

but, in many situations, the impact of emotions on human behaviour is anyway great. A general desire to maintain a positive emotional state is the key to health, vitality and success in any activity.

Key words: crisis, crisis states, personality, behaviour, emotions, affective symptoms.

УДК 159.938.3:378

Тітова К.В.

ТИПОЛОГІЯ СПОСОБІВ БУТТЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ АКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ СТРАХУ

Тітова К.В. Типологія способів буття людини в умовах актуалізації та подолання страху. У статті встановлено, що з усіх проаналізованих способів буття людини зі страхом найбільш продуктивними виявляються способи на екзистенційному рівні, тобто на рівні сутнісного існування. Оскільки це спонукає людину до власної відповідальності за своє життя і усвідомлення власних переживань, “примушує” до особистісного вибору. Доведено, що залежно від ступені загрози змінюється не лише інтенсивність переживання страху, але і підбираються способи буття з ним. Представлено результати емпіричного дослідження індивідуально – психологічних особливостей переживання страху.

Способи ставлення до страху можна розділити на три типи, залежно від комбінацій двох особистісних властивостей: нейротизму та витіснення.

Ключові слова: страх, переживання, індивідуально-особистісні особливості, типологія, подолання.

Тітова К.В. Типология способов бытия человека в условиях актуализации и преодоления страха. В статье установлено, что из всех проанализированных способов бытия человека со страхом наиболее продуктивными оказываются способы на экзистенциальном уровне, то есть на уровне сущностного существования. Поскольку это побуждает человека к собственной ответственности за свою жизнь и осознание собственных переживаний, «заставляет» к личностному выбору. Доказано, что в зависимости от степени угрозы меняется не только интенсивность переживания страха, но и подбираются способы бытия с ним. Представлены результаты эмпирического исследования индивидуально-психологических особенностей переживания страха.

Способы отношения к страху можно разделить на три типа, в зависимости от комбинаций двух личностных свойств: нейротизма и вытеснения.

Ключевые слова: страх, переживание, индивидуально-личностные особенности, типология, преодоление.

Актуальність теми дослідження. Більшість проблем людини пов’язані з її буттям, тим що визначає її присутність в світі, складає її особистісну цілісність, яка майже не піддається руйнації і знищенню. Задля реалізації власного буття, людині необхідно підпорядковуватися системі соціального середовища, знайти себе в ньому, проявити на суб’єктному рівні. Нажаль, в наш час, доволі складний, присутні негативні настрої, що обмежують і лякають. Війна на сході, терористичні загрози, інформаційний тиск – ситуація загострюється. Буття людини у світі спотворюється набуває інших значень відокремлених від самореалізації, самоздійснення наповнюється іншим змістом – як протидіяти тиску, як відповісти на агресивні виклики, як захистити себе, свою родину. Людина стає безпомічною, емоційно вичерпаною або стає на по готові до атакування чи уникання загрози. Переживання страху актуалізується, проявляється на соціальному, біологічному і екзистенційному рівнях. В цьому випадку, для подолання критичної, ситуації використовуються будь-які дієві способи обходження зі страхом, що

дозволяють вдало пристосуватися до умов, або загартувати себе від травматичних наслідків задля обмеження руйнації і знецінення власного існування.

Постановка проблеми. Існує чимало варіацій розуміння страху в психологічному дискурсі. Кожний аспект якого відкриває зовсім іншу сторону переживання, але не ставить питання про типологічні особливості переживання страху, його складові, що можуть мати індивідуальний характер. Численні напрацювання в цьому напрямі не дають можливості визначити, що саме визначає переживання страху, який характер переживання, наскільки вдало взаємодіє з ним людина.

Метою даної статті є аналіз теоретичних і емпіричних напрацювань щодо способів ставлення людини до страху та побудова типології буття людини в умовах актуалізації й подолання страху. На основі проведеного теоретичного аналізу першоджерел з проблеми опанування страху, ми виокремимо низьку загальнотипових способів обходження зі страхом в момент його актуалізації. Такий аналіз дасть змогу нам ознайомитись з найбільш характерними властивостями і особливостями способів взаємодії зі страхом.

Широко відомий і часто зустрічається у наукових джерелах спосіб взаємодії зі страхом – це його **уникання**. Більшість філософів та психологів надають цьому страху смислу природного, який йде від бажання захиститися від певної небезпеки, що загрожує нашому існуванню. На соціальному рівні людина уникає небажаних, пов'язаних зі страхом контактів, або подій, на психічному ховається в підсвідомості: “Саме втечу в несвідоме знаходила людина як порятунком, і починалося це кожен раз з попереджувального страху” [2]. Отже, під дією страху превалює тип поведінки уникнення, “втечі” з ситуації. Найпростіший спосіб уникнення Ф. Перлз пов'язує з тимчасовою відсутністю: “Прикидаючись сліпим чи глухим, людина, як їй здається, усуває джерело неприємних відчуттів. Діти часто закривають очі або вуха руками на «страусовий манер»”. Складніший – це **заперечення страху**, що може призвести до формування істеричних симптомів і виступати як сором'язливість. [7; с.88].

Уникнення страху, вихід із ситуації страху споріднюються з боягузством, трусістю. Негативною людською якістю. Але уникнення страху не завжди вважається проявом людської слабкості. В словнику з етики зазначається що страх може бути проявом обачності, що є нормальним і природним захисним механізмом будь-якої живої істоти. “Проте, обставини життя нерідко вимагають переборення страху, придушення в собі цього сильного інстинкту, який іноді заважає захищати добро” [12, с. 65].

Вважається, що якщо розділити свій страх з кимось, то цей шлях може надати впевненості. Напроти Ф. Перлз природу такого способу обходження зі страхом також відносить до уникнення в гіпертрофованій формі, називаючи його фіксацією. Виявляється у надзвичайній прихильності до когось (шалене кохання, пригнічена ненависть або почуття провини) “Поряд з фіксацією завжди з'являється її протилежність – уникнення контакту з будь-ким, що знаходяться поза її меж”. Також, дослідник відмічає, що амбівалентні прояви страху, що за своєю природою беруть свій початок від нерішучості – бажання прибли-

зитися до загрози і прагнення уникнути її, але як тільки одна з сторін переважить іншу – конфлікт вирішується і нерішучість зникає.

Можлива і інша поведінка яка пов'язана з такою рисою як агресивність – видалення об'єкта, що викликає страх, шляхом його руйнування. **Напад на об'єкт** страху, прояв агресивності йде від дефіциту інших ресурсів.

Фріц Ріман говорить про тісний зв'язок страху і агресії. Агресію розглядає як глибинне почуття яке викликає страх [10]. Проявляється цей опанування страху в момент переживання безвихідності, яка йде і натиску загрози як виявляється в загрозі власному існуванні. Незалежно від того, існує чи не існує загроза насправді, все одно виникає реакція нападу [10].

И. Фурманов уточнює, що реакція на страждання причиною яких є страх у людей з агресивністю, тобто їх одночасне домінування може призводити до формування пасивно-агресивного типу поведінки. Індивід виражає свій гнів не прямо на об'єктах гніву, а зміщує його на менш небезпечні для нього об'єкти, які не завдають шкоди фізичної, соціальної. Розрядка накопичених емоцій йде на предмети, тварин або людей менш значущих.

Коли ми спостерігаємо домінування гніву над страхом, то можемо побачити відкриті агресивні реакції іншого характеру, де проявляється прямолінійно-агресивна поведінка, яка характеризується нестриманістю, запальністю, неприязливим ставленням до оточуючих, про що говорить Ф. Ріман.

Наступний спосіб обходження зі страхом – це **нейтралізація**, або глушіння страху. Спосіб, завдяки якому відбувається послаблення переживання страху, за допомогою зміненого стану свідомості наркотичними та алкогольними препаратами, або перебуваючи під дією гіпнозу, трансю. В.В. Козлов говорячи, про стан зміненої свідомості, звертає увагу на те, що в такому стані людина може радіти почувати себе відновлено. Людина втрачає відчуття часу. Такий стан людина може отримати і без вживання наркотичних засобів може бути під впливом багаточасових танців та інших дій, що дозволяють увійти в трансювий стан.

Демістифікація страху – спосіб звільнення когось від містичних уявлень, містифікації.

Переживання страху може бути пов'язано з тим, що не існує в реальності. Невідомість, невизначеність – джерело такого страху. Страх перед невідомим – один з найпоширеніших страхів. Коли людина опиняється в стресовій ситуації, яка позбавляє її можливості визначення, то вона може містифікувати страх перебільшувати його і надавати йому нереалістичного змісту, використовувати самонавіювання. На психофізичному рівні організм не знає, як реагувати на джерело передбачуваної небезпеки, якої не існує. У реальному житті страх перед невідомим може бути викликаний відсутністю життєвого досвіду. В літературі або кінематографі дуже часто описують, наочно демонструють присутність невідомої загрози, яка не існує в реальності, але здійснює тиск на людську психіку і змушує її переживати страх перед невідомістю. Найбільш дієвий спосіб обходження зі страхом перед незвіданим, вивільнення від нього може відбуватися за допомогою так би мовити “демістифікації” загрози. Коли загроза стає

персоніфікованою, переживання значно змінюються. Тобто завершення ситуації, її роз'яснення, наближення до реальності припущень щодо майбутнього, те що дозволить персоніфікувати, конкретизувати уявні несвідомі змісти, – знімає почуття страху.

В будь-якій страхітливій ситуації людина втрачає здатність до абстрагування, так як мислення сповільнюється стає більш ригідними. Таке мислення дає підставу для перебування в постійному очікуванні неприємних подій, які не відповідають певному ідеалу. Кондаш О. описує – страх впливає на пізнавальні процеси, які погіршуються, звужується свідомість, людина стає скутою, млявою. Цікавим способом виходу із подібного стану може стати здатність до **самоіронії, сміх** – дозволяють зняти скутість, напругу, повернути здоровий глузд. Адже саме самоіронія дозволяє відкрити прихований зміст тривоги, виявити її абсурдність. І. Маноха звертаючись до Античності знаходить, що іронія вивільняє прихований зміст ставлення до світу і самого себе: “Іронія існувала як прийом формування способу мислення й досягнення істини. Вважалося, що іронія забезпечує рух до реальності” [4, с.40]. Знову-таки, невідоме стає відомим, відбувається демістифікація загрози і відповідно, викликаного нею страху.

Посилення страху. І. Вагін пропонує підсилювати страх, що допоможе послабити страх, розрядити його. “Розпалювання” страху, його мобілізація, максимальне утримання напруження значною мірою розряджає переживання.

А. Кемпинські не до кінця розділяє таку думку. У ряді випадків посилення страху, що мобілізує і запускає механізм “порочного кола” який підсилює установки з приводу цього страху і, що в свою чергу може рухатися по колу. Але виходом, розрядженням може стати рухова активність, саме вона дозволить погасити страх на деякий час: “В стані занепокоєння здійснюється ряд безцільних рухів, як ходіння туди і назад, стукання пальцями по столу, ритмічне тупотіння ногами і т.п.”. Тому активність рухлива може допомогти у само оволодінні, заспокоєнні.

Конфронтація. Цей спосіб обходження зі страхом зводиться до змагання зі страхом. Відстоюється сила, приховується слабкість, Проявляються формальна сила, що має на меті долати страх вдаючись до маніпуляцій авторитарності, на шкоду іншим але заради приборкання переживання.

Пристосування. Такий спосіб має деяку схожість і зі стратегією поведіння в конфлікті. Яка має на меті відмовитися від власних цілей і потреб. Заради уникнення покарання. В Такому випадку може розвинути особистісна тривожність, в результаті чого діапазон будь яких ситуацій буде змушувати ховатися, пристосовуватися до них. Такий тим поведіння зі страхом несе з собою руйнування, він оманливий, заперечує прояв особистості, її самоздійснення.

Ще один спосіб обходження зі страхом – це **ритуалізація**. Ритуалізація покладається на ситуативні повір'я щодо реальної дійсності. В більшості випадків буденні і звичайні дії можуть набувати ритуалізованості, задля того щоб захиститися від страхів, тривог. Деяким буденним обрядовим практикам приписують особливого значення, для впевненості, що при їх виконанні можна себе врятувати від зловісної сили. Даль називає повір'ями всяке вкорінене в на-

роді поняття, без розумного звіту в його серйозності. З цього випливає, що “повір’я може бути справжнє і хибне; в останньому випадку воно називається власне марновірством або, по новітньому висловом, забобоном”.

Дослідниця феномену страху в культурі О. Фролова, виділяє механізм оволодіння страхом з допомогою ритуалізації. Саме завдяки повір’ям людина обходить страх: “Вони можуть стати тією внутрішньою установкою, яка буде сильнішою за страх”.

Е. А. Лисіна “Феномен ритуалу в житті суспільства”, на прикладі досліджень Б. Маліновського, А. Р. Радкліфф-Брауна зазначає, що люди вдаються до релігійно-обрядових практик з метою усунення почуття тривоги і страху. Навпаки, коли звична, традиційна обрядова діяльність не здійснюється, то породжується страх і тривога за життя.

В психологічному розумінні ритуалізація подібна до obsесивно-компульсивного розладу, при якому людина свої негативні думки, побоювання, спонукання повинна загасити певними повторювальними однаковими діями, щоб цю тривогу знизити викликаними нав’язливими, obsесивними думками.

Іншою, протилежною стороною *боротьби* зі страхом – *прояв мужності*. Звернемося до філософії Пауля Тилліха. Мужність філософ поєднує з життєвою неминучістю перед життям, розуміє її як можливість внутрішньої сили, яка дозволяє проявляти себе свою природу в цьому світі як протистоянні з не існуванням. “Мужність бере участь в самоствердженні буття як такого, воно бере участь в силі буття, переважаючою над небуттям” [11]. В стані мужності повинен бути присутній страх, або тривога (безоб’єктна форма страху), саме тоді коли страх долається завдяки вчинку, страх усвідомлюється і перетворюється в силу, що визначає присутність людини у світі.

Ставлення до страху як до *ресурсу*. Наприклад, К. Мирончак встановила, що усвідомлення страху смерті допомагає звільнитися від фіксованих уявлень щодо смерті. Уявлення стають більш розширеними, осмисленими, близькими до реальності: “підсилює внутрішнє бачення того, що є істинним, що хибним, що варте життєвої уваги і часу, а що ні” [6].

І. Ялом стверджує, що смерть розглядають як абсолютно страхітливе явище, якого потрібно *унікати, сторонитися*. Тільки *опанування* страхів що передують смерті результат зрілої, *усвідомленої* рефлексії дозволяє подолати переживання смерті [14].

Отже, страх – це життєвий іспит і якщо його пройти, усвідомити страх, не ухилитися від нього, то він зникає. Саме у *боротьбі, протистоянні* страхам що йдуть від загрози втрати чогось найважливішого проявляється мужність.

В екзистенційному розумінні страх дещо інший. Він більш усвідомлюваний, такий, що може спонукати до дії до самоздійснення. Зі слів Василюка, “Переживання в гранично абстрактному розумінні – це боротьба проти неможливості жити, це в якомусь сенсі боротьба проти смерті всередині життя”. Таким чином, можливо, що переживання страху в буттєвому плані, екзистенційному може мати життєву силу спонукаючої до дії.

Страх і його переживання. Специфіка такого способу взаємодії зі стра-

хом полягає у вивільненні страхітливих переживань, розгорненні їх. В деяких випадках подібне обходження зі страхом може зводитися до нестабільного психічного стану, який матиме негативні наслідки.

В залежності від інтенсивності страху по відношенню до загрози, процес протікання і розгортання переживання, може мати певну специфіку. Якщо загроза заперечує важливі ціннісні установки людини, то можливо виникнуть досить бурхливі, емоційні переживання, що можуть зашкодити, призвести до емоційного шоку. Також, можуть стати ознакою страждань, призвести до депресивних настроїв.

Депресивність як якість особистості проявляється у звичайному стані, за ознаками виглядає як депресія. При переживанні страху фруструються потреби індивіда, на що він відповідає відсторонення від власної мети за неможливості її досягнення впадаючи в стан хронічного пригнічення.

Перераховані якості, властивості особистості можуть загострюватися внаслідок постійної рефлексії, яка включає в себе процес звернення в минуле, задля переоцінки внутрішніх переживань, поглиблення і зосередження на їх змісті. В певному розумінні рефлексія необхідна для повноцінного переосмислення певних подій, як власне джерело знань. Але такого роду заглиблення не завжди покращує, стан, а навпаки не дозволяє абстрагуватися, відсторонитися від страхів, які можуть завдати шкоди людині і підвищити її рівень тривожності, агресивності, депресивності та ін.

В цілому страх може проявлятися на різних рівнях і мати суто індивідуальний характер, що ми і спробували з'ясувати за допомогою емпіричного дослідження.

Результати емпіричного дослідження.

В дослідженні взяли участь 90 осіб, студентів віком від 18 до 30 років. До психодіагностичного інструментарію для дослідження типологічних складових переживання страху увійшли методи:

– Рівень інтенсивності переживання екзистенційного страху – Метод семантичного диференціалу “Суб’єктивне переживання екзистенційних страхів” – метод побудови індивідуальних і групових семантичних просторів.

– Діагностика індивідуально-особистісних детермінант – Методика Ямпольського (ПДТ) – багатомірний особистісний опитувальник, що призначений для вимірювання (шляхом самооцінки) основних психічних властивостей особистості.

– Діагностика механізмів психологічного захисту – Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте “Індекс життєвого стилю” (Life Style Index, LSI). Методика дозволяє дослідити рівень напруженості 8 основних психологічних захистів.

Для визначення інтенсивності переживання страху ми використали методику семантичного диференціалу. Бали підраховувались по відміченим досліджуваними позиціям – 36 шкал. Та група людей оцінки яких опинилися в межах від +2 до +3 має високий рівень інтенсивності переживання страху. Оцінки які потрапили в інтервал від +1 до +2, свідчили про середню інтенсивність пе-

реживання. Низький рівень інтенсивності виявився в межах від -1 до -3. Таким чином до першої групи увійшли досліджувані, що мають низький рівень інтенсивності переживання страху, до другої увійшли ті, що мають середній рівень, а до третьої – високий.

На основі кількісних даних за семантичним диференціалом виявилися 3 групи людей за інтенсивністю переживання страху

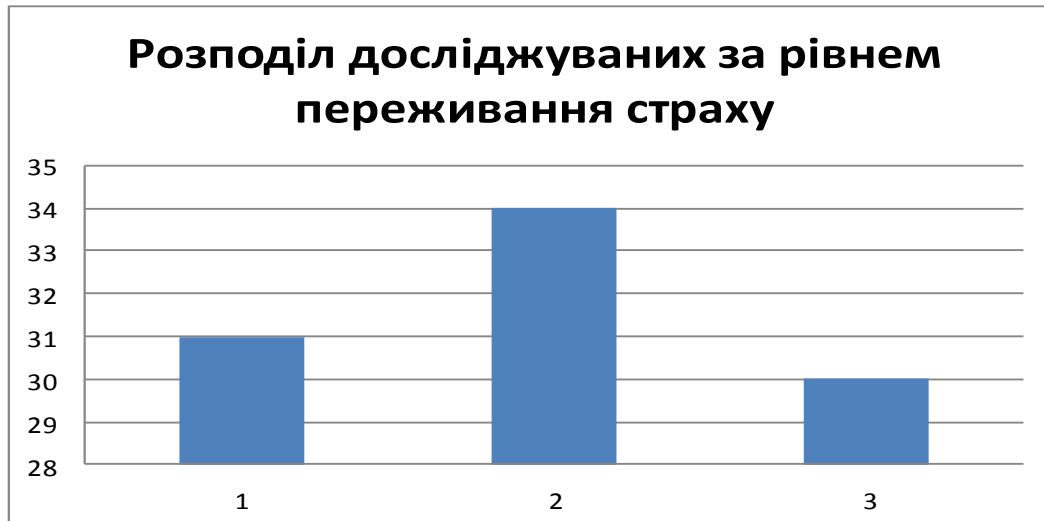


Рис. 1. Діаграма розподілу досліджуваних за рівнем переживання страху.

Групи визначають тільки загальний підсумок за статистичною сукупністю. За допомогою тесту ПДТ Ямпольського ми отримали систему показників, що характеризують кожну групу. Щоб виявити індивідуально-психологічні відмінності у переживанні страху ми застосували однофакторний дисперсійний аналіз. Для того щоб сформулювати типологічні особливості переживання страху, ми ґрунтувалися на алгоритм типологізації квадри полярної моделі Подшивайлов Ф. М. На відміну від t-критерій Стюдента однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA – analysis of variance) використовується для внутрішньо групових різниць трьох і більше вибірок.

Сформулювали статистичні гіпотези:

H_0 : Відмінності по показникам особистісних властивостей та механізмів захисту між групами, є не більш виражені чим випадкові відмінності усередині кожної групи.

H_1 : Відмінності по показникам особистісних властивостей та механізмів захисту між групами, є більш виражені, чим випадкові відмінності усередині кожної групи.

Отже, відмінності по показникам особистісних властивостей та механізмів захисту між групами, є більш виражені, по нейротизму $p \leq 0,05$ та витісненню $p \leq 0,01$. По іншим властивостям групи між собою істотно не відрізняються, різниця між ними випадкова.

Результати однофакторного аналізу

Методика	Психологічна характеристика	F	p-значення
Методика Ямпольського (ПДТ)	Нейротизм	4,110	0,020
	Психотизм	0,762	0,470
	Депресія	0,345	0,709
	Совісність	0,031	0,969
	Розгальмування	0,068	0,934
	Загальна активність	1,289	0,280
	Боязкість (сором'язливість)	0,001	0,999
	Товариськість	2,392	0,097
	Естетична вразливість	2,092	0,129
	Жіночність	1,027	0,362
	Психічну неврівноваженість	0,472	0,626
	Асоціальність	0,251	0,779
	Інтроверсія	0,089	0,915
	Сензитивність	1,777	0,175
Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте "Індекс життєвого стилю"	Витіснення	7,084	0,001
	Регресія	0,098	0,907
	Заміщення	0,708	0,495
	Заперечення	0,210	0,811
	Проекція	0,192	0,826
	Компенсація	0,513	0,600
	Гіперкомпенсація	2,637	0,077
	Раціоналізація	0,470	0,626
Загальне напруження	1,048	0,355	

Можна сказати, по нейротизму ми лише на 95% впевнені в тому, що відмінності дійсно достовірні. По Витісненню на 99% впевнені, що відмінності достовірні.

Звернемося до графічних зображень міжгрупових відмінностей. Діапазон відмінностей на графіку зображений у вигляді вертикальної лінії – від мінімального (знизу), до максимального значення(зверху) див. рис 2.

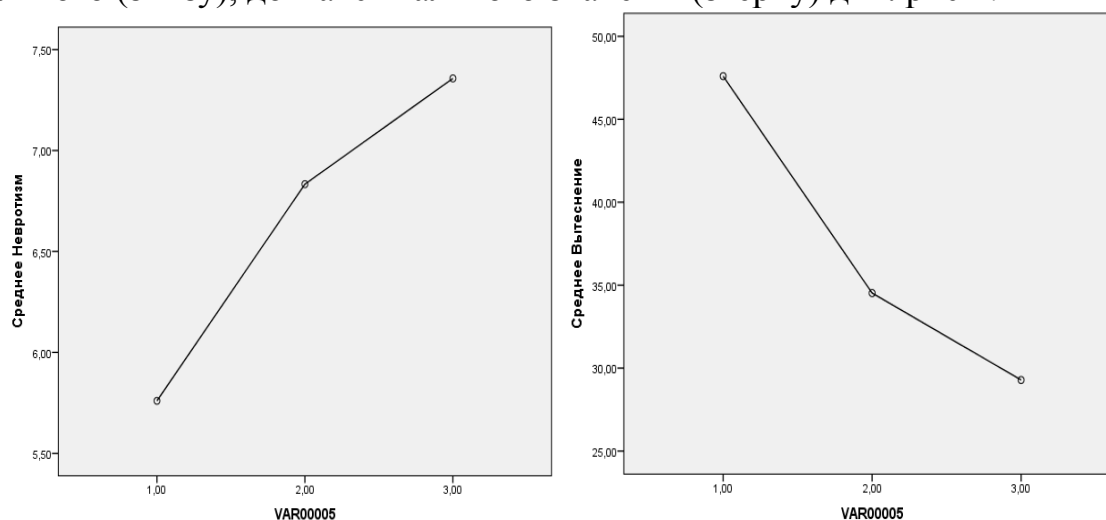


Рис. 2. Міжгрупові відмінності по показника нейротизму та витіснення

З ліва вертикальна лінія демонструє зміни по рівню особистісної невротизації. З права представлені міжгрупові відмінності по мінливості рівня напруженості механізму захисту – витіснення.

Наочно видно, що рівень невротизації в першій групі слабкий, що може свідчити про незворушність, спокій. Фактор невротизації за В. М. Мельниковим і Л. Т. Ямпольським відноситься до сили енергетичної мобілізації, тому якщо показники по цьому параметру занадто низькі, то це не завжди вказує на емоційну врівноваженість, навпаки такі показники можуть свідчити про регресивні прояви, що прямують до психічного виснаження. Показники по витісненню у групі досить високі – в деяких конфліктних випадках можуть проявлятися почуття занепокоєння і боязкості, беззахисності. у першій групі домінує механізм витіснення. Групу характеризує посилення контролю свідомості, за допомогою якого відбувається витіснення, блокуванню або заперечення суперечливих, негативних почуттів.

Результати другої групи дещо відрізняються від першої тим, що рівень невротизації трохи вище середнього, той, що можна назвати стабільним, реалістичним. Витіснення знаходиться нижче середнього, що забезпечує допущення переживання на мінімальному рівні.

Третій групі, яка відрізняється від інших за високим рівнем переживання страхів, властивий високий рівень невротизації. Крайня форма мобілізації, розбалансованість, нестримність, суперництво, емоційна не стабільність. В групу увійшли досліджувані, близькі до астеничного тривожного типу переживання. До характеристик астеничної особистості відносять: невпевненість у собі, нерішучість, нездатність долати життєві труднощі. Третя група, характеризується сильним занепокоєнням з приводу власних переживань. Механізм витіснення в цьому випадку послаблений тому переживання не мінімізується за рахунок видалення із свідомості того, що ці переживання викликають, а навпаки посилюються.

Відповідно до цього ми отримали такі типи, що базуються на рівнях переживання, які являють собою певні способи взаємодії зі страхом в момент його переживання.

1. Недопущення актуалізації переживання (витіснення, ігнорування, неадекватність поведінки) Люди цього типу відмовляються контактувати із власними переживаннями. При неприємному впливі страху, людина не перестає сприймати навколишню реальність, не ізолює себе, а уникає.

2. Управління, оволодіння переживаннями (усвідомлена позиція, самотність як вибір). Буття поза контекстом екзистенційних страхів.

3. Підпадання під тиск, пристосування (свідоме уникання самовираження, прохання про захист). Відмова від власного способу буття та прийняття ситуації оточуючих.

Таким чином, завдяки виділенню міжгрупових відмінностей, нам вдалося виявити і окреслити типологічні особливості переживання страхів.

Висновки. З усіх проаналізованих способів буття людини зі страхом найбільш продуктивними виявляються способи, на екзистенційному рівні, тобто на

рівні сутнісного існування. Оскільки це спонукає людину до власної відповідальності за своє життя і усвідомлення власних переживань, “примушує” до особистісного вибору.

Залежно від ступені загрози змінюється не лише інтенсивність переживання страху, але і підбираються способи буття з ним.

Способи можна об'єднати у три типи залежно від особистісних властивостей, таких як: нейротизм, витіснення.

Подальші перспективи досліджень. Вбачаємо у виявленні від інших особистісних властивостей. Вивчення типів переживання особистості дозволяє пояснити широкий спектр особистісних проявів, що можуть визначати специфіку переживання особистості. Це в практичній психологічній роботі дасть змогу більш точно відбирати програми опанування страху, вибір яких буде зумовлений різними особливостями переживання страху та його усвідомлення, що сприятиме ефективній роботі психолога.

Розуміння людиною власних індивідуально-особистісних відмінностей переживання страху може допомогти краще пізнати себе, що дозволить спрогнозувати свою поведінку.

Список використаних джерел

1. Даль В. И. О поверьях, суевериях и предрассудках русского народа / В. И. Даль. – 2-е изд. – СПб. : М. О. Вольф, 1980. – 148 с.
2. Касумов Т. К. и др. Страхи в жизни и жизнь в страхе / Т. К. Касумов, Л. К. Гасанова // Вопросы философии. – 2014. – № 1. – С. 34–46.
3. Козлов В. В. и др. Измененные состояния сознания: психология и физиология / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев. – М. : АСТ и др., 1997. – 198 с.
4. Маноха І. П. Психологія потаємного “Я” / І. П. Маноха. – К. : Поліграфкнига, 2001. – 446 с.
5. Мельников В. М. и др. Введение в экспериментальную психологию личности : учеб. пособие для слушателей ИПК, преподавателей пед. дисциплин ун-тов и пед. ин-тов / В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский. – М. : Просвещение, 1985. – 320 с.
6. Мирончак К. В. Вплив чиннику усвідомлення смерті на побудову особистістю свого життєвого сценарію / К. В. Мирончак // Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. праць. – К. : НУОУ, 2014. – Вип. 5(42). – 360 с. – С. 285–290.
7. Перлз Ф. С. Эго, голод и агрессия / Ф. С. Перлз ; пер. с англ. – М. : Смысл, 2000. – 358 с.
8. Подшивайлов Ф. М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Федор Михайлович Подшивайлов ; Київський університет ім. Б. Грінченка. – К., 2015. – 22 с.
9. Подшивайлов Ф. М. Соотношение мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач: от биполярности в теории к квадриполярности на практике / Федор Михайлович Подшивайлов // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Фенікс, 2014. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 20. – С. 284–293.
10. Риман Ф. Основные формы страха: исследование в области глубинной психологии / Фриц Риман ; пер. с нем. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 192 с.
11. Тиллих П. Мужество быть / Пауль Тиллих ; пер. с англ. О. Седаковой // Символ. – Париж, 1992. – № 28 (июль). – С. 7–119.
12. Тофтул М. Г. Боягузничество // Сучасний словник з етики : словник / М. Г. Тофтул. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 416 с. – С. 65–66.
13. Фролова О. С. Феномен страха в культуре : дис. на соискание учен. степени канд. филос. наук : спец. 24.00.01 «Теория и история культуры» / Фролова Ольга Сергеевна ; РГУ. –

Р.-н.-Д., 2006. – 133 с.

14. Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом. – М. : Римис, 2008. – 608 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Dahl, V. I. O pover'yakh, sueveriyakh i predrassudkakh russkoho naroda [About beliefs, superstitions and prejudices the russian nation]. – 2-e yzd. – SPb. : M. O. Volf, 1980. – 148 p. (rus).
2. Kasumov, T. K., Hasanova, L. K. (2014). Strakhy v zhyzny y zhyzn v strakhe [The fears in life and life in the fear] // *Voprosy fylosofiy* [Questions of Philosophy]. – 2014. – № 1. – P. 34–46 (rus).
3. Kozlov, V. V., Bubeev, Ju. A. Izmenennyye sostoyaniya soznaniya: psihologiya i fiziologiya [Altered states of consciousness: the psychology and physiology]. – M. : AST & others, 1997. – 198 p. (rus).
4. Manokha, I. P. Psykholohiya potayemnoho “Ya” [Psychology of secret “I”]. – K. : Polihrafknyha, 2001. – 446 p. (ukr).
5. Melnikov, V. M., Yampolskiy, L. T. Vvedenie v eksperimentalnuyu psihologiyu lichnosti : ucheb. posobie dlya slushateley IPK, prepodavateley ped. distsiplin un-tov i ped. in-tov [Introduction to experimental psychology of personality : studies. handbook]. – M. : Prosveschenie, 1985. – 320 p. (rus).
6. Myronchak, K. V. Vplyv chynnyku usvidomlennya smerti na pobudovu osobystysty svoho zhyttyevoho stsenariyu [The influence factor on building awareness of the death of his individual life script] // *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny : zb. nauk. prats'* [Bulletin of the National Defence University of Ukraine : coll. science papers]. – K. : NUOU, 2014. – Vol. 5(42). – 360 p. – P. 285–290 (ukr).
7. Perlz, F. S. Ego, golod i agresyia [Ego, hunger and aggression]. – M. : Smyisl, 2000. – 358 p. (rus).
8. Podshyvaylov, F. M. Psykholohichni chynnyky rozvytku motyvatsiynoyi sfery osobystosti maybutn'oho psykholoha : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. psykhol. nauk : spets. 19.00.07 “Pedahohichna ta vikova psykholohiya” [Psychological factors of motivational sphere of personality of future of a psychologist : abstract of dis. on competition sciences. degree candidate. Psychology. Sciences specials. 19.00.07 "Educational and Developmental Psychology"]; Kyiv's'kyy universytet im. B. Hrinchenka [Kyiv University B. Grinchenko]. – K., 2015. – 22 p. (ukr).
9. Podshyvaylov, F. M. Sootnoshenie motivatsii dostizheniya uspeha i motivatsii izbeganiya neudach: ot bipolarnosti v teorii k kvadripolyarnosti na praktike [The ratio of motivation for success and motivation of avoiding failure: from bipolarity in theory to practice quad polar] // *Aktual'ni problemy psykholohiyi : zb. nauk. prats'* In-tu psykholohiyi im. H. S. Kostyuka NAPN Ukrayiny [Actual problems of psychology : coll. science works of Inst psychology G. S. Kostyuk NAPS Ukraine]. – K. : Feniks, 2014. – T. XII. Psykholohiya tvorchosti [Psychology of creativity]. – Vol. 20. – P. 284–293 (rus).
10. Riman, F. Osnovnyie formy straha: issledovanie v oblasti glubinnoy psihologii [Basic forms of fear: a study in the field of depth psychology] – 2-nd ed., ster. – M. : Akademiya, 2007. – 192 p. (rus).
11. Tillah, P. Muzhestvo byit [The courage to be] // *Simvol* [Symbol]. – Paris, 1992. – # 28 (July). – P. 7–119 (rus).
12. Toftul, M. H. Boyahuznytstvo [Cowardice] // *Suchasnyy slovnyk z etyky : slovnyk* [Modern dictionary of ethics : dictionary]. – Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2014. – 416 p. – P. 65–66 (ukr).
13. Frolova, O. S. Fenomen straha v kulture : dis. na soiskanie uchen. stepeni kand. filos. nauk : spets. 24.00.01 «Teoriya i istoriya kulturyi» [The phenomenon of fear in the culture : dis. on PhD degree in philosophy sciences : spec. 24.00.01 "Theory and History of Culture"]; RGU. – R.-n.-D., 2006. – 133 p. (rus).
14. Yalom, I. D. Ekzistentsialnaya psihoterapiya [Existential psychotherapy]. – M. : Rimis, 2008. – 608 p. (rus).

Titova K.V. Typology ways of human behavior actualization and overcoming fear. It has been found in the article that from all analyzed ways of human behavior which express fear the most productive ways are those, which exist at the level of the essential existence. Since it encourages people to be responsible for their own lives and their awareness of feelings, it leads people to

making their own decision. It has been proved that depending on the degree of the threat not only the intensity of fear changes, but also the ways people deal with it. The results of empirical study of individual psychological characteristics of experiencing fear have been shown here.

The ways of dealing with fear can be divided into three types, depending on the combination of two personal characteristics: neuroticism and exclusion.

Keywords: fear, experience, individual personal traits, typology, overcoming.

УДК 159.922.73 – 053.4

Усик Д.Б.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОМУ ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ (РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)

Усик Д.Б. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у старшому дошкільному віці (результати експериментального дослідження). У статті розглядаються результати дослідження саморегуляції поведінки у старших дошкільників. Виокремлено показники саморегуляції поведінки. Визначено структуру методичного комплексу дослідження саморегуляції поведінки у старших дошкільників: поведінковий, когнітивний, темпоральний, емоційний та рефлексивний компоненти. Підібрано діагностичний інструментарій для дослідження таких компонентів саморегуляції як довільність поведінки, типи суб'єктної регуляції поведінки, рівень самооцінки, довільність запам'ятовування, здатність до орієнтації у часі та тривожність. Проаналізовано результати дослідження саморегуляції поведінки. Проведено кореляційний аналіз. Надано виявлені відмінності у показниках саморегуляції старших дошкільників різних статей.

Ключові слова: саморегуляція поведінки, тривожність, самооцінка, кореляційний зв'язок, довільність поведінки, автономність суб'єктної регуляції.

Усик Д.Б. Психологические особенности саморегуляции поведения в старшем дошкольном возрасте (результаты экспериментального исследования). В статье рассматриваются результаты исследования саморегуляции поведения у старших дошкольников. Выделены показатели саморегуляции поведения. Определена структура методического комплекса исследования саморегуляции поведения у старших дошкольников: поведенческий, когнитивный, темпоральный, эмоциональный и рефлексивный компоненты. Подобран диагностический инструментарий для исследования таких компонентов саморегуляции как произвольность поведения, типы субъектной регуляции поведения, уровень самооценки, произвольность запоминания, способность к ориентации во времени и тревожность. Проанализированы результаты исследования саморегуляции поведения. Проведен корреляционный анализ. Предоставлены выявленные различия в показателях саморегуляции старших дошкольников разных полов.

Ключевые слова: саморегуляция поведения, тревожность, самооценка, корреляционная связь, произвольность поведения, автономность субъектной регуляции.

Вступ. Проблема саморегуляції, керування людиною власною поведінкою є в психології однією з найважливіших як в плані теоретичного огляду, так і в плані експериментальних досліджень. Дослідження саморегуляції поведінки в дошкільному віці є однією з актуальних наукових проблем сучасної психологічної науки. Відомо, що розвиток довільності поведінки є однією із центральних ліній розвитку особистості, адже саме вона формує з дитини суб'єкт життєдіяльності. Тому дослідження умов розвитку довільності поведінки та саморегуляції є актуальним для сучасної психологічної науки.