

КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТРАХА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

© 2025 Ю. В. Смык

*кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии образования и развития личности
e-mail: jul.smyk@bk.ru*

Иркутский государственный университет

Современные условия активизируют у детей негативные переживания, среди которых особо выделяется страх. Исследование конструктивного потенциала страха может стать определяющим фактором адаптации ребенка. Конструктивный потенциал страха скрыт в структуре этого аффективного состояния. Поведенческий компонент страха можно считать его ресурсным компонентом. Он обеспечивает способность младшего школьника выражать эмоцию страха психологически безопасным способом, минимизировать включение в проживание этой эмоции других компонентов, тем самым снижая интенсивность страха.

Ключевые слова: эмоция страха, конструктивный потенциал страха, ресурсный компонент страха младших школьников, эмоциональный компонент, поведенческий компонент, когнитивный компонент.

THE CONSTRUCTIVE POTENTIAL OF FEAR IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

© 2025 Yu. V. Smyk

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department
of Psychology of Education and Personal Development
e-mail: jul.smyk@bk.ru*

Irkutsk State University

Modern conditions activate negative experiences in children, among which fear stands out. Exploring the constructive potential of fear can be a determining factor in a child's adaptation. The constructive potential of fear is hidden in the structure of this affective state. The behavioral component of fear can be considered its resource component. It provides the ability of a younger student to express the emotion of fear in a psychologically safe way, to minimize the inclusion of other components in the living of this emotion, reducing the intensity of fear, thereby.

Keywords: emotion of fear, constructive potential of fear, resource component of primary school children's fear, emotional component, behavioral component, cognitive component.

Эмоциональное состояние человека является важным индикатором его психического здоровья, а сформированные навыки удержания эмоционального баланса – индексом его психологического благополучия. Но современный мир с растущим социальным и информационным напряжением порождает нестабильные ситуации, формируя фоновое состояние опасности и риска, подрывая тем самым эмоциональную стабильность личности и актуализируя негативные переживания, среди которых особо

выделяется страх – эмоциональное состояние, требующее острой мобилизации ресурсов для спасения и защиты.

Тенденция роста витальных и социальных страхов отрицательно сказывается преимущественно на детях вследствие их недостаточно развитой эмоциональной зрелости и отсутствия жизненного опыта. Хотя страх и относится к группе эмоций «ожидания и прогноза» [3, с. 208], но переживается он в настоящем времени, служа инструментом психосоматизации ребенка, снижения его социальной активности и работоспособности, возникновения ограничительного дезадаптивного поведения. Накопленные отрицательные последствия переживания страха у людей привели сегодня к новой традиции – стремлению полного исключения отрицательных переживаний (страха) из жизни, и из жизни ребенка в том числе [4, с. 178].

Ребенок – младший школьник склонен переживать эмоцию страха достаточно часто. Школьная жизнь, появление значимого взрослого, смена авторитетов, социальных ролей, окружения, в то же время следы дошкольной эмоциональной неустойчивости, частой смены настроений, склонность к фантазированию, интенсивным быстротечным аффектам – все это раскачивает социальную ситуацию развития младшего школьника, усиливает ее травмагенность, требует перестройки психических процессов. Эмоциональное отреагирование нового внутреннего и внешнего мира, необходимость экстренной активизации адаптивных ресурсов и адекватных поведенческих паттернов формируют основу для переживания множественных витальных и социальных страхов ребенком. Е.П. Ильин подчеркивает, что страх является значимым фактором изменения в развитии психики отдельного ребёнка. При проживании этой эмоции у ребёнка образуются низкая контактируемость с окружающими, интенсивная усталость, эмоциональная сдержанность и пассивность или, напротив, агрессия, трудности с засыпанием и кошмарные сновидения, нарушения коммуникативных способностей, депрессивные состояния. Когнитивные способности при этом теряют свою лабильность, восприятие перестаёт быть целостным и адекватным [2, с. 64].

При тщательной изученности и акцентированности в научной литературе негативных последствий страха часто выбираемым методом «лечения» страха является его редуцирование или устранение из эмоциональной сферы ребенка. Такой односторонний подход исключает обращение к ресурсным функциям эмоции страха: защитной, адаптивной, мобилизующей. Ведь восприятие ситуации как угрожающей направляет внимание человека на эту ситуацию, вынуждает включить анализ, логику, воображение, выстраивая предположения о будущем развитии событий, перераспределяя психические и физические ресурсы, отыскивая новые способы действий [7, с. 370]. С этих позиций сложно отрицать развивающую роль страха в жизни ребенка. С нашей точки зрения, сфокусированность на конструктивном потенциале эмоции страха может являться значимым фактором для организации продуктивной работы со страхами младших школьников в практической образовательной деятельности, а также стать определяющим ресурсом для адаптации ребенка в условиях непредсказуемой изменчивой социальной ситуации развития.

Целью настоящей статьи является необходимость раскрытия конструктивного потенциала страха младших школьников через обнаружение эмпирическим путем в структуре страха ресурсного компонента.

Предпринятый анализ литературы позволяет считать, что негативные поведенческие, когнитивные и эмоциональные реакции вследствие страха неоспоримы. Таковыми психологи считают заторможенность мыслительной деятельности, иррациональность и стереотипность поведения, сужение внимания по причине концентрации на источнике страха, снижение возможностей выбора, свободы,

смелости действий личности и др. Однако в ходе теоретического анализа можно выделить также множественные положительные аспекты переживания страха.

Так, утверждается, что направленность восприятия на конкретный источник страха способствует выработке вариантов его избегания, задействует многочисленные интеллектуальные и эмоциональные способности для ухода от него. Одномоментные испуги формируют определённый личностный опыт человека, что активизирует желание предпринимать действия по спасению себя от угрозы и/или актуализировать выработанные ранее мыслительные цепочки и паттерны поведения. Страх может научить человека определённому выбору действий и сформировать положительные личностные качества [1, с. 237]. Обобщая, можно сказать, что страх позволяет находить способы неповторения условий для своего возникновения, существенно повышая витальный потенциал личности [8, с. 447].

Разнообразие подходов к пониманию страха обусловлено различием убеждений психологов относительно природы человека. Кто-то видит большую значимость врождённых тенденций человека, кто-то акцентирует внешнее влияние. Ряд психологов убеждены, что человеческий выбор действий свободен от обстоятельств, другие же считают, что решающая роль за наследственностью и прошлым опытом. Также неоднозначность подходов исходит из субъективного опыта авторов и семантической неопределённости страха в целом.

С нашей точки зрения, конструктивный потенциал страха скрыт не в его функциях, а определен структурой этого аффективного состояния. Страх, как эмоциональное состояние, нецелесообразно рассматривать лишь как сумму отдельных его проявлений, он представлен структурой взаимосвязанных компонентов, которые влияют как друг на друга, так и на эмоциональное состояние в целом. Структурный подход к анализу эмоции страха способствует целостному его рассмотрению, где каждый отдельный компонент может быть связан с большинством других не только прямой, но и обратной связью. Это имеет принципиальное значение для коррекционной работы со страхами младших школьников, так как, воздействуя на один компонент, увеличивая (или ослабляя) его интенсивность у ребенка, мы можем влиять на большинство других компонентов, тем самым уменьшая (или усиливая) их.

Одной из первых структурных эмоциональных концепций являлась трехмерная модель эмоций В.М. Вундта. Вундт выделил три полярных компонента эмоций (удовольствие – дискомфорт, возбуждение – успокоение, напряжение – расслабление), независимо проявляющихся при переживании эмоционального состояния.

В дальнейшем в работах большинства психологов (С.Л. Рубинштейн, К. Изард, Р. Лазарус, А.Н. Лук и др.) появляется психологическая структура эмоций, опирающаяся на их функциональные характеристики. Авторами устанавливается импрессивный, экспрессивный и физиологический компоненты. Импрессивный компонент рассматривается как комплекс переживаний в форме уникального неповторимого события внутренней жизни человека, допускающий смешанное реагирование. Экспрессивный компонент есть внешнее поведение человека при эмоциональной реакции (мимика, пантомимика, речь, жестикуляция). Физиологический компонент рассматривается как совокупность изменений в организме при эмоциональном реагировании (ускорение или замедление сердцебиения при волнении, изменение скорости дыхания при радости, сухость во рту и горле при проживании стыда, появление пота и дрожи при эмоции страха и т.п.). Каждый из этих компонентов может иметь разную степень выраженности [5, с. 83]. Таким образом, эмоция страха в своем проявлении многокомпонентна, и эти компоненты не существуют обособленно.

Для реализации целей и задач нашего исследования была выбрана структурная модель страха, предложенная Е.П. Ильиным. Эта локальная структура адресно фиксирует компоненты эмоции страха и, с нашей точки зрения, наиболее подходит для понимания проживания этой эмоции ребенком. В данной структуре автор акцентирует преимущественные взаимосвязи между компонентами страха, их взаимовлияние друг на друга. Е.П. Ильин в структуре страха выделяет эмоциональный, поведенческий и когнитивный компоненты [2, с. 83]. Эмоциональный компонент представлен комплексом эмоциональных переживаний и напряжений, ослабляющих эмоциональный фон и мотивационную сферу ребенка, но в то же время повышающих энергетические ресурсы организма, необходимые для реализации эмоциональных функций при проживании страха. Поведенческий компонент фиксирует совокупность конкретных поведенческих реакций, вызванных состоянием нервной системы в момент проживания страха, отвечает за выражение эмоции страха через мимические, пантомимические, жестикуляционные ресурсы. Когнитивный компонент запускает интеллектуальную оценку ситуации, от которой зависят степень эмоционального проживания страха, прогноз течения объективной ситуации, он создает субъективно значимые образы, способные в разной степени верно отразить реальность.

В целом каждый компонент структуры сопоставим со способами отреагирования страха ребенком. Так, страх выражается через эмоциональное напряжение или же, напротив, через ресурсные эмоциональные отклики. Эмоциональное напряжение может ощущаться как внутреннее возбуждение и ослаблять общий эмоциональный фон при проживании страха или как пробуждение внутренних энергетических эмоциональных ресурсов, способствуя адекватному проживанию страха, его отреагированию или минимизации. Страх может быть проявлен через поведенческий компонент – как через поведенческие стратегии бегства и борьбы, так и через мимические и жестикуляционные источники (т.е. внешне выражен за счет телесных движений). Все внешние реакции страха либо предопределены врожденной мимической схемой, либо культурно обусловлены. Также страх может проживаться в прогнозе и/или через фантазирование путем построения возможных вариантов развития событий, создание оптимистичных или пессимистичных сценариев их протекания и результатов.

Понимание и знание компонентов структуры страха позволяет обнаружить доминирующий способ отреагирования страха ребенком и опереться на него в коррекционной работе.

Базируясь на изложенной выше структуре страха, мы предположили, что конструктивный потенциал страха может быть заключен в одном его компоненте (или нескольких). Этот компонент (эти компоненты) будет выступать как ресурс, обеспечивающий способность личности выражать эмоцию наиболее экологичным, психологически безопасным способом, а также минимизировать включение в переживание этой эмоции других компонентов.

В эмпирическом плане этот ресурсный компонент должен обнаруживать множественные отрицательные взаимосвязи с другими компонентами структуры страха. Усиливая в работе ресурсный компонент, мы тем самым можем способствовать ослаблению и меньшему проявлению множественных негативных эффектов переживания эмоции страха.

Для проверки данной гипотезы совместно с Е.В. Соколовой было проведено корреляционное исследование, целью которого являлось раскрытие структуры страха мальчиков и девочек младшего школьного возраста и обнаружение в этих структурах компонента (или компонентов) с множественными отрицательными взаимосвязями [6, с. 199].

Исследование проводилось в СОШ г. Иркутска №23. Общий объем выборки составил 30 школьников четвертых классов в возрасте 9–11 лет (16 девочек и 14 мальчиков). Диагностика эмоции страха проводилась с помощью методик «Диагностика страха (ДС)» В.П. Прядина, А.Ф. Чернавского и «Оценка психической активации, эмоционального тонуса» Н.А. Курганского, Т.А. Немчина. Обработка полученных данных осуществлялась с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r_s).

Операционализация понятия «структура страха» была осуществлена следующим образом: эмоциональный компонент изучался по шкалам «эмоциональный тонус» и «эмоциональное напряжение»; поведенческий компонент соотнесен со шкалами «психическая активация: бегство/борьба» и «мимика и жесты»; когнитивный компонент – прогнозирование страхов, фантазирование страхов.

Результаты исследования представлены в корреляционных плеядах на рисунках 1 и 2.

Сравнивая структуры страха девочек (рис. 1) и мальчиков (рис. 2) младшего школьного возраста, можно отметить важное общее: наличие в структурах множественных обратных корреляционных связей, то есть компоненты страха (или по-другому – формы проживания этой эмоции) предрасположены не к усилению друг друга, а к минимизации. Говоря иными словами, внутренне страх не направлен на собственное расширение и нарастание, а, наоборот, имеет тенденцию к редуцированию. Например, активизируя когнитивную проработку страха (осмысление, фантазирование), мы можем ослаблять острые эмоциональные переживания ребенка, и наоборот.

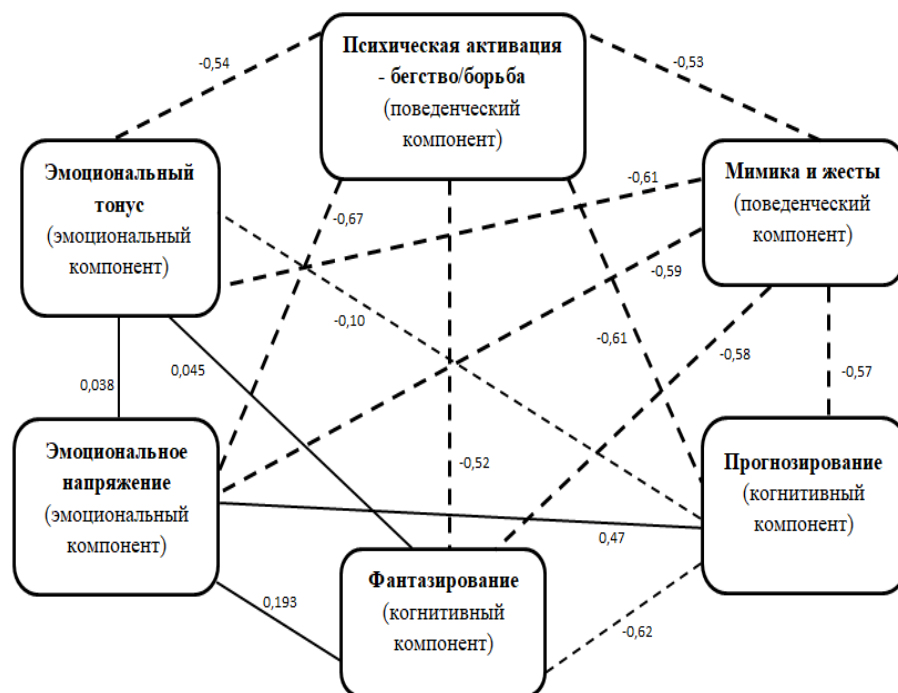


Рис. 1. Структура страхов девочек младшего школьного возраста: — прямая корреляционная связь, - - - обратная корреляционная связь; при N=16: $p(0,05) \geq 0,5$; $p(0,01) \geq 0,64$

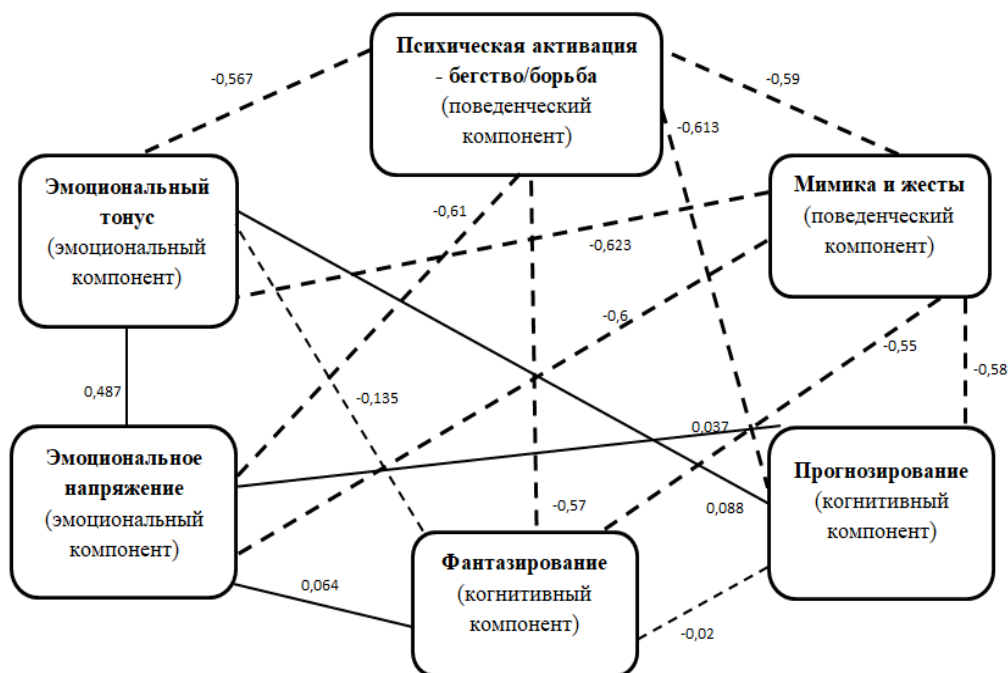


Рис. 2. Структура страхов мальчиков младшего школьного возраста: ——— прямая корреляционная связь; - - - обратная корреляционная связь; при N=16: $p(0,05) \geq 0,5$; $p(0,01) \geq 0,64$

С этих позиций существующие разные формы работы со страхами младших школьников (эмоциональное проживание, поведенческое реагирование или когнитивная переработка) будут результативны.

При этом у девочек эмоциональное проживание страха будет усиливаться фантазированием, бурным воображением, созданием нереалистичных сценариев, которые невозможно или маловероятно воплотить в жизнь. У мальчиков эмоциональное напряжение в страхе будет расти вместе с оценкой планирования будущего развития событий или их решения (прогнозирования). Следовательно, стратегии фантазирования (у девочек) и прогнозирования (у мальчиков) не стоит использовать в работе со страхами младших школьников.

Полученные структуры страха позволяют увидеть, что единственным компонентом, обнаруживающим лишь обратные корреляционные связи со всеми другими составляющими страха, является поведенческий компонент, проявляющийся через активацию у ребенка поведенческих реакций борьбы или бегства и через выражение эмоции страха посредством мимических, пантомимических, жестикуляционных ресурсов.

Именно поведенческий компонент в структуре страха мальчиков и девочек младшего школьного возраста мы склонны считать ресурсным компонентом, аккумулирующим в себе позитивный резерв страха. Активизация поведенческих реакций ребенка в процессе проживания эмоции страха будет способствовать усилению психологических активов младшего школьника. Проживая страх открыто, на поведенческом уровне, младший школьник учится безопасному для себя и других способу выражения страха. Фактически «поведенческое проживание страха» становится проактивной формой поведения, способной упреждать расширение страха. Это может быть самоиницированным способом взять ситуацию, вызывающую страх, под контроль и не зарывать ее внутри себя. Проявленный в проактивных реакциях страх снижает эмоциональный тонус и напряжение ребенка, стихийное фантазирование и формирование нереалистичных субъективных образов страха. Высвободившийся внутренний психологический потенциал может быть перераспределен и направлен

на конструктивную проработку ситуации: ее адекватное восприятие, контролируемое позитивное проектирование будущего, поиск корректных способов действий.

Таким образом, проведенное исследование позволяет говорить о широком конструктивном потенциале эмоции страха. Во-первых, структурно страх внутренне наполнен отрицательными связями, что свидетельствует о свойственной ему тенденции к сужению, а не расширению. Во-вторых, его поведенческий компонент может быть ресурсной проактивной формой предупреждения эмоциональной интенсивности переживания страха, может способствовать экологичному проживанию этой эмоции. Активизация поведенческого компонента в проживании страха способна стать определяющим направлением в коррекционной работе психологов со страхами детей младшего школьного овзраста.

Библиографический список

1. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург: Издательство «СОЮЗ», 2000. – 448 с.
2. Ильин, Е. П. Психология страха / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 288 с.
3. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 752 с.
4. Ковалевская, А. А. Страхи детей младшего школьного возраста и способы их психокоррекции / А. А. Ковалевская // Приволжский научный вестник. – 2014. – № 2 (30). – С. 176–179 [Сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21214085> (дата обращения: 27.07.2024).
5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.
6. Соколова Е. В. Структура страхов мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте / Е. В. Соколова, Ю. В. Смык // Вестник Иркутского университета. – 2023. – Выпуск 26. – С. 199–200 [Сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54710398> (дата обращения: 27.07.2024).
7. Филатова, Д. С. Ресурсные функции эмоции страха для человека / Д. С. Филатова // Донецкие чтения 2019: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы IV Международной научной конференции. – Том 5. – 2019. – С. 369–371 [Сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41687334> (дата обращения: 25.07.2024).
8. Фролова С. В. Эмоциональная экологичность личности: феноменологический анализ и перспективы исследований / С. В. Фролова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2023. – Том 23. – Выпуск 4. – С. 445–451 [Сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=56399796> (дата обращения: 27.07.2024).