

**Заключение.** С целью изучения личностных факторов, которые определяют склонность подростков к суицидальному поведению, были применены психодиагностические методики, выявляющие уровень самооценки, уровень выраженности субъективного ощущения одиночества, а также отношение подростков к будущему, их особенности эмоционального реагирования в различных жизненных ситуациях.

Анализ данных, полученных в результате применения психодиагностических методик, позволяет сделать вывод о том, что для подростков характерны различные уровни выраженности личностных факторов.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что большинство подростков имеют средний уровень самооценки и низкий уровень субъективного ощущения одиночества. Полученные результаты указывают на благоприятный микроклимат в классных коллективах учащихся. Кроме того, данные результаты могут свидетельствовать о том, что подростки из данной выборки не имеют трудностей в установлении межличностных контактов и способны конструктивно взаимодействовать друг с другом.

Изучение отношения подростков к будущему, особенностей их эмоционального реагирования в различных жизненных ситуациях позволяет сделать вывод о том, что для большинства подростков выраженность негативного отношения к будущему не характерна; подростки в данной выборке способны проявлять адекватные эмоциональные реакции, умеют справляться с отрицательными эмоциями, осознают ценность жизни и важность положительных установок на будущее.

По результатам применения методики небольшой процент учащихся имеют легкую и среднюю степени безнадежности, то есть выраженность негативного отношения к будущему, что указывает на то, что в данной выборке не выявлена склонность подростков к суицидальному поведению, а значит рассматриваемые личностные факторы, определяющие данную склонность, выражены слабо и не имеют значительного влияния. Данные результаты могут указывать на то, что профилактическая работа, проводимая в учреждении образования, направленная на воспитание позитивно ориентированной личности, имеет положительный эффект, который оказывает влияние на снижение факторов риска, провоцирующих суицидальные наклонности у подростков.

#### **Список использованной литературы:**

1. Игумнов, С.А. Изучение и профилактика суицидального поведения в Беларуси / С.А. Игумнов, А.П. Гелда, Е.В. Гриневиц // Медицинская психология в России. – 2017. – № 3. – С. 1–23.
2. Визель, Т.Г. Девиантное поведения подростков: монография / Т.Г. Визель, Л.В. Сенкевич, В.А. Янышева. – Тула: Факультет повышения квалификации МГППУ, 2007. – 341 с.

**Чернова А.О.**

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск  
Студент*

*Chernova\_hanna@mail.ru*

УДК 159.943:615.851:616.89-008.441.1:331.1

#### **ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФОБИЙ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ**

Статья посвящена проблеме изучения возможностей поведенческой психотерапии в работе с различными видами фобий в трудовом коллективе открытого акционерного общества «Новополоцкбыт».

Ключевые слова: поведенческая психотерапия, страх, фобия, панофобия, экзофобия, танатофобия, фортунофобия, эзофобия, социофобия, гелотофобия.

## POSSIBILITIES OF BEHAVIORAL PSYCHOTHERAPY IN WORKING WITH VARIOUS TYPES OF PHOBIAS IN THE LABOR COLLECTIVE

The article is devoted to the problem of studying the possibilities of behavioral psychotherapy in working with various types of phobias in the labor collective of the open joint-stock company Novopolockbyt.

Key words: behavioral psychotherapy, fear, phobia, panophobia, exophobia, thanatophobia, fortunophobia, esophobia, sociophobia, gelotophobia.

**Введение.** Вряд ли можно найти в мире людей, которые бы ничего не боялись. Чувство страха присуще любому высокоорганизованному живому существу, независимо от возраста и от пола, однако природа самой сильной отрицательной эмоции ясна далеко не всем [1].

На протяжении веков чувство страха, как эмоциональное состояние будоражило сознание людей, находя отражение в народных сказках и легендах. Проблеме уделялось много внимания, как со стороны религии, так и со стороны философии, оценку состоянию пытались дать живописцы и скульпторы. Одной из актуальных проблем для античных мудрецов была проблема страха смерти, античные мыслители противопоставляли страх разуму, рассматривали разные формы проявления страха [1], так в психологии И. Канта [2] страх перед природными явлениями являлся неотъемлемым компонентом бытия человека, а преодоление страха оказывалось возможным благодаря способности человека возвышаться над предметом страха и чувствовать себя независимым от могущественных сил природы [1].

С появлением психологии в 19 веке, феномен стали рассматривать с научной точки зрения. Карл Ясперс [3] рассматривал феномен страха в рамках философского осмысления проблемы будущего, он считал, что страх лишает человека «ложного покоя», вносит движение в инертную жизнь, заставляет задуматься о своей судьбе. «Страх необходимо принять. Он – основа надежды» [3, с. 164].

Если страх мешает жить, становится всеобъемлющим и повторяющимся, то этот страх называют фобией. Фобия (от греческого phobos – страх) – навязчивый страх, один из видов невротических нарушений. Фобии могут быть как изолированными, так и множественными и сочетаться с другими расстройствами из круга навязчивостей (например, с обсессивно-компульсивными) [4].

Систематическое изучение фобий началось с 1871 года, в то время К.Ф. Вестфаль [1, с. 87] описал автобиографию, указав, что фобии всплывают в сознании человека помимо его воли, а также не могут быть произвольно изгнаны из сознания при сохранении критического отношения больного к своему состоянию.

Г. Крайг [5] дает следующее определение понятию «Фобия» – это необоснованная боязнь некоторых объектов или ситуаций.

В книге «Теория и практика детского психоанализа» Анна Фрейд утверждает, что фобии – это неадекватные, навязчивые страхи, которые характеризуются переводом внутренней опасности во внешнюю [6].

Последствия фобий разнообразны. А.И. Захаров [8] считает, что в первую очередь это относится к изменениям эмоциональной сферы, когда все существование человека окрашивается тревогой, исчезают некоторые проявления положительных эмоций: смеха, жизнерадостности, ощущения полноты жизни.

Наличие фобии в той или иной степени может сильно осложнить жизнь человеку, особенно, когда страх теряет связь со стимулом, и человек боится больше, чем требует ситуация. Если человек может сам управлять страхом – то это нормально, если страх управляет человеком, становится для него мучительным – то это проблема, решаемая при помощи психотерапии [1]. Видом психотерапии, основанной на теории научения является поведенческая психотерапия. Успехи

в поведенческой психотерапии в большей степени связаны с лечением фобий и поведенческих расстройств, то есть тех состояний, в которых возможно выделить какой-то определенный симптом как мишень для терапевтического вмешательства. Современная поведенческая психотерапия предполагает широкий спектр техник, ряд концептуальных допущений, широко распространенных, но часто оспариваемых, а также общую методологическую ориентацию с многочисленными методами тестирования терапии [9, с. 202]

**Цель данного исследования** – изучение возможностей поведенческой психотерапии в работе с фобиями.

**Материал и методы.** Исследование проводилось в открытом акционерном обществе «Новополоцкбыт» (далее по тексту ОАО «Новополоцкбыт») – сфера бытового обслуживания населения. **Особенности выборки:** общее число участников – 20 человек, из них: мужчин, работников ритуального цеха – 10, женщин, работников администрации – 10. Возрастной состав испытуемых от 21 до 52 лет.

В эмпирическом исследовании применялись следующие методики: тест «Чего мы боимся» В. Леви (С-тест), «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (Ю. Щербатых и Е. Ивлевой, ИСАС), шкала гелотофобии «GELOPH-15» В. Руха и Р.Т. Пройра.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты исследования по определению «количества» страха испытуемых у десяти респондентов (мужчин ритуального цеха №№1-10) приведены в аналитической диаграмме (рисунок 1).



Рисунок 1– Результаты теста «Чего мы боимся» В. Леви (С-тест), респонденты – мужчины

Результаты исследования по определению «количества» страха испытуемых у десяти респондентов (женщин администрации №№11-20) приведены в аналитической диаграмме (рисунок 2).

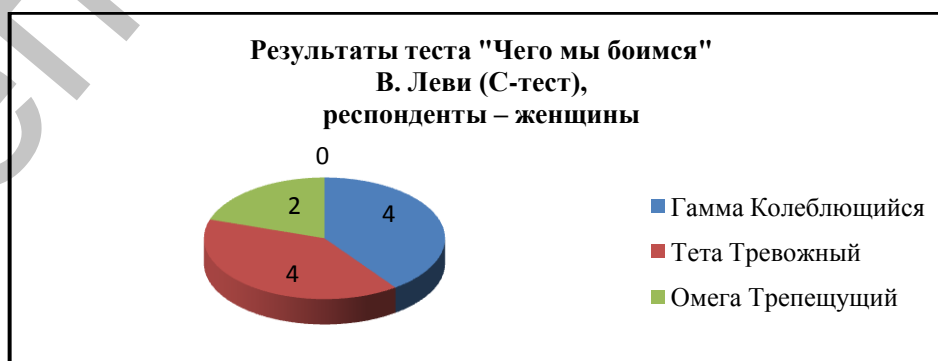


Рисунок 2 – Результаты теста «Чего мы боимся» В. Леви (С-тест), респонденты – женщины

Сводные результаты исследования по определению «количества» страха двадцати испытуемых приведены в графике (рисунок 3).

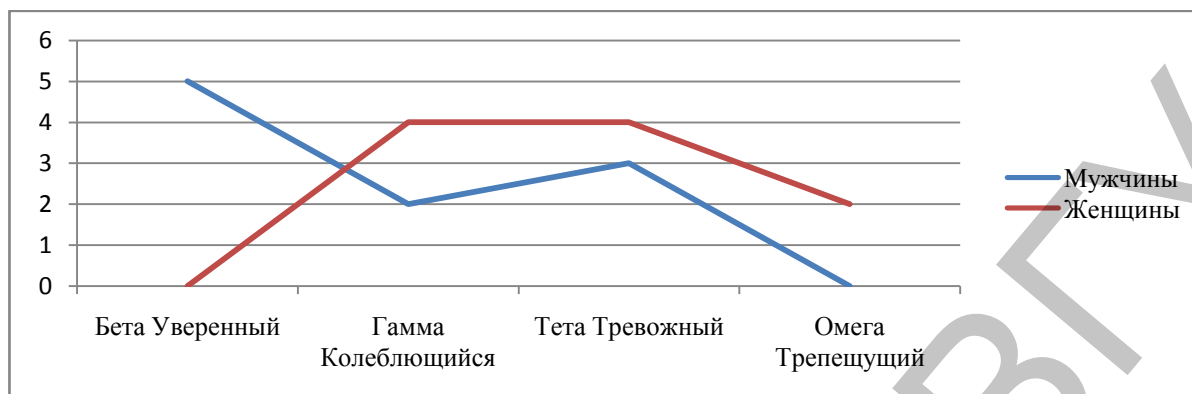


Рисунок 3 – Сводные результаты теста «Что мы боимся» В. Леви (С-тест)

Результаты по определению уровня страха в той или иной жизненной сфере в конкретной направленности представлены в гистограмме (рисунок 4).

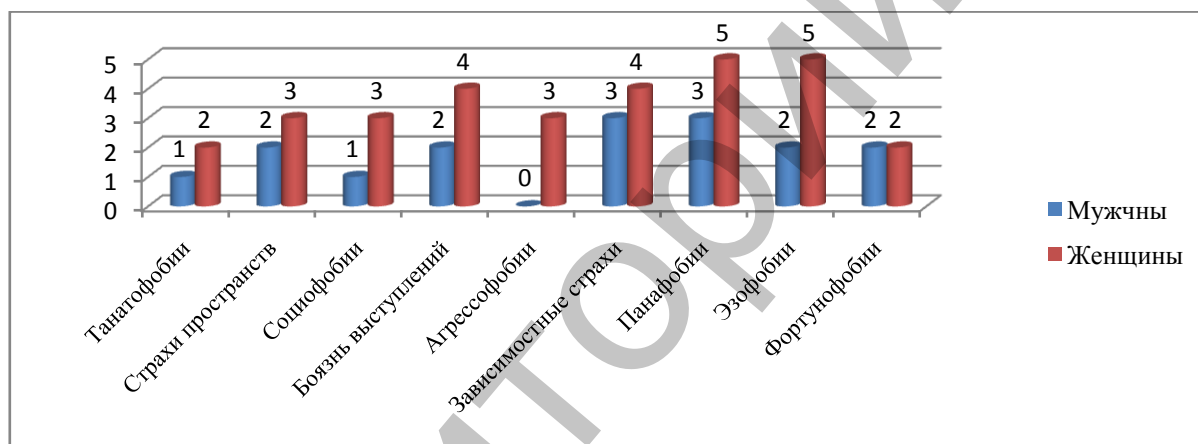


Рисунок 4 – Результаты по определению уровня страха в той или иной жизненной сфере в конкретной направленности

Таким образом, в результате исследования было установлено, что у десяти респондентов мужчин, работников ритуального цеха определено меньшее «количество» имеющегося страха, нежели у десяти респондентов женщин, работников администрации; пять респондентов мужчин (№№ 1, 2, 3, 4, 6) – это уверенные в себе люди с низким уровнем тревоги без фобической симптоматики. У респондентов женщин (№№ 11, 13) выявлен высокий уровень страхов (тип Омега Трепещущий) и прослеживается симптоматика ко всем видам фобий, указанных в тесте. Среди респондентов, принимавших участие в тестировании, не выявлены крайние типы по определению «количества» страха – Альфа Смелый, то есть людей с низким уровнем тревожности, вовсе не расположенных к страхам и Запретел Гипер-Омега – чья жизнь – это ад боязней, страхов и ужасов. Страх в той или иной жизненной сфере в конкретной направленности выявлен у 10 испытуемых – 4 мужчин и 6 женщин, а именно: наибольшее количество страхов респонденты испытывают к панафобиям (общебытийным страхам) – 8 человек из них 2 мужчин и 6 женщин; к эзофобиям (мистическим страхам) – 7 человек, из них 2 мужчин и 5 женщин, к зависимостным страхам – 7 человек, из них 2 мужчин и 5 женщин.

Выявление интенсивности страхов при помощи методики «Опросник иерархической структуры страхов личности (Ю. Щербатых и Е. Ивлевой, ИСАС) у испытуемых женщин, а также наличие (или отсутствие) фобической симптоматики приведены в таблице 1.

Таблица 1 – **Выявленный интегральный показатель страхов у испытуемых женщин**

№ респондента	Интегральный показатель страхов	интенсивность страхов у испытуемых в баллах	Присутствие или отсутствие фобической симптоматики
11	Высокий	176	+
12	Высокий	150	+
13	Высокий	174	+
14	Высокий	165	+
15	Высокий	150	+
16	Повышенный	118	-
17	Высокий	141	-
18	Высокий	152	+
19	Высокий	187	+
20	Низкий	96	+

Выявление интенсивности страхов у испытуемых мужчин, а также наличие (или отсутствие) фобической симптоматики приведены в таблице 2.

Таблица 2 – **Выявленный интегральный показатель страхов у испытуемых мужчин**

№ респондента	Интегральный показатель страхов	интенсивность страхов у испытуемых в баллах	Присутствие или отсутствие фобической симптоматики
1	Низкий	31	-
2	Низкий	55	-
3	Низкий	59	-
4	Низкий	78	-
5	Повышенный	117	-
6	Низкий	36	-
7	Высокий	126	+
8	Высокий	126	+
9	Низкий	55	+
10	Низкий	75	-

Сводные результаты исследования по выявлению интенсивности страхов у двух групп испытуемых – мужчин и женщин приведены в гистограмме (рисунок 5).



Рисунок 5 – **Интегральный показатель страхов**

Таким образом, в результате исследования, было установлено, что интегральный показатель страхов у женщин в 1,99 раза превышает интегральный показатель страхов у мужчин, наличие фобической симптоматики выявлено у 8 респондентов женщин и у 3 респондентов мужчин.

Результаты исследования испытуемых на степень выраженности гелотофобии – страха насмешек, проводившееся при помощи методики «Шкала гелотофобии «GELOPH-15» В. Руха и Р.Т. Проейра, приведены в гистограмме (рисунок 6).

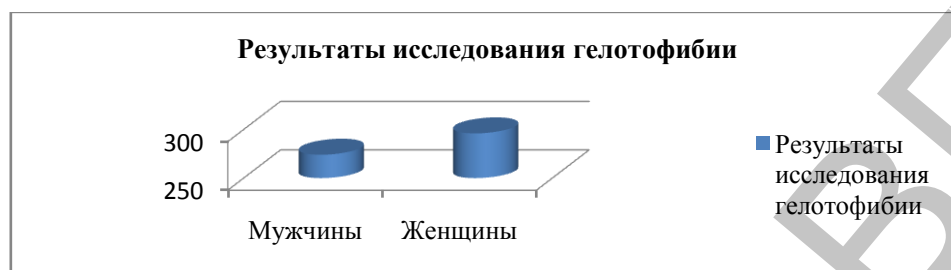


Рисунок 6 – Результаты исследования гелотофобии

Таким образом, в результате исследования установлено, что у всех испытуемых мужчин и женщин выявлена средняя степень страха гелотофобии, однако по количественному (бальному) показателю степень выраженности гелотофобии у испытуемых женщин в 1,1 раза превышает степень выраженности гелотофобии у испытуемых мужчин. Это означает, что испытуемые женщины больше чувствительны к насмешкам окружающих, нежели мужчины и могут чувствовать себя оскорбленными и униженными при вполне безобидной шутке. При определенных обстоятельствах этот страх может привести к психическому расстройству невротического спектра по типу социофобии, связанному с боязнью перед насмешками со стороны других людей.

Проведем сравнительный статистический анализ выраженных страхов (фобий) у двух групп: мужчин и женщин при помощи непараметрического критерия Манна-Уитни, как одного из наиболее мощных непараметрических критериев. Установим различия выраженности психологических показателей: интегрального показателя страхов у десяти мужчин и десяти женщин, выявленных при помощи методики «Опросник иерархической структуры страхов личности (Ю. Щербатых и Е. Ивлевой, ИСАС), для расчета используем бальные показатели из таблиц 1 и 2. Выдвинем гипотезу, что интегральный показатель страхов у женщин превышает интегральный показатель страхов у мужчин. В результате статистической обработки данных установлено, что U-критерий Манна-Уитни равен 5. Критическое значение U-критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп составил  $235 \leq 23$ , следовательно, различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы ( $p < 0,05$ ), то есть полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}(5)$  находится в зоне значимости. Принимается альтернативная гипотеза о наличии связи  $H_1$ , это означает, что наша гипотеза верна, то есть интегральный показатель страхов у женщин превышает интегральный показатель страхов у мужчин.

**Заключение.** Таким образом, по итогам проведенного исследования было установлено, что респонденты женщины, работники администрации открытого акционерного общества «Новополоцкбыт», имеющие высшее образование, более подвержены страхам и почти все имеют фобическую симптоматику, нежели мужчины – работники ритуального цеха. Причинами такого расхождения между гендерными группами могут выступать как особенности женской психики в целом – более восприимчивой и чувствительной ко всякого рода страхам, так и индивидуальные особенности и причины каждого респондента по отдельности.

Респондентам, имеющим фобическую симптоматику, были предложены практические рекомендации психолога по преодолению фобий, описываемые ав-

торами Е.П. Ильиным, А.П. Ермошиным, А. Пахомовой, а также техника быстрого лечения фобий изложенная И. Малкиной-Пых [10].

В ходе проведенного исследования мы выяснили, что при избавлении от фобий существует очень важная деталь – это отношение самого человека к своей проблеме и то, что никто не может помочь клиенту, который сам не желает исцелиться. Сила воли клиента и мастерство психолога должны сочетаться друг с другом, и только тогда будет достигнут необходимый эффект, ибо, как сказал Томас Карлейль в книге «Прошлое и настоящее»: «Насколько человек побеждает страх, настолько он – человек!»

#### Список использованной литературы:

- 1 Ильин, Е.П. Психология страха / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.
- 2 Кант, И. Сочинения: в 6 т. / И. Кант. – М., 1966. Т. – 270 с.
- 3 Ясперс, К. Смысл и значение истории / К. Ясперс. – М., 1995. – 164 с.
- 4 Психотерапия // Большая медицинская энциклопедия. / Гл. ред. Б.В. Петровский – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1986. – Т. 21
- 5 Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. 7-е международное издание. Серия «Мастера психологии». Перевод с английского Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной под общей научной редакцией проф. А.А. Алексева. СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
- 6 Фрейд, А. Детский психоанализ. Серия «Хрестоматия по психологии» Составление и общая редакция В.М. Лейбина // А. Фрейд. Теория и практика детского психоанализа. – Т. I. – М., 1999. – С. 8–22.
- 7 Аргументы и факты. 2000. – Февраль №8 (1009) – с. 24.
- 8 Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб.: Издательство Союз, 2004. – 448 с.
- 9 Прохазка, Дж. Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов / Дж. Прохазка, Дж. Норкросс. – СПб.: Прайм – ЕВРО – ЗНАК. 2007. – 383 с.
- 10 Малкина-Пых, И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И.Г. Малкина-Пых. – СПб.: Питер, 2017. – 832 с.

**Шмуракова М.Е.**

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск  
Доцент, кандидат психологических наук  
shmurakova@mail.ru*

УДК 159.922.8 + 159.923.2

### **ЦЕННОСТНЫЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ СТУДЕНТОВ ДНЕВНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ**

В статье рассмотрены особенности ценностных внутриличностных конфликтов студентов дневной и заочной формы обучения. Отмечены общие тенденции и различия в рядах значимых ценностей данных групп студентов. Полученные данные позволяют организовать обучение с учетом индивидуальных интересов и профессиональной направленности студентов.

Ключевые слова: личность, мотивация, ценности, ценностный внутренний конфликт, индивидуальные особенности.

### **VALUABLE INTRAPERSONAL CONFLICTS OF FULL-TIME AND DISTANCE LEARNING STUDENTS**

The article describes the features of value intrapersonal conflicts of full-time and part-time students. Article states general trends and differences in the ranks of significant values of these groups of students. According to the analysis results lecturers can to organize training in ways that are individual-specific and professional orientation.

Key words: personality, motivation, values, value internal conflict, individual characteristics.