

И.П. Макарова

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВНУТРЕННИХ СТРАХОВ И СМЫСЛОЖИЗЕННЫХ НАПРАВЛЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ЮНОШЕСТВА

Аннотация. В статье затрагиваются вопросы, связанные с внутренними страхами юношей и девушек двух возрастных периодов: старшего школьного возраста или ранней юности и поздней юности. Дается определение понятия «страх» и описывается классификация Ю. Щербатых. Рассматривается гипотеза о возможной взаимосвязи между внутренними страхами и смысложизненными направлениями у юношей и девушек, находящихся на разных возрастных этапах развития. Предмет исследования: переживание страха юношами и девушками на разных возрастных этапах с учетом выбора конкретного смысложизненного направления. Описываются методики, используемые в работе: «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой, который позволяет определить интенсивность проявления разных видов страха и наличие фобий в целом; тест смысложизненных ориентаций СЖО Д.А. Леонтьева использовался в нашем исследовании с целью изучения смысложизненных и ценностных ориентаций юношей и девушек старшего школьного возраста и поздней юности. Полученные эмпирические данные с помощью методики «ИСАС» были прокоррелированы в каждой группе (3 группы школьников и 3 группы студентов с разным уровнем выраженности проявления страхов: высокий уровень выраженности страхов, средний и низкий уровни выраженности страхов) с показателями методики «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) с применением критерия Пирсона. Формулируются выводы на базе проведенного исследования, подтверждающие гипотезу исследования и позволяющие говорить о динамике становления смысложизненных направлений в зависимости от уровня выраженности актуальных страхов личности.

Ключевые слова: психическое здоровье, трудности, требования, юношеский возраст, подростковый возраст, личность, смысложизненные направления, выраженность страха, страх, самореализация.

Подростковый и юношеский возраст принято называть «переходным», так как это период больших перемен во внутренней жизни человека. Это период становления собственного «Я», формирования определенных социальных установок, а также поиск собственного места в жизни. Необходимо помнить, что в этот период развития человека появляется множество проблем, страхов и тревог, которые могут оказывать влияние на развитие и становление личности.

В отечественной психологии страх принято понимать, как «эмоцию, возникающую в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида, и направленную на источник действительной или воображаемой опасности»¹. То есть, страх основан на защитной реакции орга-

низма, которая характеризуется интенсивностью и является обратимой «с возрастом», но при этом не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, а также существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми². В своих исследованиях известный физиолог И.П. Павлов полагал, что страх – это проявление естественного рефлекса, имеющий оборонительную форму. Страх устроен на инстинкте самосохранения, носит остререгающий характер, и при этом происходят изменения высшей нервной деятельности, которые проявляется как учащенное дыхание, меняются показатели артериального давления³. Не-

¹ Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1985. С. 331.

² Михеева Ю.В. Страх как психологическое состояние // Научное мнение: научный журнал. 2011. № 4.

³ Безденежных Б.Н. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем. Хрестоматия. Учебно-методический комплекс. М., 2012. 236 с.

смотря на то, что страх выполняет защитную функцию, страх – любой – деструктивен для психики и эволюции человека⁴.

В настоящее время в отечественной и зарубежной психологии существует множество классификаций страхов. Одной из них является классификация Ю.В. Щербатых, который выделил три группы страхов: биологические, социальные и экзистенциальные. В группу биологических страхов входят страхи, связанные с угрозой жизни и здоровью человека. К социальным относятся страхи, связанные с изменением своего социального статуса. В третью группу входят страхи, связанные с глубинной сущностью человека, такие страхи характерны для всех людей⁵.

Ю.В. Щербатых делит экзистенциальные страхи на 4 группы:

1. страх перед пространством;
2. страх перед временем;
3. страх перед непознаваемостью жизни;
4. страх перед собой⁶.

Страх пространства один из часто встречающихся страхов, который содержит в себе следующие компоненты: страх замкнутого пространства, открытого пространства, высоты, глубины, и темноты. Один из самых сильных страхов – пространственный страх. Страх это вполне нормальное состояние, но остро выражающийся или навязчивый страх – это фобия. При этом отличить норму от патологии можно довольно условно. Симптомами страха принято считать дискомфорт в области груди, одышку, приступы тошноты, обильное потоотделение, дрожь в ногах, учащенный ритм сердца и другое. В свою очередь, страх перед временем можно охарактеризовать как страх смерти или страх неизвестности будущего. Страх перед непознаваемостью жизни может проявляться в виде страха перед непониманием окружающего мира и перед возможной бессмысленностью жизни. При этом страх перед собой заключается в непонимании себя, страхе своих возможных поступков или даже страхе сойти с ума.

⁴ Корнеев С.С. Психодиагностика, психокоррекция и психотерапия субъективных переживаний страха в измененных состояниях сознания // *НВ: Психология и психотехника*. 2013. № 4. С. 238-278.

⁵ Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж: Истоки, 1998.

⁶ Щербатых Ю.В. Избавься от страха. М.: ЭКСМО, 2010.

По мнению З. Фрейда избавление от страха возможно только с помощью сублимации либидо, то есть направление потенциала личности в производственные и творческие цели⁷.

Для подростков эти страхи весьма актуальны, в связи с тем, что помимо изменений во внутреннем мире, общество предъявляет достаточно высокие требования к школьникам, которым необходимо не только успешно окончить общеобразовательное учреждение, но и выбрать будущую профессию, то есть, фактически определить свое дальнейшее место в жизни. Высокие требования, предъявляемые обществом, касаются и студентов, где правила высшего учебного заведения сами по себе являются строгими и требуют более высокого уровня ответственности и дисциплины со стороны обучающегося. Очень часто личность не готова быстро и успешно адаптироваться, что может быть связано со страхами и тревогами, берущими свое начало в детстве, либо обусловленными негативным прошлым опытом.

В связи с тем, что юношеский возраст можно охарактеризовать как период становления самосознания, самоопределения и самоутверждения, часто личность сталкивается с так называемым ценностным кризисом, преодоление которого затрудняется внутренними страхами⁸. Многие отечественные исследования говорят о том, что в условиях длительных кардинальных перемен, в новой социокультурной и политической ситуации, учащиеся юношеского возраста оказываются вынуждены с полной ответственностью осмысливать свой жизненный выбор и понимать его последствия, что во многом определяет будущее Российской Федерации⁹.

⁷ Акопян Л.С. Психолого-педагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста: Дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2002; Орлов А.Б., Орлова Л.В., Орлова Н.А. Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов // *Вопросы психологии*. 2011. № 3 С. 17-32.

⁸ Абдулгалимова С.В. Психологические особенности преодоления страха смерти у старшеклассников с разными смысловыми стратегиями: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д., 2010.

⁹ Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология. М.: Творческий центр, 2011. 237 с.; Сокальский Э.А. Юность – время пробы творческих сил и стартов в будущее // *Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология*. 2013. № 2. С. 97-108.

Существует множество факторов, влияющих на переживания внутренних страхов в подростковом и раннем юношеском возрастах. Одним из таких факторов является смысложизненная направленность личности, которая подразумевает наличие специфических личностных особенностей, конкретных ценностных ориентаций человека, отношение к жизни в целом и другое. Поэтому, изучение особенностей переживания внутренних страхов на этом этапе позволит наиболее ярко показать специфику взаимосвязи переживания страха и смысложизненной направленности личности. Таким образом, целью нашего исследования выступает анализ взаимосвязей между внутренними страхами и смысложизненной направленностью у юношей и девушек на разных возрастных этапах. Объектом исследования являются юноши и девушки, представители двух возрастных категорий. Первая группа характеризуется возрастным цензом от 15 до 17 лет и соответствует возрастному этапу старшего школьного возраста или ранней юности. Респонденты первой группы являются учениками старших классов городской гимназии г. Ростова-на-Дону. Вторую группу респондентов составили студенты третьего курса университета г. Ростова-на-Дону, учащиеся факультета психологии и физики в возрасте от 20 до 21 года, который соотносится с возрастным этапом поздней юности или ранней зрелости. Всего в исследовании приняли участие 362 школьника и студента. Первая группа включила в себя 110 девушек-школьниц и 120 юношей-школьников. Вторая группа респондентов насчитывает 70 девушек-студенток и 62 юношей-студентов.

В качестве гипотезы исследования нами было выдвинуто следующее предположение: «Существует взаимосвязь между внутренними страхами и смысложизненными направленностями у юношей и девушек, что обусловлено разными возрастными этапами развития личности».

В работе были использованы следующие методики, направленные на изучение уровня выраженности и интенсивности проявления внутренних страхов у юношей и девушек на разных возрастных этапах жизнедеятельности: Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой¹⁰. Опросник по-

зволяет определить интенсивность проявления разных видов страха и наличие фобий в целом; тест смысложизненных ориентаций СЖО Д.А. Леонтьева использовался в нашем исследовании с целью изучения смысложизненных и ценностных ориентаций юношей и девушек старшего школьного возраста и поздней юности¹¹. Тест состоит из общего показателя осмысленности жизни и пяти субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля, а именно: цели в жизни, процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни, результативность жизни или удовлетворенность самореализацией, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь или управляемость жизни. Надежность полученных данных обеспечивается достаточным объемом эмпирической выборки, тщательным качественным анализом данных, а также использованием следующих методов математической статистики: анализ и вычисление стандартного отклонения от среднего значения для определения групп с разным уровнем выраженности проявления страха; коэффициент корреляции Пирсона, для выявления связи между переменными.

Основываясь на теоретическом обосновании взаимосвязи уровня выраженности различных внутренних страхов и смысложизненных направленностей юношей и девушек разного возраста, мы предприняли попытку эмпирически показать эту взаимосвязь. Нами было проведено исследование, посвященное изучению связи между уровнем выраженности и интенсивности проявления внутреннего страха и выбором смысложизненного направленностей. С этой целью были получены данные на большой выборке респондентов (362 человек) по всем методикам. Полученные эмпирические данные с помощью методики «ИСАС» были прокоррелированы в каждой группе (3 группы школьников и 3 группы студентов с разным уровнем выраженности проявления страхов: высокий уровень выраженности страхов, средний и низкий уровни выраженности страхов) с показателями методики «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) с применением критерия Пирсона.

Результаты, полученные в ходе соответствующих статистических процедур, позволяют утверждать, что у представителей группы с высоким уровнем выраженности этого феномена наблюда-

¹⁰ Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж: Истоки, 1998.

¹¹ Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000.

ется низкий уровень понимания общей осмысленности жизни, неудовлетворенность результатами собственной деятельности, что на наш взгляд обусловлено низкой успеваемостью в обучении и трудностями межличностного взаимодействия со сверстниками, а также респонденты испытывают недостаток эмоциональной насыщенности в повседневной жизни, что в свою очередь указывает на отсутствие интереса к тому или иному виду деятельности в целом. Согласно результатам исследования, высокий уровень выраженности проявления и интенсивности актуальных страхов подростков способствует возникновению ряда трудностей на пути к развитию социальной компетентности в этом возрасте и препятствует формированию конструктивной смысловой направленности. Этот факт подтверждается в исследованиях И.В. Калинина и указывает на необходимость коррекционной и профилактической работы с актуальными страхами девочек и мальчиков старшего школьного возраста¹².

При анализе корреляционных связей для всей выборки обнаружена отрицательная зависимость между актуальными страхами личности школьника и смысловой направленностью «Эмоциональная насыщенность жизни» ($r = -0,4$). Выявленная связь демонстрирует затруднение выражения таких эмоциональных состояний как радость, печаль и т.д. у старших школьников в том случае, если они испытывают страх. Далее, обнаружена значимая отрицательная связь между актуальными страхами личности школьника и смысловой направленностью «Результативность жизни» ($r = -0,4$). Связь свидетельствует о трудностях самовыражения школьников с высоким уровнем выраженности внутренних страхов, а также об отсутствии удовлетворенности собственной жизнью. Затем, обнаружена отрицательная значимая корреляционная связь между актуальными страхами личности школьника и смысловой направленностью «Общая осмысленность жизни» ($r = -0,4$). Осмысленность жизни характеризуется представлениями школьника не только о собственных способностях и применении их в реальной жизни, но и постановкой жизненных целей. Поэтому выявленная связь

позволяет говорить о деструктивном характере страха и неспособности школьников действовать уверенно при принятии важных решений, которые могут повлиять на весь жизненный путь человека (например, выбор профессии).

Далее нами была рассмотрена группа школьников с низким уровнем проявления страха, которая составляет 10,3 % респондентов от общей выборки. Результаты, полученные в ходе соответствующих статистических процедур, позволяют утверждать, что у представителей группы с низким уровнем выраженности проявления страха наблюдается ясное понимание жизненных целей и собственных стремлений к социальному благополучию, умеренная удовлетворенность собственной деятельностью и высокий уровень осмысленности жизни в целом, что подразумевает адекватную оценку собственных сил при достижении поставленных целей. При анализе корреляционных связей для всей выборки обнаружена высокозначимая отрицательная корреляционная связь между актуальными страхами личности школьника и смысловой направленностью «Цели в жизни» ($r = -0,6$). Выявленная связь указывает на отсутствие у данной группы испытуемых проблем, связанных с целеполаганием, которое может быть обусловлено внутренними страхами. Также, была обнаружена отрицательная значимая корреляционная связь между актуальными страхами личности школьника и смысловой направленностью «Результативность жизни» ($r = -0,3$). Данная связь в группе школьников с низким уровнем выраженности проявления страха позволяет говорить о выраженном стремлении испытуемых к саморазвитию и о конструктивной самокритике на пути к самореализации. Таким образом, школьники испытывают скорее тревожность или волнение при достижении поставленных жизненных целей, но при этом уверены в собственных силах. Затем, нами было обнаружено, что школьники с низким уровнем проявления страха склонны к практическому осмыслению всех сторон жизни, базовых личных ценностей и ценностей современного общества. Это подтверждается наличием высокозначимой отрицательной корреляционной связи между актуальными страхами личности школьника и смысловой направленностью «Общая осмысленность жизни» ($r = -0,5$). Низкий уровень проявления страха позволяет подростку познавать мир с интересом и любознательностью, проявляя такие личностные качества как опти-

¹² Калинин И.В. Осмысленность жизни как показатель социальной компетентности в юношеском возрасте // Социальная компетентность детей и подростков: тенденции формирования. СВНЦ. 2002. С. 55-62.

мизм, активность, инициативность, а также стремление проявить собственную индивидуальность и многое другое.

Рассмотрим третью группу школьников – со средним уровнем проявления страха, которая составляет 75,9 % респондентов от общей выборки. Согласно результатам исследования, уровень проявления страха обуславливает взаимодействие некоторых личностных характеристик школьников, а именно способность к самоуправлению, уровень эмоционального интеллекта и адекватную самооценку. Совокупность указанных характеристик и уровень проявления страха определяет смысло-жизненную направленность личности школьника. В группе респондентов со средним уровнем страха доминируют такие направления, как «Жизненный процесс», «Локус-контроля Я» и «Локус-контроля жизнь». При анализе корреляционных связей для всей выборки обнаружена высокозначимая отрицательная связь между актуальными страхами личности школьника и смысло-жизненной направленностью «Эмоциональная насыщенность жизни» ($r = -0,4$). Выявленная связь свидетельствует о том, что респонденты принимают решения осторожно, основываясь на прошлом опыте. Процесс целеполагания в данном случае обусловлен требованиями общества или желаниями старшего поколения. Школьники старшего возраста со средним уровнем выраженности проявления страха в ряде случаев дозируют собственные эмоциональные всплески, предпочитая размеренную, спланированную жизнь. Затем, нами была обнаружена высокозначимая отрицательная связь между актуальными страхами личности школьника и смысло-жизненной направленностью «Локус-контроля Я» ($r = -0,5$). Локус контроля Я как личностное свойство предполагает свободу выбора и определенный уровень ответственности, а также выражается в доверии человека к самому себе. Поэтому, данная связь указывает нам на тот факт, что несмотря на страхи, которые могут воздействовать на личность старшего школьника, респонденты готовы выстраивать свою жизненную линию в соответствии именно со своими представлениями о ее целях и смысле. Также была выявлена отрицательная значимая корреляционная связь между актуальными страхами личности школьника и смысло-жизненной направленностью «Локус-контроля жизнь» ($r = -0,5$). Связь характеризует респондентов частичным отсутствием свободы в принятии решений, а также скромностью в отстаивании соб-

ственной жизненной позиции. Актуальные страхи в данной группе сводятся к бытовым проблемам и детско-родительским отношениям, когда школьники еще не имеют полноценной возможности принимать решения и испытывают страх воплотить свои желания в реальность.

В задачи нашего исследования входит сравнительный анализ групп респондентов разного возраста. В этой связи мы аналогичным образом изучили взаимосвязь актуальных страхов личности и выбора смысло-жизненной направленности у респондентов, находящихся на возрастном этапе поздней юности или ранней зрелости. Проведенное исследование позволяет утверждать, что существует динамика смысло-жизненных ориентаций в процессе образования и становления личности. Такая динамика прослеживается в эмоциональной окрашенности жизни, способах самореализации личности и в осмыслении бытия в целом.

Рассмотрим группу респондентов-студентов с высоким уровнем проявления страха. Результаты, полученные в ходе соответствующих статистических процедур, указывают на тот факт, что студенты с высоким уровнем страха выбирают такие смысло-жизненные направления как «Локус-контроля Я». Это подтверждается положительной значимой корреляционной связью между актуальными страхами личности и смысло-жизненной направленностью «Локус-контроля Я» ($r = 0,4$). Учитывая, что на этом этапе развития респонденты сталкиваются с определенными обязанностями, которые связаны с получением высшего профессионального образования, они испытывают специфические виды страха, обусловленные предъявляемыми требованиями общества, что в свою очередь способствует повышенному уровню ответственности. В связи с этим, страх является своеобразным мотивом достижения жизненной цели. В данной группе была выявлена отрицательная значимая корреляционная связь между страхами личности и смысло-жизненной направленностью «Жизненный процесс» ($r = -0,3$). Такая связь свидетельствует о том, что находясь в ситуации неопределенности или повышенной тревожности, личность сдерживает эмоциональные проявления, опасаясь негативно повлиять на сложившиеся обстоятельства. Следует отметить, что по сравнению с респондентами-школьниками у студентов связь выражена слабее, что позволяет говорить о положительной динамике жизненного процесса. Также была установлена отрицательная значимая кор-

реляционная связь между актуальными страхами личности и смысложизненной направленностью «Результативность жизни» ($r = -0,3$). Таким образом, респонденты с высоким уровнем проявления страха нуждаются в положительной оценке своей деятельности со стороны, только в этом случае они смогут испытать чувство радости и удовлетворенность от собственных достижений.

Далее рассмотрим группу студентов с низким уровнем проявления страха, которая составляет 18,8% респондентов от общей выборки. Полученные результаты, позволяют утверждать, что у представителей группы с низким уровнем выраженности проявления страха наблюдается тенденция к следующей совокупности смысложизненных направленностей: «Общая осмысленность жизни» и «Локус контроля – жизнь». Выявленные связи являются отрицательными и высокозначимыми ($r = -0,5$) и ($r = -0,4$). Следовательно, студенты младших курсов осознают значимость своей деятельности и, испытывая дискомфорт или тревожность, противостоят этому чувству посредством усиленного самоконтроля. К контролю в данном случае можно отнести развитие таких личностных характеристик, как пунктуальность, дисциплинированность, ответственность, прилежность и т.д. Важно понимать, что в отличие от школьников, студенты с низким уровнем проявления страха имеют преимущество свободы принятия решений, которое позволяет им наиболее ярче понимать бытие и ценность жизни.

Затем проанализируем результаты группы респондентов со средним уровнем выраженности страха, 66,7% респондентов от общей выборки. Полученные результаты указывают на трудности, которые испытывают студенты со средним уровнем страха при построении собственной жизни в соответствии с представлениями о ее смысле

и ценности. В этом случае страх можно охарактеризовать, как своеобразный толчок на пути к достижению цели. Это подтверждается выявленной положительной значимой корреляционной связью между страхами личности и смысложизненной направленностью «Локус-контроля Я» ($r = 0,4$). Так же нами были выявлены отрицательные связи между страхами студентов и такими смысложизненными направленностями как «Жизненный процесс» и «Результативность жизни» ($r = -0,3$) и ($r = -0,4$). Таким образом, средний уровень выраженности страхов респондентов оказывает прямое воздействие на эмоциональную насыщенность всего жизненного процесса и на эффективность их деятельности. При этом, респонденты понимают, что им есть к чему стремиться и пройденные этапы жизни воспринимают как необходимый опыт для достижения глобальных жизненных целей.

Таким образом, опираясь на результаты исследования, можно говорить о динамике становления смысложизненных направленностей в зависимости от уровня выраженности актуальных страхов личности. Результаты исследования определяют круг проблем, связанных с выбором жизненной ориентации, что обусловлено уровнем выраженности внутренних страхов личности. В этой связи, мы видим необходимость профилактической и коррекционной работы с участниками исследования, которая поможет им осознать внутренний страх, и справиться с ним посредством целеполагания и понимания собственных жизненных целей. Таким образом, выбор комплекса жизненных ориентаций, вне зависимости от уровня проявления внутренних страхов в условиях современных жестких требований, которые предъявляются к молодому поколению, не только служит признаком психического здоровья и зрелости личности, но и является гарантом последующего полноценного существования человека.

Список литературы:

1. Абдулгалимова С.В. Психологические особенности преодоления страха смерти у старшеклассников с разными смысложизненными стратегиями: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д., 2010.
2. Аюпян Л.С. Психолого-педагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста: Дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2002.
3. Безденежных Б.Н. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем. Хрестоматия. Учебно-методический комплекс. М., 2012. 236 с.
4. Калинин И.В. Осмысленность жизни как показатель социальной компетентности в юношеском возрасте // Социальная компетентность детей и подростков: тенденции формирования. СВНЦ. 2002. С. 55-62.
5. Корнеев С.С. Психодиагностика, психокоррекция и психотерапия субъективных переживаний страха в измененных состояниях сознания // NB: Психология и психотехника. 2013. № 4. С. 238-278.
6. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1985.
7. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология. М.: Творческий центр, 2011. 237 с.

8. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000.
9. Михеева Ю.В. Страх как психологическое состояние // Научное мнение: научный журнал. 2011. № 4.
10. Орлов А.Б., Орлова Л.В., Орлова Н.А. Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов // Вопросы психологии. 2011. № 3 С. 17-32.
11. Сокальский Э.А. Юность – время пробы творческих сил и стартов в будущее // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. 2013. № 2. С. 97-108.
12. Щербатых Ю.В. Избавься от страха. М.: ЭКСМО, 2010.
13. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж: Истоки, 1998.

References (transliteration):

1. Abdulgaliyeva S.V. Psikhologicheskie osobennosti preodoleniya strakha smerti u starsheklassnikov s raznymi smyslozhiznennymi strategiyami: Avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. Rostov n/D., 2010.
2. Akopyan L.S. Psikhologo-pedagogicheskoe issledovanie strakhov detei mladshogo shkol'nogo vozrasta: Dis. ... kand. psikhol. nauk. Samara, 2002.
3. Bezdenezhnykh B.N. Fiziologiya vysshei nervnoi deyatel'nosti i sensorykh sistem. Khrestomatiya. Uchebno-metodicheskii kompleks. M., 2012. 236 s.
4. Kalinin I.V. Osmyslennost' zhizni kak pokazatel' sotsial'noi kompetentnosti v yunosheskom vozraste // Sotsial'naya kompetentnost' detei i podrostkov: tendentsii formirovaniya. SVNTs. 2002. S. 55-62.
5. Korneenkov S.S. Psikhodiagnostika, psikhokorreksiya i psikhoterapiya sub'ektivnykh perezhivaniy strakha v izmenennykh sostoyaniyakh soznaniya // NB: Psikhologiya i psikhotehnika. 2013. № 4. С. 238-278.
6. Kratkii psikhologicheskii slovar' / Pod red. A.V. Petrovskogo, M.G. Yaroshevskogo. M., 1985.
7. Kulagina I.Yu., Kolyutskii V.N. Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya. M.: Tvorcheskii tsentr, 2011. 237 s.
8. Leont'ev D.A. Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO). 2-е изд. М.: Смысл, 2000.
9. Mikheeva Yu.V. Strakh kak psikhologicheskoe sostoyanie // Nauchnoe mnenie: nauchnyy zhurnal. 2011. № 4.
10. Orlov A.B., Orlova L.V., Orlova N.A. Psikhologicheskie mekhanizmy vozniknoveniya i korrektsii vnushennykh detskikh strakhov // Voprosy psikhologii. 2011. № 3. S. 17-32.
11. Sokal'skii E.A. Yunost' – vremya proby tvorcheskikh sil i startov v budushchee // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta im. M.A. Sholokhova. Pedagogika i psikhologiya. 2013. № 2. S. 97-108.
12. Shcherbatykh Yu.V. Izbav'sya ot strakha. M.: EKSMO, 2010.
13. Shcherbatykh Yu.V., Ivleva E.I. «Psikhofiziologicheskie i klinicheskie aspekty strakha, trevogi i fobii». Voronezh: Istoki, 1998.