

РАЗРАБОТКА ТЕСТА «МОИ ОПАСЕНИЯ И СТРАХИ»

Дергунова Валерия Николаевна

магистрант, Московский городской педагогический университет, Самарский филиал, РФ, г. Самара

Родионова Ольга Геннадьевна

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент, Московский городской педагогический университет, Самарский филиал, РФ, г. Самара

Аннотация. В статье описывается проективная методика – мои опасения и страхи, состоящая из трех столбцов свободного описания своих страхов и опасений в прошлом, настоящем и будущем времени и оценки каждого страха по 10-бальной шкале. Приводятся шкалы методики, научная и практическая значимость.

Ключевые слова: опасения, страхи, интенсивность переживаний, избегание, дисфункциональное поведение.

По мнению В.М. Лейбина человеческая жизнь соткана из разнообразных страхов. Любой человек в той или иной степени испытывал чувство страха. Однако, далеко не каждый из нас способен выяснить причину своего страха, что и является основной проблемой [3].

Большая часть исследований посвящена детским страхам, связанным с проявлением тревожности как фактора, негативно воздействующего на последующее развитие ребенка (М.И.Буянов, В.И.Гарбузов, Н.С.Жуковская, А.И. Захаров, Д.Н. Исаева, В.Р. Кисловская, Б.И. Кочубей, В.В. Лебединский, Е.В. Новикова, В.П. Петруnek, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковская, Г.Эберлейн, и др.). Данные страхи могут находить своё отражение и в более взрослом возрасте в виде определенных копинг-стратегий, а также влиять на будущее [1].

По мнению О.С. Фролова, страхи - продукты фактического принятия сознанием человека неких норм и воззрений, и поскольку сознание символично и ценностно ориентировано, даже мнимые страхи - вполне реальные феномены культуры. В основе страхов лежат определенные ценностные установки, которые действительны вследствие их принятия людьми, а потому не могут быть для них ложными [4].

Дорофеева Г.А. отмечает, что страх — это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. Следовательно, для человека как биологического существа возникновение страха не только целесообразно, но и полезно. Однако для человека как социального существа страх часто становится препятствием для достижения поставленных им целей [1].

В этой связи, нами была разработана и расширена методика «МОС» - Мои опасения и страхи, идея которой заключается в сборе информации автобиографическим методом истории о жизни, когда респондент может свободно описывать страхи различных возрастных периодов, включая это описание в определенные временные рамки. При этом, каждый страх необходимо

оценить по 10-бальной шкале. Где баллы, от 1 до 4 указывают на легкую интенсивность переживаний, от 4 до 8 – средняя интенсивность, а от 8 до 10 – на высокую интенсивность переживаний.

Таблица 1

Пример заполнения таблицы «МОС»

Мои опасения и страхи в прошлом	Мои опасения и страхи в настоящем	Мои опасения и страхи
1. Страх выходить к доске (показаться глупой) = 10 б	1. Страх выступать перед публикой или небольшой группой (испытать позор) = 10 б	1. Опасение рожать детей (внимание) = 5 б
2. Страх выступать на сцене (боязнь упасть у всех на глазах) = 10 б	2. Страх начинать что-то новое (страх ошибки, показаться глупой, чего-то не знать) = 10 б	2. Опасение ходить одной в поликлинику/гулять и т.п. = 2 б
3. Опасения за будущее (кем стать, смогу ли/получится ли) = 6 б	3. Опасения разговаривать в большой компании (опасение быть непонятым/показаться глупым) = 7 б	3. Страх остаться одной (т.п.) = 2 б
4. Страх отвержения (не проявляла первая чувств, боязнь говорить о своих чувствах первой) = 9 б	4. Опасение ходить одной на улице/пойти одной в поликлинику и т.п. (ощущение, как будто все смотрят, некомфортно/страх что начну тупить, не знать чего-то элементарного, напр-р: взять правильно талон) = 5 б/10 б соответственно	4. Страх потерять родителей = 2 б
5. Страх критики = 3 б	6. Страх всего неизвестного (когда предстоит что-то новое, неизвестное – обдумываю все, что может произойти/что могут спросить и что я отвечу. = 10 б	5. Опасение, что на работе = 2 б
6. Страх темноты (спала при свете) = 8 б	7. Страх критики = 4 б	
	8. Опасение выйти из дома некрасивой/не накрашенной и т.п. = 5 б	
	9. Страх темноты (сплю без света, но когда одна дома ночью, все равно немного боюсь) = 4 б	

Данный тест по своей структуре является малоформализованным, может являться как основным, так и дополнительным методом сбора необходимой информации в практической деятельности психолога. Основными преимуществами данного теста являются - возможность глубокого проникновения в уникальную жизненную ситуацию, высокая эффективность при изучении изменчивых явлений, а также стремление к всестороннему описанию личности.

Нельзя забывать и об особенностях влияющие на искажение полученной информации от респондента, таких как: субъективизм диагностических суждений, сильная зависимость получаемых результатов от квалификации психолога.

В связи с этим, перед нами встала большая задача по минимизированию факторов, влияющие

на искажение получаемого контента, с помощью выделенных нами критериев/шкал оценки:

1. Классификация страхов по А.И. Захарову
2. Шкала интенсивности переживания, как показатель внутреннего избегания. Где баллы, от 1 до 4 указывают на легкую степень избегания, от 4 до 8 – средняя степень, а от 8 до 10 – на высокую степень избегания.

Под (эмоциональным и поведенческим) избеганием мы понимаем – контроль или ограничение информации (внутренней и внешней) об источнике пугающего психологического воздействия либо искажённое восприятие подобного воздействия, его наличия или характера.

3. Количество описанных респондентом страхов, как показатель повышенного уровня тревожности и сниженного уровня психологической безопасности.
4. Динамика страхов: от воспоминаний прошлого, трудностей в настоящем и опасений в будущем.

Таким образом, описанные опасения и страхи прошлого опыта личности, так или иначе, могут находить своё отражения в дисфункциональном поведении человека, которое не способствует достижению заданных целей, сужает ценностный репертуар, а также ведет к формированию эмпирического избегания и тревожного состояния перед будущим.

Обобщая вышесказанное, хотелось бы заключить. В настоящее время, методика проходит тщательную апробацию, мы стремимся сделать данную схему эффективной и практико-ориентированной, чтобы не только исследовать наличие определенных страхов, но и их влияние на жизнь человека, а также их характер и функции.

Список литературы:

1. Дорофеева Г. А. Страхи: определение, виды, причины // Известия ЮФУ. Технические науки. 2002. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strahi-opredelenie-vidy-prichiny> (дата обращения: 10.11.2022).
2. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». — СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000. — 448 с; ил.
3. Лейбин В.М. Психоанализ: Учебное пособие. 2 изд. – СПб.: Питер, 2008. – 592 с.
4. Фролова О. С. Страх как феномен культуры // Известия вузов. Северо-Кавказский регион. Серия: Общественные науки. 2006. №S9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strah-kak-fenomen-kultury> (дата обращения: 10.11.2022).