

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ



Научная статья



УДК 159.9.072

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-5-46-53>

Апробация методики изучения частоты и интенсивности экзистенциальных страхов у подростков 15–17 лет

Елена В. Турик

Донской государственный технический университет, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1

✉ turikelena@gmail.com

Аннотация

Введение. В статье рассматривается проблема роста страхов высокой интенсивности среди подростков за прошедший год, и их выявления при помощи собственной психодиагностической методики. Исследование восполняет недостаток научных работ по изучению проявления страхов у подростков старшей возрастной группы.

Цель. Провести апробацию авторской анкеты-опросника «Особенности актуализации экзистенциальных страхов личности», состоящей из вопросов закрытого и открытого типа, с учетом отличия данной методики от других, направленных на изучение актуальных страхов личности.

Материалы и методы. Исследование проводилось с привлечением в качестве респондентов учащихся старших классов общеобразовательной школы, всего в исследовании приняли участие 98 человек. В результате исследования было установлено, что у всех юношей и девушек в возрасте 15–17 лет есть страхи, однако их распределение по количеству, частоте и интенсивности в разных гендерных группах отличается. Для подтверждения адекватности интегративного показателя «интенсивность страха» использованы методики «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Шкала тревожности по поводу смерти». Для подтверждения достоверности различий между группами использовался U-критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования. Контент анализ открытых вопросов авторской анкеты-опросника позволил выявить факторы, влияющие на возникновение и развитие страхов, их частоту и интенсивность, способы преодоления страхов и понимание негативного влияния высокоинтенсивных частых страхов подростками, а также их необходимости в профессиональной психологической помощи.

Обсуждение результатов. Данная методика может быть использована, как скрининговый инструмент для выявления частоты и интенсивности страхов в разных гендерно-возрастных группах, использована в разных целях, в том числе для выявления лиц нуждающихся в дальнейшей психокоррекционной работе, что позволит предотвратить развитие экзистенциальных страхов высокой интенсивности или снизить интенсивность этих страхов, что, в свою очередь, поможет избежать дистресса, связанного с патологическими страхами, ведущего к возможной дезадаптации личности.

Ключевые слова: страх, экзистенциальный страх, подростки, тревога, соматовегетативные реакции, качество жизни

Для цитирования. Турик, Е. В. (2023). Апробация методики изучения частоты и интенсивности экзистенциальных страхов у подростков 15–17 лет. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 6(5), 46–53. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-5-46-53>

Approbation of the Methodology for Studying the Frequency and Intensity of Existential Fears in Adolescents 15–17 years' Old

Elena V. Turik

Don State Technical University, Russian Federation, 1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, Rostov-on-Don, Russian Federation

✉ turikelena@gmail.com

Abstract

Introduction. The article deals with the problem of the growth of high-intensity fears among adolescents over the past year, and their identification with the help of its own psychodiagnostic technique. The study fills the lack of scientific works on studying the manifestation of fears in adolescents of the older age group.

Purpose. To carry out approbation of the author's questionnaire-questionnaire "Peculiarities of actualization of existential fears of a personality", consisting of closed and open-ended questions, taking into account the difference between this methodology and other methods aimed at studying actual fears of a personality.

Materials and Methods. The study was conducted with the involvement of high school students as respondents, a total of 98 people took part in the study. As a result of the study it was found that all boys and girls aged 15–17 have fears, but their distribution in terms of number, frequency and intensity differs in different gender groups. To confirm the adequacy of the integrative indicator "fear intensity", the methods "Life Satisfaction Scale" and "Death Anxiety Scale" were used. The Mann-Whitney U-criterion was used to confirm the reliability of differences between groups.

Results. Content analysis of the open questions of the author's questionnaire-questionnaire made it possible to identify factors influencing the emergence and development of fears, their frequency and intensity, ways to overcome fears and understanding of the negative impact of high-intensity frequent fears by adolescents, as well as their need for professional psychological help.

Discussion. This technique can be used as a screening tool to identify the frequency and intensity of fears in different gender and age groups, used for different purposes, including the identification of persons in need of further psychologically corrective work, which will prevent the development of existential fears of high intensity or reduce the intensity of these fears, which, in turn, will help to avoid distress associated with pathological fears, leading to possible personality maladaptation.

Keywords: fear, existential fear, adolescents, anxiety, somatovegetative reactions, quality of life

For citation. Turik, E. V. (2023). Approbation of the Methodology for Studying the Frequency and Intensity of Existential Fears in Adolescents 15–17 years' Old. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 6(5), 46–53. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-5-46-53>

Введение

По состоянию на текущий момент распространенность страхов в современном обществе определяется, как очень высокое: так по данным социологического опроса на декабрь 2022 года 92 % населения России испытывают страхи (аналитический центр НАФИ). Самыми распространенными являются страхи ухудшения материального положения, смертельного или тяжелого заболевания, страх за жизнь и здоровье детей. Причиной появления страхов могут являться пандемии, нестабильная политическая и экономическая обстановка в мире, разрастание локальных конфликтов, затрагивающих не только военнослужащих, но и мирное население. Из этого следует, что психологический инструментарий должен пополняться методиками, направленными на скрининговое исследование не только частоты, но и интенсивности страхов, для их выявления в разных группах населения и последующей психокоррекционной работы и психолого-педагогического сопровождения.

Изучением страхов занимаются ученые на протяжении многих лет, существенный вклад в понимание природы страхов, их структуры, причин появления, интенсивности внесли многие ученые, однако, до сих пор нет единого мнения, какие именно страхи являются экзистенциальными. Так, по мнению Park & Song (1995), возникновение экзистенциальных страхов связано с переживанием травмирующего опыта (потерей близких, тяжелой болезнью, насилием или терроризмом), который влияет на основные ценности и убеждения человека (Тиллих 1995). Такой опыт активизирует механизмы копинга или психологических защит, помогая человеку справиться с травмой (Davidov & Russo-Netzer, 2021, Russo-Netzer & Davidov, 2020). Lake & Rothchild (1996) причиной актуализации экзистенциальных страхов считают межкультурное проникновение, когда различия в религии, традициях и социальных нормах приводят к конфликтам из-за ощущения угрозы для существования группы.

В психологии также выделяют два типа страха: физиологический (естественный), возникающий в случае реальной угрозы, основной функцией которого является защитная, позволяющая избежать многих опасностей, и патологический, проявляющийся фобическими реакциями, оказывающий деструктивное влияние на личность (Захаров, 2004). Неуправляемый страх нарушает двигательную активность, может проявляться как в треморе, так

и вести к полному ступору. Некоторые ученые считают страх частным случаем стресса (Вилюнас, 2006; Блонский, 1961; Селье, 1982 и др.), что делает очевидным влияние страха на эмоциональный фон индивидуума. Однако при нарушении данной адаптации развивается дистресс, с помощью которого человек не может адаптироваться к стрессовым факторам и вызванному ими стрессу и демонстрирует дезадаптивное поведение. Это приводит к выраженным личностным изменениям, что в дальнейшем определяет субъективное качество жизни человека (Дружбина, 2008). Качество жизни – важнейший показатель личностного благополучия, который определяется как степень восприятия отдельными людьми или группами людей того, что их потребности удовлетворяются, а необходимые для достижения благополучия и самореализации возможности предоставляются (ВОЗ, 1999).

Целью данного исследования является изучение при помощи авторской анкеты-опросника распространенности, интенсивности и видов экзистенциальных страхов среди юношей и девушек, выявление причин актуализации страхов и способности к их преодолению самостоятельно или с чьей-либо помощью подростками в возрасте от 15 до 17 лет, а также подтверждение адекватности интегративного показателя «интенсивность страха» при использовании методик «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Шкала тревожности по поводу смерти».

Материалы и методы

Нами была разработана анкета-опросник «Особенности актуализации экзистенциальных страхов личности», направленная на изучение интенсивности, особенностей проявления и видов страхов, а также особенностей индивидуального реагирования на них у лиц разного возраста и пола. Анкета состоит из закрытых и открытых вопросов, что дает возможность наиболее полно изучить страхи, так как закрытые вопросы позволяют наиболее четко интерпретировать ответ, а открытые позволяют провести контент-анализ ответов испытуемых. Единицами анализа выбраны тема, слово и развернутый ответ.

Структура анкеты: состоит из 22 вопросов, которые разделены на пять блоков. Каждая категория отражает структуру полученных результатов в разных группах респондентов. Логика всего исследования строится на взаимосвязи между категориями вопросов, а проведенный анализ ответов является его основой.

Первый блок вопросов (библиографическая информация): представлены данные о поле, возрасте, образовании, социальном статусе испытуемого. Данные о поле и возрасте испытуемого используются для отнесения его в соответствующую гендерно-возрастную группу, а сведения об образовании и наличии работы дают возможность проведения математического анализа (корреляция и достоверность различий между личностными особенностями и страхами) между этими данными внутри одной возрастной или гендерной группы.

Второй блок (наличие актуальных страхов и их иерархическая структура) состоит из 15 вопросов. Вопросы связаны с конкретными страхами и их частотой, которая определяется субъективными критериями в связи с отсутствием объективных. Для определения частоты страха в анкете представлена градация его частоты: «Нет» — испытуемый не встречался с данным видом страха; «Почти никогда» — случаи возникновения страха единичны, появление страха может быть связано с появлением реальной угрозы (т. е. носит естественный характер) или с физиологическими изменениями в организме (усталость, болезнь, беременность и пр.); «Иногда» — испытуемый испытывает страх довольно часто; «Да» — страх появляется часто. В связи с субъективной оценкой частоты появления страхов, «Да», «Иногда» оценивается как частое появление страхов, с более высокой иерархией ответа «Да»; для большей конкретизации и детализации, некоторые вопросы подразумевают развернутый ответ, что позволяет, в дальнейшем, проводить контент-анализ ответов испытуемых. Для упрощения процедуры анкетирования, в скобках даны пояснения и примеры ответов.

Третий блок (факторы, которые могут стать провокаторами страхов) состоит из двух вопросов, которые описывают внешние и внутренние факторы, которые, возможно, предшествуют появлению страха.

Четвертый блок (уровень интенсивности актуальных страхов), представлен двумя вопросами, первый характеризует изменения в физическом состоянии, возникающие при страхе (тремор, потливость, сердцебиение и т. д.), второй вопрос характеризует долговременное ухудшение качества жизни личности, связанное с появлением страхов. Нами выделены следующие градации интенсивности страха: «Нет», «Почти никогда» — соматовегетативные реакции единичны или отсутствуют — страх низкой интенсивности; «Иногда», «Да» — страх всегда или часто сопровождается соматовегетативными проявлениями, без признаков ухудшения качества жизни — страх средней интенсивности; сочетание ответов «Да», «Иногда» на вопросы о качестве жизни и соматовегетативных проявлениях нами расцениваются как наличие страхов высокой интенсивности у анкетированного. Для оценки адекватности интегративного показателя «интенсивность страха», определяемого по авторской анкете-опроснику, данные сравнивались с результатами, полученными при использовании методик «Шкала удовлетворенности жизнью» Е. Динера (Осин и Леонтьев, 2004) и «Шкала тревожности по поводу смерти» Д. Темплера (Гаврилова, 2001).

Пятый блок (способы преодоления страхов самостоятельно или с чьей-то помощью) представлен тремя вопросами, ответы на которые отражают способы и умение анкетированного справляться со страхами.

Для проведения математической обработки результатов по авторской анкете-опроснику нами были присвоены ранги, соответствующие интенсивности страха по трем градациям: 1 — низкая интенсивность страха, 2 — средняя интенсивность страха и 3 — высокая интенсивность страха; были сопоставлены результаты респондентов

с разной интенсивностью страха в том числе, с другими психологическими характеристиками индивидуума. Для характеристик, выраженных в метрических данных, было посчитано среднее значение (M) со стандартным отклонением (среднее квадратичное отклонение, σ). Для установления достоверности различий между группами с высокой и низкой интенсивностью страха нами был использован U -критерий Манна-Уитни.

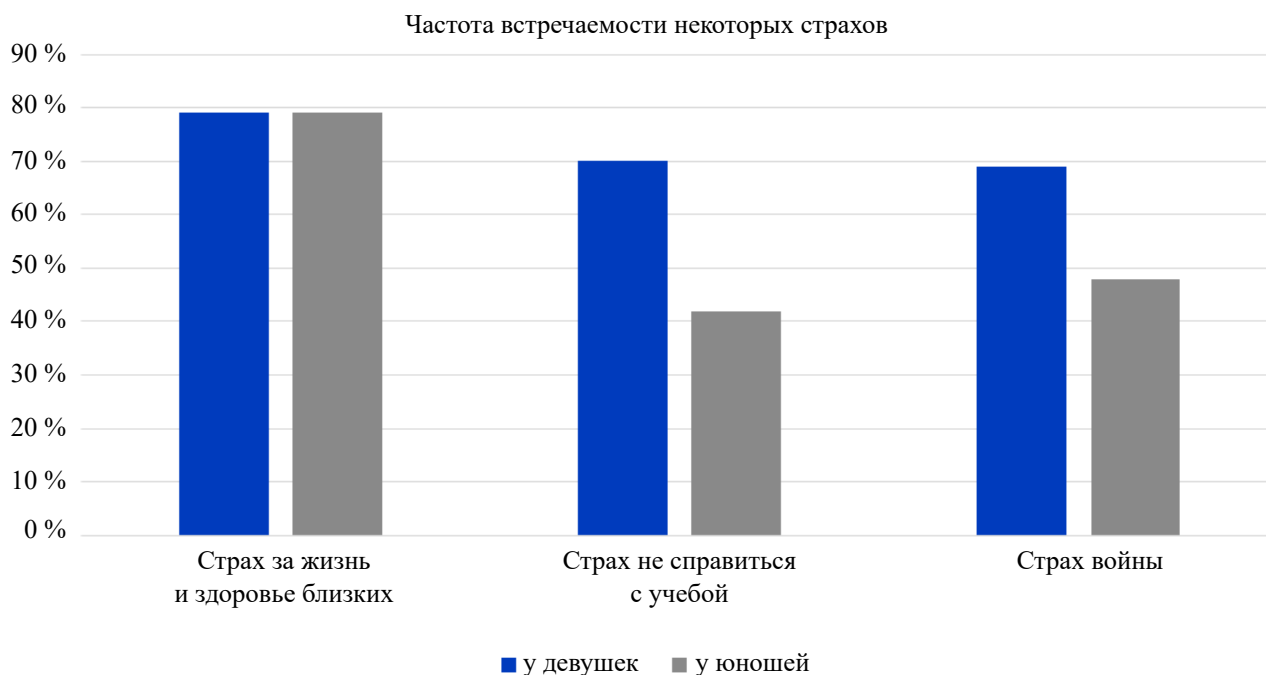
Результаты исследования

Впервые анкета-опросник была применена для тестирования школьников 15–17 лет. В этом возрасте можно обнаружить максимальное количество разных видов страхов: сохранены «детские» страхи и появляются так называемые «взрослые», связанные с развивающейся социализацией личности. В исследовании приняли участие 91 человек: 58 девушек и 33 юноши.

У всех подростков выявлены страхи, у девушек-подростков обнаружены 3 и более страхов, у юношей — 2 и более страхов. Самый распространенный страх у подростков «за жизнь и здоровье близких», который они описывают как: страх, что близкие могут тяжело болеть и не знать об этом, страх пойти с близкими к врачу и узнать «страшный» диагноз, страх внезапной смерти близкого человека. На втором месте у девушек страх не справиться с учебой, описываемый как страх провалить экзамены, быть отчисленным, не оправдать ожидания родителей и т. д.; у юношей — страх войны: страх смерти близких и собственной, страх за Родину, повторения событий ВОВ, страх ядерной войны, страх разрухи, страх мобилизации и последующей гибели, страх нищеты и т. д. Важно отметить, что страх не справиться с учебой встречается у 70 % девушек и только у 40% юношей, а страх войны отметили у 69 % девушек и только у 48 % юношей. Это объясняется тем, что юноши в общем меньше подвержены страхам. В среднем, частота встречаемости страхов у девушек в два раза выше, чем у юношей (рис. 1).

Рисунок 1

Особенности встречаемости разных видов страхов у юношей и девушек

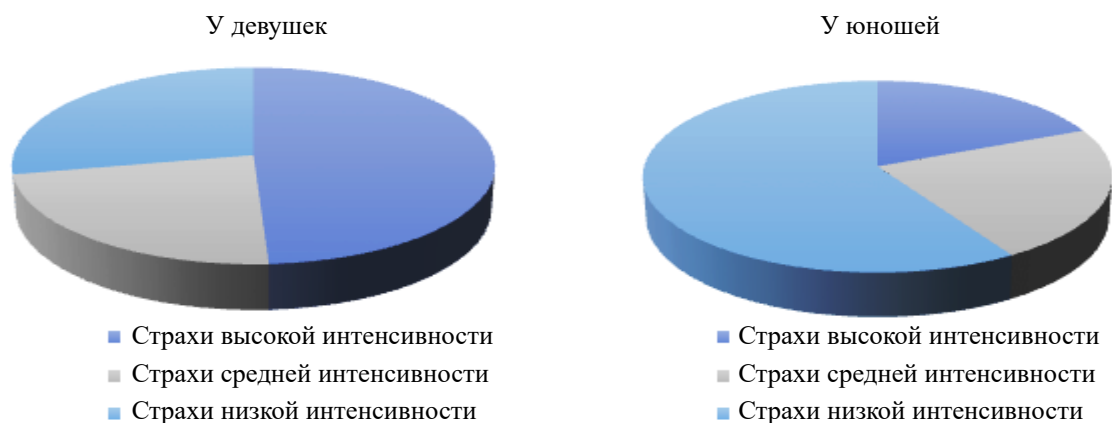


Сочетание появления соматовегетативных реакций при страхе и долговременного ухудшения качества жизни, которое респондент связывает со страхами, встречается у 48,2 % девушек и 17,3 % юношей. Страхи высокой интенсивности, соматовегетативные реакции при страхе без стойкого, связанного со страхами, ухудшения качества жизни встречаются у 22,4 % девушек и 23,1 % юношей – это страхи средней интенсивности. Сочетание отсутствия соматовегетативных реакций и ухудшения качества жизни, связанного со страхами характерно для 27,6 % девушек и 59,6 % юношей (рис. 2).

Появление страхов связывают с воздействием внешних и внутренних факторов около половины юношей и девушек. К внешним факторам, провоцирующим появление страхов, подростки отнесли: просмотр фильма, утомление, интенсивные умственные нагрузки, нахождение в полной тишине и т. д. Внутренние факторы (изменение эмоционального состояния), связанные с появлением страхов, отмечают 59,0 % девушек и 50,0 % юношей. Среди наиболее часто встречающихся изменений психологического состояния подростки отмечали стресс, раздраженность, грусть, плохое настроение, тревогу и т. д.

Рисунок 2

Распределение интенсивности страха в гендерных группах



Удалось преодолеть страхи 51 % девушек и 64 % юношей, при этом нуждаются в помощи психолога для преодоления страхов 42 % девушек (среди них 10 % тех, кто уже преодолел некоторые страхи) и 17 % юношей (среди них 32 % тех, кто уже преодолел страхи) (рис. 3). Среди тех, кто уже преодолел некоторые страхи, выделен контингент испытуемых, нуждающихся в помощи психолога для преодоления страхов: среди девушек этот показатель составляет 10 %, а среди юношей — 32 %. Основываясь на данных результатах, мы можем предположить, что у этой категории испытуемых имеется склонность к появлению страхов ввиду их психоэмоциональных особенностей.

Рисунок 3

Возможность преодоления страхов юношами и девушками

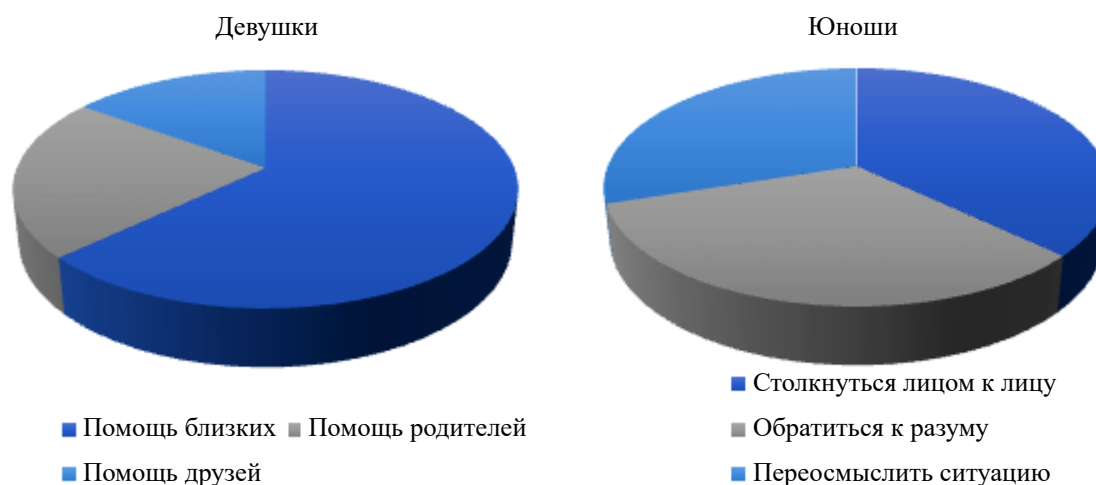


Способы преодоления страхов у юношей и девушек отличаются: в то время, как девушки предпочитают обращаться за помощью к близким — 63 %, к родителям — 22 %, к друзьям — 15 %, юноши предпочитают преодолевать страхи «столкнувшись с ними лицом к лицу» — 37 %, обратившись к разуму — 33 %, рационально переосмыслив ситуацию — 30 % (рис. 4).

В исследовании изучалась частота и интенсивность следующих страхов: смерти, темноты, замкнутых пространств, будущего, изменения правил обучения в ВУЗах, заражения инфекционными заболеваниями, страх слезки, страх не справиться с учебой, одиночества, отчисления, страх за здоровье близких, страх быть непонятым, страх войны и страх тяжелой болезни. По каждому страху изучена частота встречаемости в группах и в дальнейшем будет проведен контент-анализ форм проявлений страхов для более глубокого их изучения.

Рисунок 4

Способы преодоления страхов юношами и девушками



С целью оценки адекватности интегративного показателя «интенсивность страха», определяемого по авторской анкете-опроснику, данные сравнивались с результатами, полученными при использовании методик «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Шкала тревожности по поводу смерти». По опроснику «Шкала удовлетворенности жизнью» были получены следующие результаты: средние значения «удовлетворенности жизнью» в первой возрастной группе у юношей $21,6 \pm 6,91$, у девушек $21,9 \pm 5,18$, что соответствует среднему уровню удовлетворенностью жизнью. У респондентов мужского и женского пола показатель «удовлетворенности жизнью» в группе с высокой интенсивностью страха достоверно ниже, чем в группе с низкой, у юношей до $71,47 \pm 40,51\%$ ($p \leq 0,05$); у девушек до $68,47 \pm 37,29\%$ ($p \leq 0,05$). По методике «Шкала тревожности по поводу смерти» были получены следующие результаты: средние значения в первой возрастной группе у юношей $6,43 \pm 2,58$, у девушек $7,40 \pm 2,58$, что соответствует возрастному эталону по данной шкале. Различия в «тревожности по поводу смерти» между группами с высокой и низкой интенсивностью страха в данной возрастной группе у юношей тревога выше до $119,02 \pm 32,08\%$, у девушек — тревога выше до $124,87 \pm 39,25\%$. Уровень танатической тревоги в обеих гендерных группах с низкой интенсивностью страха достоверно отличается от групп с высокой интенсивностью страха ($p \leq 0,05$).

Обсуждение результатов

Таким образом, прослеживается общая закономерность, связанная с тем, что у респондентов с высокой интенсивностью страхов, выявленных по результатам анкетирования, отмечаются снижение «удовлетворенности жизнью» и рост «тревожности по поводу смерти», что может свидетельствовать об адекватности предложенного нами метода оценки интенсивности экзистенциальных страхов и возможности применения предложенной анкеты-опросника в практической работе психологов и педагогов.

Данная методика проста для применения и последующего анализа. При ее использовании для научных исследований и скринингового тестирования можно быстро определить частоту и интенсивность конкретных страхов, их актуальные особенности и потребность в профессиональной психологической помощи. Методика позволяет оценить проблему целиком без углубленного анализа личности в аспекте переживания конкретного страха, который применяется в более «сложных» методиках (например, «Многомерно-функциональная диагностика страха» (Чернавский, 2007)). Для скринингового и научного исследования взаимосвязи какой-либо характеристики страха, например, интенсивности, с личностными особенностями, например, тревожностью или критическим мышлением, такой необходимости нет.

Нами не использовались визуально-аналоговые шкалы, которые часто применяются в других методиках, направленных на исследование страхов (например, «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (Щербатых, Ивлева, 1998; Щербатых, 2006)). Данные методики имеют определенные недостатки: эмоциональная составляющая оценки страха может вносить серьезные погрешности в результаты анкетирования; при отсутствии объективного стандарта оценки интенсивности страха, нет возможности сравнения, а возможен лишь субъективных характер оценки страха.

В нашей анкете использовался иной характер анализа: субъективная объективизация сопровождающих страх соматовегетативных реакций, которые могут указывать, в том числе, на интенсивность страха. Мы позиционируем нашу анкету, как скрининговую методику для массового тестирования разных гендерно-возрастных групп. При этом, выявление частых страхов высокой интенсивности, на наш взгляд, позволяет говорить о наличии у индивидуума патологических типов страхов. Это, в свою очередь, позволяет отнести его к контингенту, нужда-

ющемуся в проведении более углубленной психодиагностики, рекомендовать соответствующие психолого-педагогические мероприятия и т. д. При параллельном выявлении эмоциональных факторов возникновения страхов, также актуально рекомендовать и психокоррекционные мероприятия. Оцениваемая при анкетировании необходимость соответствующей помощи свидетельствует о выраженности страхов и осознании их негатива для личности, что повышает эффективность специальной помощи в дальнейшем.

Заключение. Исследование страхов требует дальнейшей проработки среди большего числа респондентов с увеличением числа возрастных групп. Требуется изучение когнитивных и эмоциональных особенностей личности, которые приводят к возникновению и развитию патологических высокоинтенсивных страхов для разработки методик их коррекции, поскольку высокоинтенсивные страхи ухудшают качество жизни и ведут к дезадаптации личности.

Список литературы

- Блонский, П. П. (1961). *Избранные педагогические произведения*. Академия педагогических наук РСФСР.
- Вилюнас, В. К. (2006) *Психология развития мотивации*. Речь.
- Гаврилова, Т. А. (2001) Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога: методы исследования и диагностики. *Прикладная психология*, 6, 1–8.
- Дружбина, Т. Г. (2008) Критическое мышление как фактор формирования психологических защит после перенесенного стрессового расстройства. *Омский научный вестник*, 4(69), 101–104.
- Захаров, А. И. (2004). *Дневные и ночные страхи у детей*. Союз.
- Осин, Е. Н., и Леонтьев, Д. А. (2020). Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*, 1(155), 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- Селье, Г. (1982). *Стресс без дистресса*. Прогресс.
- Тиллих, П. (1995). *Избранное: Теология культуры*. Юрист.
- Чернавский, А. Ф. (2007). Психофизиологические предпосылки проявления страха. *Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. Аспирантские тетради*, 19(45), 442–448.
- Щербатых, Ю. В. (2006). *Избавиться от страха? Это просто*. ЭКСМО.
- Щербатых, Ю. В., и Ивлева, Е. И. (1998). *Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий*. Истоки.
- Davidov J., & Russo-Netzer P. (2021). Exploring the phenomenological structure of existential anxiety as lived through transformative life experiences. *Anxiety, Stress & Coping*, 35(2), 232–247. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1921162>
- Lake, D. A., & Rothchild, D. (1996). Containing Fear: The Origins and Management of Ethnic Conflict. *International Security*, 21(2): 41–75.
- Russo-Netzer, P., & Davidov J. (2020). Transformative Life Experience as a Glimpse Into Potentiality. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167820937487>
- Park, J. H., & Song, J. H. (1995). Detailed evaluation of methods for estimation of fatigue properties. *International Journal of Fatigue*, 17(5), 365–373. [https://doi.org/10.1016/0142-1123\(95\)99737-U](https://doi.org/10.1016/0142-1123(95)99737-U)

References

- Blonsky, P. P. (1961). *Selected pedagogical works*. Academy of Pedagogical Sciences of the RSFSR.
- Chernavsky, A. F. (2007). Psychophysiological prerequisites for the manifestation of fear. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 19(45), 442–448.
- Davidov J., & Russo-Netzer P. (2021). Exploring the phenomenological structure of existential anxiety as lived through transformative life experiences. *Anxiety, Stress & Coping*, 35(2), 232–247. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1921162>
- Druzhbina, T. G. (2008) Critical thinking as a factor in the formation of psychological defences after a stress disorder. *Omsk Scientific Bulletin*, 4(69), 101–104.
- Gavrilova, T. A. (2001) Existential fear of death and thanatic anxiety: methods of research and diagnosis. *Applied Psychology*, 6, 1–8. [https://doi.org/10.1016/0142-1123\(95\)99737-U](https://doi.org/10.1016/0142-1123(95)99737-U)
- Lake, D. A., & Rothchild, D. (1996). Containing Fear: The Origins and Management of Ethnic Conflict. *International Security*, 21(2): 41–75.
- Osin, E. N., & Leontiev, D. A. (2020). Short Russian-language scales for diagnosing subjective well-being: psychometric characteristics and comparative analysis. *Public Opinion Monitoring: Economic and Social Change*, 1(155), 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- Park, J. H., & Song, J. H. (1995). Detailed evaluation of methods for estimation of fatigue properties. *International Journal of Fatigue*, 17(5), 365–373.

- Russo-Netzer, P., & Davidov J. (2020). Transformative Life Experience as a Glimpse Into Potentiality. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167820937487>
- Scherbatykh, Y. V. (2006). *Get rid of fear? It's easy*. EXMO.
- Scherbatykh, Y. V., & Ivleva, E. I. (1998). *Psychophysiological and clinical aspects of fear, anxiety, and phobias*. Origins.
- Sellier, G. (1982). *Stress without distress*. Progress.
- Tillich, P. (1995). *Selected: Theology of culture*. Jurist.
- Viliunas, V. K. (2006) *The psychology of motivation development*. Speech.
- Zakharov, A. I. (2004). *Day and night fears in children*. Union.

Об авторе:

Елена Викторовна Турик, ассистент кафедры «Психофизиология и клиническая психология» Донской государственной технической университет (344003, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-7151), turikelena@gmail.com

Поступила в редакцию 17.08.2023

Поступила после рецензирования 15.10.2023

Принята к публикации 16.10.2023

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

About the Author:

Elena Viktorovna Turik, assistant at the Department of Psychophysiology and Clinical Psychology, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., 344003, Rostov-on-Don, Russian Federation), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-7151), turikelena@gmail.com

Received 17.08.2023

Revised 15.10.2023

Accepted 16.10.2023

Conflict of interest statement

The author do not have any conflict of interest.

Author have read and approved the final manuscript.