я мог получить оценку лучше, мне должен присниться более позитивный сон.

в) Анна хотела лучше водить машину, поэтому она пошла на уроки вождения и изучила руководство по автомобилям. Ее вождение действительно улучшилось.

с) После штормового ветра в прошлом октябре с деревьев опали все листья. Тогда-то я и узнал, что листья опадают из-за ветра.

d) Когда Максим понял, что простудился, он начал принимать Coldrex. Через четыре дня он почувствовал себя гораздо лучше благодаря приему Coldrex.

5. Вы пытаетесь выбрать один из трех автомобилей: двухместный спортивный автомобиль, двухдверный седан или мини-внедорожник. Что не является приемлемым критерием для выбора?

a) Цена.

в) Расход топлива.

с) Давление в шинах.

d) Объем багажника.

6. Какое из решений принято только на основе эмоций?

a) Вы ненавидите зиму, поэтому, хотя это слишком дорого для Вас, Вы выбираете отпуск на Багамах.

в) Школа закрывается после угрозы применения бомбы.

с) Доходы Вашей компании за третий квартал оказались намного выше, чем ожидалось.

d) Вам нужен новый миксер, поэтому Вы просматриваете объявления в газете и покупаете его, когда на него появляется скидка.

7. В каком случае лучше сходить в библиотеку, чем провести поиск по Интернету?

a) Вы пишете отчет о недавних решениях Верховного Суда своей страны.

в) Вы хотите узнать историю эффективности акций, которые собираетесь приобрести на фондовом рынке.

с) Вам нужно сравнить процентные ставки нескольких банков.

d) Вы хотите больше узнать о старой планировке вашего города.

8. Вы читаете в газете о переговорах по зарплате с участием работников общественного транспорта. Они угрожают завтра устроить забастовку, если их требования о повышении зарплат и льгот не будут удовлетворены. Что из нижеперечисленного представляет вывод из этого сценария?

a) Платежи по страхованию здоровья очень дорогие.

в) В ближайшие несколько недель цена на бензин спровоцирует повышение цен на билеты.

с) Людям, которые ездят на автобусе, следует искать возможную транспортную альтернативу.

d) Работодателям никогда не нравится удовлетворять требования по зарплате.

9. Что неверно в этом суждении: «Вы думаете, что нам нужны новые правила по контролю загрязнения воздуха? Я считаю, что у нас и так слишком много правил. Политики

только и делают, что утверждают новые ограничения и контролируют нас все больше. Это угнетает. Определенно, нам не нужны никакие новые правила?»?

- а) Говорящий не заботится об окружающей среде.
- в) Говорящий сменил тему разговора.
- с) Говорящий баллотируется на политический пост.
- д) Говорящий ничего не смыслит в проблеме загрязняющих выбросов.

10. На что Вам не следует опираться, делая оценочное суждение?

- а) Интуиция.
- в) Здравый смысл.
- с) Слухи.
- д) Прошлый опыт.

11. Какое утверждение представляет оценочное суждение вместо факта?

а) Моя презентация была превосходна. Я уверен, что мой начальник теперь меня повысит.

- в) Моя презентация была превосходна. Все клиенты сказали мне, что им понравилось.
- с) Моя презентация была превосходна. Она заслужила премию от руководства.
- д) Моя презентация была превосходна. Это было отмечено именно так на моей аттестации.

ции.

12. Ваша мечта – провести отпуск в Индонезии. Проанализировав информацию, Вы решили, что для этой поездки необходимо 6000 \$. Каким способом лучше всего достичь этой цели?

а) Сократить дискреционные расходы (сверх жизненно необходимых) на 200 \$ в месяц и накопить денег.

- в) Попросить членов семьи и друзей подарить деньги на поездку.
- с) Продать свой автомобиль, чтобы финансировать поездку.
- д) Подыскать более разумное в денежном отношении место для проведения отпуска.

13. Что неверно в следующем суждении? «Родина – любите ее или уезжайте отсюда!»

- а) Нет ничего неверного в этом суждении.
- в) Оно подразумевает, что, если Вы уезжаете из страны в отпуск, Вы ее не любите.
- с) Оно не говорит Вам о том, как любить ее.
- д) Оно предлагает только два варианта, когда на самом деле их намного больше.

14. Какая из этих ситуаций НЕ требует решения проблемы?

а) Когда Вы принесли новый компьютер домой, Вы обнаружили, что в коробке нет мыши.

в) Когда Вам вернули фотографии после печати, оказалось, что они не Ваши.

с) Все в вашем коллективе хотят устроить праздник в ресторане «Встреча», но Вы ели там только вчера вечером.

д) Начальник просит Вас закончить отчет к завтрашнему утру, но сегодня – день рождения Вашего сына, и Вы обещали повести его сегодня вечером на футбол.

15. Какой вариант Интернет-сайта, скорее всего, предоставляет самую объективную информацию об Аврааме Линкольне?

а) [www.members.aol.com/LeeV/Lincolnlover.html](http://www.members.aol.com/LeeV/Lincolnlover.html): домашняя страница профессора истории, написавшего книгу о президентстве Линкольна.

в) [www.southerpower.org/assassinations](http://www.southerpower.org/assassinations): сайт Конфедеративной группы (сторонники рабства во время войны Севера и Юга) о знаменитых политических убийствах, преимущественно посвященный Линкольну (выступавшему против рабства).

с) [www.lincolndata.edu](http://www.lincolndata.edu): сайт группы сохранения исторического наследия, заархивировавшей всю переписку Линкольна.

д) [www.alincoln-library.com](http://www.alincoln-library.com): президентская библиотека в Спрингфилде, Иллинойс, посвященная биографии шестнадцатого президента.



16. Что является наиболее вероятной причиной следующего: «Наша хоккейная команда была непобедимой в этом сезоне?»

- a) У других команд нет новой хоккейной амуниции.
- в) У нас есть новый тренер, который усиленно работает над нашей командой.
- с) Некоторые члены нашей команды провели это лето в хоккейном лагере.
- d) Я надевал свой счастливый свитер перед каждой игрой.

17. Что неверно в «логике» следующего утверждения: «Как Вы можете верить его свидетельским показаниям? Он же – осужденный преступник!»?

- a) Факт, что дающий показания человек был признан виновным в преступлении, не означает, что он лжет.
- в) Осужденный преступник не может свидетельствовать в суде.
- с) У говорящего есть предвзятость против преступников.
- d) Говорящий, очевидно, не посещал юридическую школу.

18. Что из нижеследующего является обоснованным суждением?

a) Я получил на экзамене «отлично». Вчера вечером я очень устал, хотя всего лишь занимался. Чтобы и дальше получать «отлично» мне нужно перестать так напряженно заниматься.

в) Ваш автомобиль плохо едет. Вы только что старались объяснить новому механику, что Вам нужно заменить масло. Держу пари, что он причина Ваших автомобильных проблем.

с) Я не пылесосил уже несколько недель. У меня появилось много грязи и пыли по всему полу, а моя аллергия обострилась. Если я хочу, чтобы в доме было чище, мне нужно чаще пылесосить.

d) Местная футбольная команда никогда не выигрывала Кубок УЕФА. Недавно они выиграли Кубок страны. Эта команда скоро снова проиграет в Лиге Европы.

Прочитайте текст и ответьте на два последующих вопроса.

«Я всегда знала, что хочу стать морским биологом. В шесть лет мои родители повели меня в аквариум, и это меня зацепило. А в колледже я получила практику на океанском исследовательском рейсе и решила специализироваться в океанографии. Поездка спонсировалась Службой Исследования Планктона, и нашей целью было собрать как можно больше различных типов микроскопических растений и животных, чтобы посмотреть, влияет ли на морскую экосистему увеличение количества рыбаков. Наша группа была разделена на две команды для сбора различных видов планктона. Работать с фитопланктоном, особенно с сине-зелеными водорослями, было здорово. Мы измеряли уровень хлорофилла в воде, чтобы определить, где и в каких количествах есть фитопланктон. Работалось хорошо, так как вода была прозрачной, без мути и грязи».

19. Что такое фитопланктон?

- a) Другое название хлорофилла.
- в) Микроскопическое растение.
- с) Микроскопическое животное.
- d) Вид рыбы.

20. Автор говорит, что ее исследовательская группа выясняла, привело ли увеличение количества рыбаков в зоне изучения к:

- a) положительному воздействию на местную экономику.
- в) истощению рыбных ресурсов.
- с) увеличению работы для морских биологов.
- d) негативному воздействию на состояние окружающих вод.

21. Вы хотите продать свой автомобиль трехлетней давности и купить новый. Какой Интернет-сайт скорее всего предоставит наилучшую информацию о том, как продать подержанный автомобиль?

a) [www.autotrader.com](http://www.autotrader.com): последние цены и обзоры новых и подержанных машин; советы по обоснованию цены.

в) [www.betterbusinessbureau.org](http://www.betterbusinessbureau.org): бесплатное потребительское и бизнес-образование; консультирование перед началом нового бизнеса.

с) [www.newwheels.com](http://www.newwheels.com): исследование каждой марки и модели среди последних предложений мирового автомобильного рынка.

д) [www.carbuyingtips.com](http://www.carbuyingtips.com): все, что Вам нужно знать, прежде чем купить новую машину.

22. Какое из этих объяснений наиболее слабое?

а) Цены на бензин настолько высокие, что многие люди больше не будут ездить в дальние поездки.

в) Завтра я не смогу надеть свою новую рубашку, потому что она сейчас в стирке.

с) Домашняя работа Васи не была готовой к сроку, потому что он не сдал ее вовремя.

д) В этом году у нас нет новых учебников, потому что школьный бюджет был урезан.

23. Какая из этих проблем является наиболее серьезной?

а) Ваш преподаватель болен и пропустит занятия утром, когда Вы собирались сдать сложный экзамен.

в) Вы теряете копию Вашего расписания и забываете подготовиться к серьезному экзамену.

с) Вы не можете найти одну из книг, которые нужны для подготовки к серьезному экзамену.

д) Важный экзамен оказался сложнее, чем Вы могли подумать, и включает вопросы, к которым Вы не готовились.

24. Какой из этих доводов наиболее важен при оценке информации, найденной в сети Интернет?

а) Авторы, публикующиеся в сети Интернет, как правило, менее компетентны, чем публикующиеся в печати.

в) Интернет-авторы обычно предвзяты.

с) Любой может опубликоваться в сети Интернет; нет гарантии в том, что материал будет объективным.

д) Печатная информация почти всегда более точна, чем Интернет – информация.

25. Что неверно в следующем суждении? «Американские студенты не согласны, чтобы буквенная система оценок успеваемости заменялась на цифровую. Они опасаются, что так можно дойти до того, что у них отнимут имена и будут обращаться к ним по номерам!»

а) Вывод является слишком чрезмерным.

в) Нет ничего неверного в данном утверждении.

с) Студенты не должны участвовать в обсуждении системы оценивания их учебного заведения.

д) Суждение не объясняет, почему руководство хочет избавиться от буквенных оценок.

26. В чем действительно состоит проблема, а не просто какое-либо ее вторичное следствие?

а) Ваш банк взывает за пользование кредитом 4% от каждой суммы.

в) Ваш лимит по кредитной карте исчерпан, когда Вы хотели расплатиться ею в магазине.

с) Каждый месяц Вы тратите больше денег, чем зарабатываете.

д) В прошлом месяце пятая часть Вашей зарплаты ушла только на погашение процентов по кредитам.

27. Какая фраза является примером гиперболы?

а) В совершенном мире не было бы войн.

в) Этот наряд испугал бы и шкуру кошки.

с) Вы не самый лучший повар в мире.

д) Он ездит почти также быстро, как гонщик в гонках Наскар.

### Методика «Кто Я?» (М. Кун)

**Инструкция:** в течение 12 минут дайте 20 ответов на вопрос: «Кто я такой?». Ответы стоит давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают. Затем оцените каждое свое качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное ( $\pm$ ), или поставьте знак того, что вы затрудняетесь в оценке (?).

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

### «Шкала Тревоги по поводу Смерти» (Д. Темплер)

**Инструкция:** «Если Вы полностью согласны с утверждением, то сделайте отметку в графе «согласен». Если не согласны – в графе «не согласен».

Утверждение	Согласен	Не согласен
1. Я очень сильно боюсь умереть		
2. Мысли о смерти редко приходят мне в голову		
3. Меня не нервирует, когда люди говорят о смерти		
4. Я боюсь думать о том, что мне может потребоваться хирургическая операция		
5. Я совсем не боюсь умереть		
6. Я не очень-то боюсь заболеть раком		
7. Мысли о смерти никогда не посещали меня		
8. Я часто расстраиваюсь от того, что время летит так быстро		
9. Я боюсь умереть мучительной смертью		
10. Тема жизни после смерти сильно волнует меня		

## Продолжение «Шкалы Тревоги по поводу Смерти»

11. Я по-настоящему боюсь, что со мной может произойти сердечный приступ		
12. Я часто думаю о том, как в действительности коротка жизнь		
13. Я вздрагиваю, когда слышу разговор о третьей мировой войне		
14. Вид мертвого тела страшит меня		
15. Я считаю, что в будущем у меня не может быть ничего такого, чего я мог(ла) бояться		

**«Шкала удовлетворенности жизнью»**  
**(ШУДЖ, Satisfaction With Life Scale, SWLS) (Э. Динер)**

**Инструкция:** ниже приведены пять высказываний, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, отметьте наиболее подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

**1. Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу.**

- Совершенно не согласен
- Не согласен
- Немного не согласен
- Неопределенно (и согласен, и не согласен)
- Немного согласен
- Согласен
- Совершенно согласен

**2. Условия моей жизни превосходные.**

- Совершенно не согласен
- Не согласен
- Немного не согласен
- Неопределенно (и согласен, и не согласен)
- Немного согласен
- Согласен
- Совершенно согласен

**3. Я удовлетворен своей жизнью.**

- Совершенно не согласен
- Не согласен
- Немного не согласен
- Неопределенно (и согласен, и не согласен)
- Немного согласен
- Согласен
- Совершенно согласен

**4. Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни.**

- Совершенно не согласен
- Не согласен
- Немного не согласен
- Неопределенно (и согласен, и не согласен)
- Немного согласен

- Согласен  
 Совершенно согласен
5. **Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил.**  
 Совершенно не согласен  
 Не согласен  
 Немного не согласен  
 Неопределенно (и согласен, и не согласен)  
 Немного согласен  
 Согласен  
 Совершенно согласен

**«Шкала тревоги Спилберга» (State-Trait Anxiety Inventory – STAI)**

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1.	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2.	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3.	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6.	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4

## Продолжение «Шкалы тревоги Спилбергера»

19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

## «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан)

**Инструкция:** на бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	3	2	1
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее решению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1

## Продолжение «Индикатора копинг-стратегий»

19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

## «Шкала депрессии Бека» (А. Бек)

**Инструкция:** в этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе.

1.

- Я не чувствую себя расстроенным, печальным.
- Я расстроен.
- Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.
- Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2.

- Я не тревожусь о своем будущем.
- Я чувствую, что озадачен будущим.
- Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
- Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3.

- Я не чувствую себя неудачником.
- Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.
- Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.
- Я чувствую, что как личность я – полный неудачник.

4.
  - Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
  - Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
  - Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.
  - Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело.
5.
  - Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.
  - Достаточно часто я чувствую себя виноватым.
  - Большую часть времени я чувствую себя виноватым.
  - Я постоянно испытываю чувство вины.
6.
  - Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.
  - Я чувствую, что могу быть наказан.
  - Я ожидаю, что могу быть наказан.
  - Я чувствую себя уже наказанным.
7.
  - Я не разочаровался в себе.
  - Я разочаровался в себе.
  - Я себе противен.
  - Я себя ненавижу.
8.
  - Я знаю, что я не хуже других.
  - Я критикую себя за ошибки и слабости.
  - Я все время обвиняю себя за свои поступки.
  - Я виню себя во всем плохом, что происходит.
9.
  - Я никогда не думал покончить с собой.
  - Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.
  - Я хотел бы покончить с собой.
  - Я бы убил себя, если бы представился случай.
10.
  - Я плачу не больше, чем обычно.
  - Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
  - Теперь я все время плачу.
  - Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.
11.
  - Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.
  - Я более легко раздражаюсь, чем раньше.
  - Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.
  - Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.
12.
  - Я не утратил интереса к другим людям.
  - Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.
  - Я почти потерял интерес к другим людям.
  - Я полностью утратил интерес к другим людям.
13.
  - Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.
  - Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.
  - Мне труднее принимать решения, чем раньше.
  - Я больше не могу принимать решения.
- 14.



- Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.
- Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.
- Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.
- Я знаю, что выгляжу безобразно.

15.

- Я могу работать так же хорошо, как и раньше.
- Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.
- Я с трудом заставляю себя делать что-либо.
- Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16.

- Я сплю так же хорошо, как и раньше.
- Сейчас я сплю хуже, чем раньше.
- Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.
- Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17.

- Я устаю не больше, чем обычно.
- Теперь я устаю быстрее, чем раньше.
- Я устаю почти от всего, что я делаю.
- Я не могу ничего делать из-за усталости.

18.

- Мой аппетит не хуже, чем обычно.
- Мой аппетит стал хуже, чем раньше.
- Мой аппетит теперь значительно хуже.
- У меня вообще нет аппетита.

19.

- В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.
- За последнее время я потерял более 2 кг.
- Я потерял более 5 кг.
- Я потерял более 7 кг.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_

20.

- Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.
- Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.
- Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.
- Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21.

- В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.
- Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.
- Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.
- Я полностью утратил сексуальный интерес.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1

**Значимая корреляция (r) между критическим мышлением и интенсивностью страхов в разных гендерно-возрастных группах**

Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
r=-0,26	r=-0,32	r= -0,65	r= -0,57	r=-0,65	r=-0,67
p ≤ 0,05	p ≤ 0,05	p ≤ 0,02	p ≤ 0,02	p=0,02	p=0,02

Таблица Б.2

**Значимая корреляция (r) между личностной тревожностью и интенсивностью страхов в разных гендерно-возрастных группах**

Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
r=0,34	r=0,36	r=0,35	r=0,34	r=0,36	r=0,35
p ≤ 0,05	p ≤ 0,05	p ≤ 0,05	p ≤ 0,05	p ≤ 0,05	p ≤ 0,05

Таблица Б.3

**Значимая корреляция (r) между личностной и ситуативной тревожностью в разных гендерно-возрастных группах**

Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
r=0,68	r=0,52	r=0,64	r=0,67	r=0,61	r=0,71
p ≤ 0,01	p ≤ 0,02	p ≤ 0,01	p ≤ 0,01	p ≤ 0,01	p ≤ 0,01

Таблица Б.4

**Значимая корреляция (r) между ситуативной тревожностью и интенсивностью страхов в разных гендерно-возрастных группах**

Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
r=0,37	r=0,34	r=0,68	r=0,35	r=0,64	r=0,56 p ≤ 0,03
p ≤ 0,05	p ≤ 0,05	p ≤ 0,01	p ≤ 0,03	p ≤ 0,02	

Таблица Б.5

Значимая корреляция (r) между депрессией и интенсивностью страхов  
в разных гендерно-возрастных группах

Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
r=0,41	r=0,32	r=0,31	r=0,41	r=0,32	r=0,31
p≤0,01	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,01	p≤0,05	p≤0,05

Таблица Б.6

Значимая корреляция (r) между депрессией и личностной тревожностью  
в разных гендерно-возрастных группах

Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
r=0,51	r=0,62	r=0,63	r=1	r=0,54	r=0,59
p≤0,01	p≤0,01	p≤0,01	p≤0,01	p≤0,01	p≤0,01

**ПРИЛОЖЕНИЕ В****Обучающий тренинг  
«Экзистенциальные страхи и их преодоление;  
развитие критического мышления»**

**Цель тренинга** – купирование или снижение интенсивности экзистенциальных страхов, нормализация эмоционального фона, развитие критического мышления, формирование мотивированной и социализированной личности.

**Основные задачи:**

1. Понятие об экзистенциальных страхах, диагностика собственного страха; понимание того, как именно страх парализует стремление к действию, управляет жизнью человека, ограничивает социальную активность.

2. Понятие о критическом мышлении, его роль в оценке объективной действительности, жизни каждого человека; влияние критического мышления на принятие решений, постановку целей и способов их достижения.

3. Способы развития критического мышления, применение навыков критического мышления в повседневной жизни, в том числе, для снижения частоты и интенсивности страхов.

4. Понимание причин возникновения тех или иных эмоций, роли эмоций в повседневной жизни и развитие способности управлять эмоциями; эмоции и когнитивная сфера.

5. Проведение психологического тестирования с целью выявления наличия эмоциональных нарушений («Шкала депрессии Бека», «Шкала тревоги Спилбергера»), при выявлении которых – направление к психологу для проведения дополнительных психокоррекционных мероприятий.

6. Объективизация оценки себя, собственных способностей и принятие их в реальной жизни; расстановка приоритетов, конкретизация целей и собственных стремлений с учетом адекватной оценки собственных сил для их достижения с целью повышения эффективности деятельности и качества жизни; стремление к саморазвитию на пути к самореализации, формирование уверенности в собственных силах, свободы принятия решений и контроля жизни в целом.

7. Практическое осмысление всех сторон жизни, базовых личностных ценностей и ценностей современного общества; развитие навыков межличностного взаимодействия, умения понимать других, принимать альтернативную точку зрения; понятие социализации личности в обществе.

Обучающий тренинг включает 2 взаимосвязанных этапа, состоящих из 9 занятий; занятия проводятся 2-3 раза в неделю в зависимости от специфики учебной группы и могут проводиться в форме внеклассной работы. Продолжительность каждого занятия 1,5-2 часа (2-3 академических часа) в зависимости от групповой динамики с возможностью перерыва на 5-10 минут на усмотрение ведущего и участников. Каждое занятие состоит из вводной части (15-20% времени), основной части (60-70% времени) и заключительной части (15-20% времени) и включает теорию и практику, а также краткое повторение пройденного

материала и оценку восприятия участниками текущего материала. Основой теоретической части занятий обучающего тренинга может являться литературный обзор настоящей работы, а также представленная в ней литература. Для проведения данного тренинга должно быть выделено помещение, где участники будут чувствовать себя наиболее комфортно; следует их обеспечить необходимыми материалами (перечень указан в тексте). Требования к ведущему: необходимо придерживаться общей структуры занятий, учитывая внутригрупповую динамику, следовать общим этическим правилам внутригрупповой работы.

## **Первый этап: «Экзистенциальные страхи»**

### **Занятие 1. «Что такое страхи?»**

**Вводная часть:** ознакомление участников с правилами тренинга и работы в группе; знакомство участников; разминка, связанная с развитием коммуникативных навыков, свободного общения.

Упражнение «Имя, качество, движение». Участники становятся в круг, каждый называет свое имя, одно сильное качество личности или качество, которым гордится участник и подкрепляет слова каким-либо движением, после чего все участники тренинга хором повторяют имя, качество и движение участника.

Упражнение «Возьми салфетки». Необходимые материалы - упаковка бумажных салфеток, которые ведущий передает по кругу, предлагая участникам взять несколько, после чего каждый участник называет о себе столько фактов, сколько салфеток он взял (как правило, получается от трех до пяти фактов). Обсуждение в этом упражнении проводится по желанию участников.

**Основная часть:** понятие о «страхе», виды страха, различия между физиологическим и патологическим страхом, экзистенциальные страхи и их личностные проявления, страх, как частный случай стресса, деструктивное влияние на качество жизни личности.

**Заключительная часть:** обратная связь от участников; психологическое тестирование.

Ведущий предлагает участникам поделиться в кругу своими впечатлениями и чувствами и ответить на следующие вопросы: «Какие чувства вы испытывали в течение занятия? Что нового вы сегодня узнали? Что понравилось в занятии? Что не понравилось? Как вы чувствуете себя сейчас? Есть ли еще что-то чем бы вы хотели поделиться?» В завершение ведущий благодарит участников за работу и проводит психологическое тестирование с целью выявления наличия эмоциональных нарушений («Шкала депрессии Бека», «Шкала тревоги Спилбергера»).

### **Занятие 2. «Мои страхи»**

**Вводная часть:** разминка, направленная на развитие эмоциональной коммуникации; краткое повторение совместно с ведущим основных моментов

предыдущего материала; определение факторов, которые могут провоцировать появление страхов, возможности преодоления страхов или снижения их интенсивности, критерии обращения за помощью к специалисту для коррекции страхов (теоретическая часть).

Упражнение «Разные эмоции». Ведущий просит выйти в круг одного добровольца, который должен изобразить при помощи пантомимы какую-либо эмоцию; кто первым угадает эмоцию, показывает следующую эмоцию группе. Желательно заранее подготовить карточки с эмоциями, чтобы участники не испытывали затруднений, придумывая эмоцию; лучше переходить от простых эмоций (гнев, печаль, счастье, злость) к более сложным (недовольство, уныние, восторг, торжество).

Теоретическая часть.

**Основная часть:** упражнение, связанное с вербализацией собственных страхов; аутотренинг и расслабляющее упражнение, направленные на обучение управлением интенсивностью страхов и общую релаксацию.

Упражнение «Боюсь – не боюсь». Ведущий дает задание участникам вспомнить, что вызывает у них страх, после чего участники в кругу по очереди должны сказать: «Многие не боятся, а я боюсь ... (участник говорит о своем страхе)». После выполнения ведущий дает следующее задание: подумать, что из того, что часто считается пугающим, участники не боятся и произнести следующую фразу по очереди «Многие боятся, а я не боюсь ...». Важно отметить, что данное упражнение не только помогает осознать страхи и научиться о них говорить, но и помогает участникам обрести уверенность в межличностных отношениях. После выполнения упражнения ведущий задает следующие вопросы: «Что вызвало сложности? Легко ли было говорить о своих страхах? У кого из участников оказались одинаковые страхи? Как вы справляетесь со страхами? Когда нужно преодолевать страх, а когда лучше избегать ситуаций, вызывающих страх?».

Аутотренинг «Дыхание по квадрату». Ведущий объясняет участникам, что важным в преодолении страхов и снижении их интенсивности является навык саморегуляции данного состояния. Важным аспектом такой регуляции могут стать упражнения, направленные на регуляцию дыхания, как единственной вегетативной функции, которой человек может научиться управлять. Ведущий просит участников удобно сесть, расслабиться и зачитывает инструкцию: «Представьте квадрат, каждая сторона которого – один такт дыхания: первая сторона – вдох, вторая сторона – задержка дыхания, третья сторона – выдох, четвертая сторона – задержка дыхания. Как и стороны квадрата, такты равны - каждый длится по 4 секунды. Старайтесь визуализировать движение по сторонам квадрата, так вы сможете легче сосредоточиться на дыхании и привыкнуть к нужному ритму». При актуализации страха рекомендует повторить такой цикл 10 раз.

Упражнение «Воздушный шар». Ведущий просит участников расположиться удобно в пространстве тренингового зала, после чего медленно зачитывает следующую инструкцию: «Закройте глаза. Расслабьтесь. Представьте, что перед вами красивый воздушный шар. Рассмотрите его. Положите в него все

ваши сложности, тревоги, страхи, проблемы, отвяжите шар. Пусть он летит в небо, унося все ваши проблемы. Попрощайтесь с шаром. Медленно откройте глаза». Ведущий поясняет участникам, что данное упражнение можно проделывать самостоятельно в ситуациях страха или тревоги.

**Заключительная часть:** обратная связь от участников; индивидуальная беседа с участниками, которым по результатам тестирования нужна помощь специалиста.

В заключении ведущий обращается к группе с вопросами: «Что нового вы узнали сегодня? Остались ли у вас какие-то вопросы? Что получилось, а что не очень?». Просит остаться тех, кому по результатам тестирования необходима помощь специалиста; объясняет, что коррекция эмоциональных нарушений играет важнейшую роль в профилактике возникновения страхов.

### Занятие 3. «Личность и социум»

**Вводная часть:** краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, направленная на обучение навыкам работы в группе как модели микросоциума.

Упражнение «Счет до десяти». Участники сидят в кругу, ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза и попытаетесь посчитать вслух от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди: кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек; если два голоса скажут, к примеру, «два» или «четыре», счет начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов. Задание понятно? Тогда начали».

**Основная часть:** понятие о биологическом и социальном в человеке, взаимосвязь потребностей, мотиваций и страхов; теория коммуникации, понятие о коммуникативной и социальной компетентности: умение вступать во взаимодействие, умение слушать и понимать других людей, доносить свои мысли другим, слышать альтернативное мнение; личное и общественное, влияние самооценки на социализацию личности.

**Заключительная часть:** завершающее упражнение, направленное на обучение навыкам эффективного общения; обратная связь от участников.

Упражнение «Три комплимента». Участники делятся на две равные группы и образуют два круга: внешний и внутренний; становятся лицом друг к другу. Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас вы постараетесь произвести приятное впечатление на партнера по общению, разговор начинают участники внешнего круга. В ходе общения следует улыбаться, называть друг друга по имени и говорить комплименты». По сигналу ведущего участники внешнего круга сдвигаются на одного человека, и упражнение продолжается с новым партнером. В конце упражнения ведущий задает вопросы участникам: «Сложно ли было

говорить комплименты? Что мешало? Кто из вас какие виды комплиментов использовал? Чей комплимент вам запомнился больше всего? Почему?» В заключении занятия ведущий обращается к группе с вопросами: «Что нового вы узнали сегодня? Остались ли у вас какие-то вопросы?».

#### **Занятие 4. «Разрешение социальных конфликтов»**

**Вводная часть:** краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, помогающая развить невербальную коммуникацию; конфликты и их виды как отражение социального взаимодействия и социальных страхов, причины конфликтов и виды разрешения: уклонение, уступка, подавление, компромисс, сотрудничество.

Упражнение «Телохранители». Группа рассчитывается на «первый - второй» и образует пары; один участник должен остаться без пары, поэтому, если в группе четное число человек, – ведущий тоже принимает участие в упражнении. В круг ставятся стулья, количество которых равно числу первых игроков, которые стоят за спинками стульев; вторые игроки садятся на стулья, один стул остается свободным. Игроки, стоящие за стульями, – это телохранители; они должны удерживать на своих стульях тех, кто сидит на них. Сидящие участники, наоборот, хотят ускользнуть из-под контроля телохранителей и занять свободный стул. Сделать это они могут, только если телохранитель не догадается об их намерениях и, если им удастся установить невербальный контакт с телохранителем свободного стула. Если телохранители замечают, что их подопечные собираются сбежать, они быстро кладут руки им на плечи, заставляя их остаться на месте. Постоянно держать руки над плечами своих напарников нельзя, через некоторое время участники меняются ролями.

Теоретическая часть.

**Основная часть:** упражнение, направленное на выработку навыка разрешения конфликтов.

Упражнение «Решаем конфликты». Ведущий предлагает группе разбиться на пары; если количество участников нечетное, то ведущий тоже участвует. Каждой паре выдается карточка с описанной конфликтной ситуацией (например, жена возмущается, что муж всю ночь смотрит телевизор; он, в свою очередь, утверждает, что ночью показывают самые интересные фильмы). Инструкция для участников: «Вы должны будете обсудить полученную ситуацию, найти оптимальный, с вашей точки зрения, способ выхода из конфликта и разыграть эту ситуацию. Итак, вы выбираете 1 из 5 известных вам способов: уклонение, уступка, подавление, компромисс, сотрудничество. На подготовку вам дается 10 минут, после чего каждая из пар разыграет свою ситуацию. Остальные участники должны будут понять, какой именно способ был отражен в инсценировке». После ведущий задает вопросы участникам: «Как прошло упражнение? Что было сложно? Кто наиболее успешно, на ваш взгляд, разрешил ситуацию? Какие альтернативные решения для других ситуаций вы могли бы предложить?».



**Заключительная часть:** завершающее упражнение для нормализации психологической атмосферы в группе; обратная связь от участников.

Упражнение «Благодарность». Участники сидят в кругу, ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас вы обратитесь к соседу справа со словами: «Я благодарен тебе за то, что...» – подумайте, что в действиях или словах вашего соседа вызывает у вас чувство благодарности». В конце упражнения ведущий задает вопросы участникам: «Что было самым сложным в этом упражнении? А что было самым сложным во всем занятии? Что нового вы узнали сегодня? Остались ли у вас какие-то вопросы?».

## **Второй этап: «Критическое мышление»**

### **Занятие 5. «Когнитивные функции человека»**

**Вводная часть:** разминка, нацеленная на концентрацию внимания и настраивающая группу на работу.

Упражнение «33». Задача участников считать по очереди начиная с «1»; если число, которое предстоит назвать участнику, кратное 3 или в числе есть цифра 3, то участник должен молча хлопнуть в ладоши; если участник ошибается, то он выбывает из игры. Счет начинается с начала с того человека, на которого укажет ведущий; можно играть до тех пор, пока счет не дойдет до 33 или пока не останется один победитель.

**Основная часть:** понятие о когнитивных функциях человека; рациональное и иррациональное в познании; критическое мышление, его развитие, необходимость формирования навыков критического мышления; критическое мышление, жизненный опыт и социум; связь критического мышления и экзистенциальных страхов.

**Заключительная часть:** завершающее упражнение, направленное на объективную оценку себя и других; обратная связь от участников.

Упражнение «Зеркало». В верхней части страницы своей подписанной тетради каждый пишет один собственный недостаток, который считает значимым (например: «я ленивый», «у меня проблемы с пунктуальностью», «я рассеянный» и т.д.). Дальше тетради начинают передаваться в одном направлении (по часовой стрелке или против), и следующий участник пишет ниже правдивый комплимент для этого человека, начинающийся со слов «зато ты...». Таким образом, тетрадь возвращается к хозяину, пройдя через всех остальных участников, со списком комплиментов, после чего ведущий дает участникам 5 минут, для чтения комплиментов. После ведущий задает группе вопросы: «Сложно ли было писать о себе и делать комплименты другим? Согласны с тем, что написали о вас?». В заключении ведущий обращается к группе с вопросами: «Что нового вы узнали сегодня? Все ли было понятно? Остались ли у вас какие-то вопросы?».

## Занятие 6. «Рациональное решение проблем»

**Вводная часть:** краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, помогающая участникам настроиться на работу; критическое мышление и решение проблем повседневной жизни, стратегии решения проблем, стратегии преодоления страха.

Упражнение «Вода-земля-воздух». Для этого упражнения понадобится мяч; участники образуют круг, ведущий дает следующую инструкцию: «Я буду бросать вам мяч и называть при этом одну из стихий, ваша задача его поймать и ответить на слово «воздух» каким-то летающим животным (чайка, бабочка), на слово «вода» – плавающим (окунь, дельфин), на слово «земля» – сухопутным (заяц, куница)».

Теоретическая часть.

**Основная часть:** упражнение на приобретение участниками навыка решения проблем и понимания их значимости.

Упражнение «Камень преткновения». Ведущий делит участников на три группы и раздает каждой группе карточки с заданиями; время выполнения заданий 20 минут. Каждая команда предлагает свой вариант решения проблемы, а ведущий корректирует ответы участников, согласно эталону. Текст заданий:

1. Какова реальная проблема, и какова предполагаемая проблема здесь?

Владелец офисного здания решает надстроить десять этажей, чтобы увеличить количество арендаторов. Когда строительство завершено, первоначальные жильцы начинают жаловаться на то, как медленно работают лифты. Владелец звонит в лифтовую компанию, объясняет ситуацию и просит установить более быстрый лифт; ему говорят, что более быстрого лифта не бывает, и что проблема не в скорости лифта, а в ...

Эталон: настоящая проблема заключается в том, что жильцам приходится дольше ждать лифта, потому что им пользуется больше людей, и лифт должен подниматься на большее количество этажей, чем раньше. Ощущаемая жильцами проблема заключается в новой более низкой скорости лифта; на самом деле лифт движется точно с той же скоростью, что и раньше.

2. Какая из этих проблем является наиболее серьезной (расположите проблемы в порядке убывания значимости)?

А. У ребенка Марии насморк уже несколько дней, но, кажется, у нее нет лихорадки.

Б. Ирина обнаруживает дырку в своей любимой рубашке, которую она хочет надеть в день поступления на новую работу.

В. Арендная плата Ильи просрочена на два месяца, и ему не хватает денег, чтобы заплатить.

Г. Автобусная компания бастует, а у Светы важное интервью в 15:00.

Эталон: вариант Б – самый серьезный: Илья может потерять свой дом; если он немедленно позвонит арендодателю, чтобы все объяснить и договориться, то сможет предотвратить выселение или попросить соседа по комнате разделить расходы, используя первый платеж этого человека, чтобы отсрочить платеж

арендодателю. Выбор А может стать сложным: если начнется лихорадка, то ребенка срочно надо вести к врачу, но нет необходимости водить ребенка к врачу при каждом чихании и насморке. Варианты В и Г несложны: Ирина может выбрать другую рубашку, а Света может найти другой способ передвижения - прогуляться, поехать на машине, попросить подвезти друга или вызвать такси.

3. Вы пригласили друзей на пиццу и посмотреть кино. До прихода друзей вы разогреваете духовку, и включаете фильм, чтобы пропустить рекламу. Но тут вы выясняете, что интернет не работает и из-за этого фильм не воспроизводится; когда вы идете проверить интернет, то чувствуете запах газа, исходящий из кухни. В каком порядке стоит решать возникшие проблемы?

Эталон: Утечка природного газа является серьезной проблемой, и ее необходимо устранить в первую очередь. Вы должны немедленно выключить духовку, проветрить комнату и быть очень осторожным, чтобы не зажечь спички. Затем вы должны позвонить в службу газа, чтобы сообщить об утечке, чтобы они могли проверить духовку и газовые трубы. Остальные проблемы не критичны: вы можете позвонить своим друзьям, чтобы они дождались проветривания квартиры, если проблема может быть быстро устранена, а затем проверить работу интернета. Если утечку газа не удастся устранить быстро, нужно выйти из квартиры и перенести мероприятие на другой день.

**Заключительная часть:** завершающее упражнение, направленное на формирование у участников представлений о себе и других, умение оценивать разные стороны своей личности; обратная связь от участников.

Упражнение «Музей автопортретов». Для этого упражнения понадобятся листы бумаги и цветные карандаши. Ведущий предлагает участникам представить, что они выдающиеся художники и будут участвовать в выставке автопортретов. Рисовать себя, следует опираясь не только на внешние особенности, но можно отразить и увлечения, характерологические и другие личностные особенности. Рисовать желательно так, чтобы участники не видели работы друг друга. Рисунки отдают ведущему, его задача собрать все работы и раздать их обратно так, чтобы рисунок не попал автору. После этого участники по кругу пытаются угадать авторство работы; когда круг будет завершен, ведущий предлагает показать, где чья работа. В конце занятия ведущий задает следующие вопросы: «Что нового удалось узнать? Какие сложности возникали во время работы? Удалось ли их преодолеть? Что понравилось? Что не понравилось? Были ли какие-то открытия?».

## Занятие 7. «Суть явления»

**Вводная часть:** краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, помогающая настроиться на работу и приобрести навыки взаимодействия в группе как в модели микросоциума; понимание причины тех или иных событий и свойств объекта, факторов, указывающих на причину проблемы, оптимальное распределение внимания.

Упражнение «Заяц». Ведущий просит одного из участников выйти за дверь и дает ему указание изображать зайца, когда тот вернется в аудиторию. Задача остальных участников – догадаться, какое животное изображает их коллега. Ведущий инструктирует группу делать вид, что они не понимают, кого пытается показать участник, и предлагать любые другие варианты животных. (И. Авидон, О. Гончукова, 2007). Данное упражнение поможет снять напряжение и почувствовать себя более открыто.

Теоретическая часть.

**Основная часть:** упражнение на приобретение участниками навыка выделять главное в конкретной жизненной ситуации.

Упражнение «В яблочко». Ведущий делит участников на три группы и раздает каждой группе карточки с заданиями, после чего каждая команда предлагает свой вариант решения задания, а ведущий корректирует ответы участников согласно эталону; участники из других групп могут предлагать свои варианты решения. Текст заданий:

1. Вы идете в гости к другу, он попросил вас купить кукурузу в початках. Когда вы добрались до магазина, выяснилось, что в нем нет кукурузы. Вы заходите в два других супермаркета, но там тоже нет кукурузы. Какая информация может помочь вам понять причину этой проблемы? Как вы можете поступить в сложившейся ситуации?

А. Вы слышали новость о вирусе, поражающем кукурузу.

Б. В вашем местном супермаркете не хватает персонала.

В. Вы видели, как фермеры опрыскивают посевы кукурузы.

Г. Ваш друг не любит готовить.

Эталон: наиболее верные ответы А и В; местный урожай кукурузы мог быть заражен. Продуктовый магазин с недоукомплектованным персоналом не мог повлиять на поставку кукурузы, равно как и нелюбовь вашего друга к готовке. Как вы могли бы решить проблему? Возьмите консервированную кукурузу или другой продукт на выбор на вечеринку.

2. Вы пытаетесь решить, в какой университет поступить, и посещаете три из возможных. Помимо экзаменов вас ждет собеседование с приемной комиссией. Что вы можете сделать, чтобы собрать наибольшую информацию об университете? (выберите все подходящие варианты).

А. Составьте список вопросов для собеседования, охватывающих все, о чем вы не узнали из брошюры и на веб-сайте университета.

Б. Попросите присутствовать на занятии по выбранной вами специальности.

В. Расскажите интервьюеру о вашей внеклассной деятельности.

Г. Посетите студенческую столовую.

Д. Возьмете свежий экземпляр студенческой газеты.

Эталон: только В неверно; все остальные варианты помогут вам получить максимальную информацию об университетах.

3. Ранжируйте следующие ситуации по степени концентрации внимания (сознательности), которую они требуют. (5 - больше всего, 1 - меньше всего).

- А. \_\_\_ смотреть телевизор.
- Б. \_\_\_ чистить зубы.
- В. \_\_\_ выступить с устным докладом перед публикой.
- Г. \_\_\_ записывать показания счетчиков.
- Д. \_\_\_ идти домой в одиночестве поздно ночью.

Эталон: вы можете ранжировать их по-разному, в зависимости от вашей личной ситуации; вот один из возможных рейтингов:

Д. В зависимости от того, где вы живете, прогулка ночью может потребовать всего вашего внимания, чтобы вы всегда знали о людях и звуках вокруг вас и были готовы к возникновению ситуации, которая может стать опасной.

В. Делая устный доклад, вам нужно сосредоточиться на словах, которые вы произносите, и на скорости, с которой вы их произносите, и, возможно, потребуется обратиться к своим заметкам. Вы также должны быть в курсе реакции аудитории: если люди аплодируют, вы делаете паузу, а если они выглядят скупящимися, вы можете сократить свое выступление.

Г. При фиксации показаний счетчиков вам нужно сосредоточиться на платежах, чтобы убедиться, что с вас не взимается плата за то, что вы не покупали / не использовали и не допустить ошибки в показаниях.

А. При просмотре телевизора вы уделяете большую часть своего внимания сериалу и переключаете каналы, если предпочитаете что-то другое, но вы можете отвлечься, чтобы ответить на телефонный звонок.

Б. Когда вы чистите зубы, вы можете действовать «на автомате»; это то, что вы делаете каждый день и не требует дополнительной концентрации внимания.

**Заключительная часть:** завершающее упражнение направлено на то, чтобы участники смогли увидеть себя со стороны и осознать, как может меняться восприятие их окружающими. Это упражнение предполагает получение обратной связи от участников.

Упражнение «Первое впечатление». Участники садятся в круг, и каждый должен посмотреть на своего соседа справа. Их задача – вспомнить, какое впечатление произвел на них этот человек в день знакомства, и подумать, изменилось ли это впечатление со временем. Задача ведущего обратить внимание на то, как меняется представление о человеке и к каким когнитивным искажениям может приводить недостаток информации. Участники по желанию отвечают на следующие вопросы: «Что нового удалось узнать? Какие сложности возникали во время работы? Удалось ли их преодолеть? Что понравилось? Что не понравилось? Были ли какие-то открытия?».

## Занятие 8. «Оценка фактов, техники убеждения»

**Вводная часть:** краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, помогающая участникам сосредоточиться; понятие о фактах, домыслах и мнениях, отличие объективной

информации от ложной или предвзятой, техники убеждения и механизмы их работы (эмоциональный, логический, авторитетный).

Упражнение «Кругосветное плавание». Ведущий предлагает участникам вообразить, что им предстоит отправиться в кругосветное плавание на корабле с ограниченными возможностями по перевозке грузов. Можно брать с собой не только материальные вещи, но и определённые качества (например, храбрость, смекалку, силу). При этом все предметы и качества должны начинаться на одну и ту же букву, а повторять уже названные слова нельзя. Первым начинает ведущий, называя три слова. Затем он бросает мяч следующему участнику. Тот, кто не сможет быстро назвать слова или повторит уже упомянутое, выбывает из игры. В конце остаются только самые находчивые игроки (И. Авидон, О. Гончукова, 2007).

Теоретическая часть.

**Основная часть:** упражнение, помогающее участникам научиться отличать факты от мнений и домыслов.

Упражнение «Факты и мнения». Ведущий делит участников на три группы и раздает каждой группе карточки с заданиями. Каждая команда предлагает свой вариант решения проблемы, а ведущий корректирует ответы участников согласно эталону; участники из других групп могут предлагать свои варианты решения заданий. Текст заданий:

1. Пометьте каждое утверждение Ф (факт) или М (мнение); объясните свой выбор:

1. Екатерина II- самая важная женщина в истории России.
2. Гравитация притягивает все, что находится на поверхности Земли или вблизи нее к центру планеты.
3. Конституция России была принята 12 декабря 1993 года.
4. Попытка получить два образования в разных университетах - не лучшая идея.
5. Международный женский день всегда отмечается.

Эталон: 1. М; 2. Ф; 3. Ф; 4. М; 5. Ф.

2. Отнесите каждый текст к одной из категорий: логика, эмоции, характер оратора; объясните свой ответ.

А. Товарищи-акционеры, нам нужен Владимир Иванов в совете директоров. Его многолетний опыт работы финансовым директором делает его идеальным кандидатом для стабилизации нашей компании на этом глобальном рынке.

Б. Старайтесь реже покупать в супермаркете! Вещи стоят дешевле, когда вы покупаете оптом, и у вас не так часто заканчиваются вещи. Делая меньше поездок в магазин, вы экономите бензин!

В. Приютите домашнее животное. Приходите в приют и посмотрите в глаза любой кошке или собаке. Все, что ему нужно, это любящий дом и новая жизнь. Пожалуйста, скажите: «Мне не все равно».

Эталон: А. Характер оратора: благодаря опыту Владимира он кажется высококвалифицированным, поэтому слушатели полагают, что он достоин их

доверия и их голосов. Б. Логика: логический аргумент, апеллирующий к способности рассуждения. В. Воздействие на эмоции для убеждения.

3. Что НЕ является примером техники убеждения?

А. Сделайте пожертвование в наш фонд! Благодаря этому у нуждающегося ребенка появится теплая еда, спасибо вам.

Б. Умные люди, такие как вы, хорошо знают, что такое выгода. Так что отправляйтесь в наш магазин за персональной скидкой в 50%.

В. Преступники все чаще вторгаются в дома! Что поможет вернуть вам чувство безопасности в собственном доме? Позвоните в наш офис сегодня и получите лучшую доступную систему домашней безопасности! Всего 9 тысяч рублей в месяц после первоначальной платы за установку.

Г. «Горизонт cinema» открыт семь дней в неделю.

Эталон: правильный ответ – выбор Г; это просто констатация факта, а не способ убедить вас выбрать этот кинотеатр.

**Заключительная часть:** завершающее упражнение, направленное на сплочение группы, как примера микросоциума; обратная связь от участников.

Упражнение «Что нас объединяет». Участники становятся в круг и начинают бросать друг другу мяч в произвольном порядке. Бросая мяч, участник говорит: «Нас с тобой объединяет...» и называет какое-либо качество или интерес (например, любовь к кошкам, стремление путешествовать, знак зодиака). Тот, кому бросили мяч, ловит его и отвечает: «Да, спасибо», если сказанное его не удивляет, или «Спасибо, я подумаю», если сказанное его удивило. После этого он бросает мяч следующему участнику, заново заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» и называя свое качество или интерес. Если участники увлечены процессом, то время игры можно увеличить. После упражнения участники садятся в круг, и ведущий задает традиционные вопросы: «Что нового удалось узнать? Все ли было понятно? Какие сложности возникали во время работы? Удалось ли их преодолеть? Что понравилось? Что не понравилось? Были ли какие-то открытия?» (И. Авидон, О. Гончукова, 2007).

## Занятие 9. «Эмоции, критическое мышление и страхи»

**Вводная часть:** краткое повторение совместно с ведущим основных моментов предыдущего материала; разминка, помогающая участникам сосредоточиться; роль эмоций в процессе принятия решений, их влияние на мышление, эмоциональные реакции и уровень критического мышления.

Упражнение «Леди и джентльмены». В этом упражнении участвуют два наблюдателя, которые выбираются добровольно. Все остальные участники садятся на стулья, образуя круг. Задача участников – по команде ведущего одновременно закрыть глаза и поменяться местами с кем-то, кто сидит напротив. Каждый выбирает одного из участников, не подавая ему никаких сигналов о том, что он выбран. Нужно хорошо запомнить, где сидит выбранный участник. Затем, по команде ведущего, все закрывают глаза и пытаются поменяться местами с теми, кто сидит напротив них. Первый раз упражнение проходит не слишком

удачно: кто-то врежется, кто-то смутится, кто-то забудет закрыть глаза и т.д. Ведущий, обязательно, должен подчеркнуть, что главная задача участников не занять выбранное место, а вести себя максимально корректно, быть внимательным к другим участникам, стараться помочь тем, кто не может найти свободный стул (например, постучать по свободному стулу) (И. Авидон, О. Гончукова, 2007). По завершении упражнения ведущий обязательно спрашивает участников, в том числе, наблюдателей, о пережитых эмоциях; важно, чтобы все могли выговориться.

Теоретическая часть.

**Основная часть:** упражнение, помогающее участникам научиться принимать решения, «свободные» от эмоций.

Упражнение «Холодный разум». Ведущий делит участников на четыре группы и раздает каждой группе карточки с заданиями. Каждая команда предлагает свой вариант решения проблемы, а ведущий корректирует ответы участников согласно эталону; участники из других групп могут предлагать свои варианты решения заданий. Текст заданий:

1. Какое решение было принято под влиянием эмоций?

А. Мария использовала остатки вчерашнего ужина, чтобы сделать себе обед.

Б. Андрей обновил свой сотовый телефон, потому что ему нужны функции, которые позволили бы ему редактировать фотографии.

В. Саше нужен был новый компьютер, поэтому она прочитала отзывы, а затем купила компьютер той же марки, что у нее сейчас, но более новой модели.

Г. Когда Иван переехал в свою маленькую квартиру, ему понадобился телевизор, поэтому он купил телевизор с изогнутым экраном и очень большой диагональю на стену.

Эталон: выбор Г является эмоциональным решением; для Ивана нелогично покупать большой и дорогой телевизор для маленькой квартиры. Он, скорее всего, купил телевизор из-за того, какие чувства он вызывает у него, не обдумывая данное решение.

2. Какие из предложений являются примерами предвзятости и стереотипов?

А. Я хочу помочь, поэтому я испеку печенье для школьной вечеринки.

Б. Мы не можем позволить детям есть печенье! Люди, которые это делают, становятся толстыми и нездоровыми.

В. Этот синий свитер мне нравится больше, чем тот зеленый.

Г. Он милый, но я бы никогда не пошла с ним на свидание; он отчислен из университета!

Д. Наша команда проделала фантастическую работу, но вашей команде повезло, поэтому выиграли вы, а не мы.

Эталон: варианты Б и Г – примеры стереотипного мышления; вариант Д показывает предвзятость, преуменьшая достижения другой команды. Хотя вариант В является мнением, он показывает только предпочтение, а не предвзятость.

3. Что помешало Роману выполнить задание вовремя?



Роман посещает курс кинопроизводства, который ему нужно пройти для получения специальности. Три четверти его итоговой оценки основаны на финальном проекте – создании десятиминутного фильма. Большая часть класса выбирала темы для фильмов, основываясь на предложениях своего профессора. Однако Роман решил адаптировать любимый рассказ, задействовав в фильме четырех своих друзей. Друзья с трудом выучили свои реплики, а снимать сцены на открытом воздухе оказалось труднее, чем ожидал Роман. Фильм не был завершён в установленный срок, и он получил за курс двойку.

Эталон: никогда прежде не снимавший фильм, Роман преувеличенно уверен в своих силах, что не позволяет ему видеть очевидные временные рамки проекта. Чтобы пройти курс, он должен был принять предложение профессора, как и другие студенты, и снять фильм попроще, который можно было закончить вовремя; он может сделать адаптацию рассказа позже, в свободное время.

4. Перечислите некоторые последствия страха и связанного с ним стресса, которые могут помешать принятию важных решений.

Эталон: ответы могут быть примерно такими: страх мешает сосредоточиться; влияет на кратковременную память; страх влияет на принятие решений; приводит к поспешным суждениям; мешает восприятию новой информации; приводит к когнитивным искажениям; мешает мыслить здраво.

**Заключительная часть:** упражнение, завершающее тренинговую программу; обратная связь от участников.

Упражнение «Полевая почта». Ведущий раздаёт участникам листы бумаги и просит написать на них послания для других участников. Эти послания могут содержать позитивные впечатления о человеке или пожелания. Количество посланий не регламентировано; ведущий заранее заготавливает конверты с именами, в которые будут помещены послания. Конверты не должны быть прозрачными, так как недостаточное количество посланий у участников с низким социометрическим статусом может вызвать негативные эмоции. Данные конверты раздаются присутствующим в конце упражнения. В завершении участники в кругу делятся впечатлениями о тренинге в произвольной форме - что они узнали за это время, почувствовали ли какие-либо изменения в себе, делая акцент на том, как изменилось их отношение к собственным страхам; члены группы, по желанию, могут сказать, что-либо другим участникам (И. Авидон, О. Гончукова, 2007). Ведущий благодарит участников за работу и подчеркивает, что за несколько занятий невозможно значительно повысить уровень критического мышления, важно осознать его значимость в критической, объективной оценке действительности, что, в конечном итоге, будет способствовать и переоценке собственных экзистенциальных страхов. Ведущий также отмечает, что в течение жизни необходимо постоянно развивать когнитивные функции, чему, в том числе, способствует социальная ориентация личности.