

Блінов О. А., Блінова О. Б. Уявлення про природу та прояви страху в працях вчених ХХ-ХХІ століття / О. А. Блінов, О. А. Блінова // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 8. – К.: КиМУ, 2006. – С. 46–54.

Блінов О.А.,
Блінова О.Б.

УЯВЛЕННЯ ПРО ПРИРОДУ ТА ПРОЯВИ СТРАХУ В ПРАЦЯХ ВЧЕНИХ ХХ-ХХІ СТОЛІТТЯ

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРИРОДЕ И ПРОЯВЛЕНИЯХ СТРАХА В ТРУДАХ УЧЕНЫХ ХХ-ХХІ ВЕКА

У статті наведено, що проблема страху становить значний інтерес для психологічної науки. Страх є постійною належністю нашого життя. Постійно змінюючись, він супроводжує нас від народження до смерті. Ми маємо схильність за допомогою різної техніки, що розвивається, пом'якшувати, переборювати, заспокоювати, обманювати і заперечувати страх.

Ключові слова: страх, психологічні теорії, клінічні дослідження, психіка людини, структура особистості, психічні процеси і стани, небезпека, загрозливий стимул, переляк, психологічні форми і функції страху, життєдіяльність індивіда, емоційна перенапруга, тривога, стрес, поведінка людини, діагностика проявів страху, емоційні стани людини.

В статье рассказывается, что проблема страха составляет значительный интерес для психологической науки. Страх является постоянной принадлежностью нашей жизни. Постоянно изменяясь, он сопровождает нас от рождения до смерти. Мы имеем склонность посредством разной техники, что

развивается, смягчать, перебарывать, успокаивать, обманывать и отрицать страх.

Ключевые слова: страх, психологические теории, клинические исследования, психика человека, структура личности, психические процессы и состояния, опасность, угрожающий стимул, испуг, психологические формы и функции страха, жизнедеятельность индивида, эмоциональное перенапряжение, тревога, стресс, поведение человека, диагностика проявлений страха, эмоциональные состояния человека.

Постановка проблеми. Кожній людині відомо, що таке страх, тому що кожна людина у своєму власному житті його відчула. Для одних людей, залежно від ситуації, страх був руйнівним і це приводило до дезорганізації діяльності, інших людей він мобілізував на наполегливу працю чи протидію агресії, для інших він був надмірний і це приводило до психічних та інших захворювань.

Один із провідних учених, Фриц Ріман, який тривалий час досліджував феномен страху, дав таку його характеристику [1]: "Страх є постійною належністю нашого життя. Постійно змінюючись, він супроводжує нас від народження до смерті. Історія людства від минулого до сучасного складається зі спроб подолати, зменшити, пересилити або приборкати страх. Магія, релігія і наука надають зусилля для цього. Надія на можливість прожити без страху залишаються ілюзією. Він є в нашому існуванні і є відображенням нашої залежності і нашого знання про неминучу смерть".

Значний інтерес феномен страху становить для психологічної науки. Розробка цієї теми набуває свого значення в сучасній практичній діяльності фахівців. Дослідження цієї проблеми привертало і привертає увагу відомих учених-психологів (Ф. Ріман, З. Фрейд, Р. Мей, А.-Т. Джерсілд, Ф.-Б. Холмс, М. Шмідеберг, Н. Блэгг, П.Ф. Каптерев, О.І. Захаров, В.Л. Леві, А.Б. Леонова, А.М. Прихожан. та ін.). Праці цих учених зробили вагомий внесок у розробку

теоретичних положень проблеми, яка розглядається. Вже в наш час її окремі аспекти продовжують розглядати у власних працях Н.А. Амінов, В.М. Астапов, Т.А. Гаврилова, Н.В. Карпенко, В.В. Косік, Є.В. Лісіна, С.Ю. Мамонтова, О.М. Складенко та ін. У зв'язку зі складністю і специфічністю проблеми, яка розглядається, дослідження страху носять у вітчизняній психології фрагментарний характер, бракує відомостей про проведення системних досліджень.

Метою нашої роботи є надати огляд думок провідних учених про страх, його природу й прояви.

Завданням є розкрити зміст страху, багатогранність і невизначеність цього поняття, з'ясувати його природу та феномен у працях провідних учених світу.

У всі часи людина намагалася з'ясувати свою власну природу через спостереження за своєю поведінкою, своїм внутрішнім станом, керуючись відповідними мотивами та діючи відповідно до них. Деякі психологи вважають, що розуміння психіки людини розпочинається із з'ясування причин її поведінки й аналізу чинників, які викликали ту чи іншу дію. Саме різноманітні реакції організму на об'єкт або ситуацію пов'язують з виникненням емоцій. Емоційне життя людини здавна є предметом уваги та інтересу дослідників. А таке відчуття, як страх, певно, існує з часів зародження людського життя. Воно завжди вабило філософів, а згодом фізіологів, біологів і психологів.

У психології ще не склалась єдина узагальнююча теорія страху, але аналіз праць психологів, що пов'язані тим чи іншим чином з вивченням страху, показує, що труднощі його розуміння певним чином пов'язані з вивченням проблеми емоцій.

Чуттєвий компонент емоцій включає систему почуттів, які пов'язані в людини з визначеним об'єктом чи подією. Вчені вказують, що ситуація, яка викликала задоволення чи незадоволення, постає в наших переживаннях ідеально, у формі образу. Наприклад, подія вже в минулому, а ми переживаємо

страх або печаль, коли згадуємо про неї. За Виготським Л.С., переживання – це ставлення до дійсності, середовища. Воно показує, чим даний момент середовища є для особистості, як він впливає на її розвиток. Дослідник Леонова А.Б. зазначає, що численним станам людини відповідають комплекси чітко виражених суб'єктивних переживань. Так, у стані підвищеної емоційної напруги провідними є почуття тривоги, переживання страху та небезпеки. Страх сигналізує про небезпеку, обумовлює її передбачення й уникнення. Тобто, на відміну від болю та інших видів страждань, які викликаються реальним впливом небезпечних чинників, страх може виникати при їх передбаченні і супроводжується хвилюванням, прагненням уникнути небезпеку [2, 3].

Згідно з думкою І.П. Пістуна [4], небезпека – це поняття, що об'єднує явища, процеси, об'єкти, здатні в певних умовах наносити збитки здоров'ю людини. За переконанням автора, нині повного переліку небезпек не існує, тому він наводить лише часткову класифікацію в контексті концепції безпеки життєдіяльності: за походженням небезпеки бувають природні, техногенні, антропогенні, екологічні, змішані (згідно з офіційними стандартами небезпеки поділяються на фізичні, хімічні, біологічні, психофізіологічні); за часом дії негативних наслідків поділяються на імпульсні та кумулятивні; за локалізацією пов'язані з літосферою, гідросферою, атмосферою, космосом; за наслідками: утома, захворювання, травми, аварії, пожежі, смертельні випадки; за збитками, які можуть бути соціальними, технічними, екологічними тощо; за сферою прояву – побутові, спортивні, дорожньо-транспортні, виробничі, військові тощо; за характером дії на людину поділяються на активні та пасивні (останні активуються за рахунок енергії, носієм якої є саме людина, що наражається на гострі, колючі, ріжучі нерухомі елементи, нерівності поверхні, ухили, підйоми тощо).

Як вважає К.Є. Ізард, "...не існує сильнішої мотивації для пошуку безпечного середовища існування, ніж страх" [5]. Безпосереднім ефектом

страху є властивість мотивувати втечу. Таким чином, реакція втечі, як і реакція оціпеніння, виконує захисну або адаптаційну функцію. У даному контексті З. Фрейд вбачав у страху "...щось, що захищає від переляку" [15].

А.Б. Леонова та В.І. Медведєв, з огляду на це, розглядають дві форми стану страху крайнього ступеня – пасивну та активну [3]. До пасивної форми, вони відносять оціпеніння, припинення будь-якої діяльності. Протягом активної форми страху є паніка, у якої визначальним поведінкові реакції індивіда є мотив уникнення ситуації, що склалася.

Аналізуючи дослідження психологів і фізіологів з стимуляції, самостимуляції, а також руйнації підкіркових ядер головного мозку, А.Є. Ольшаннікова та Л.А. Робінович [6], дійшли до висновку, що головними є емоції задоволення (радості), гніву та страху. Вони припускають, якщо не всі, то істотна частина емоцій є різними модифікаціями трьох основних емоцій чи їх сполучень.

Деякі автори наголошують на тому, що страх сигналізує про небезпеку. Так, згідно з О. Кондашем, "страх – психологічний сигнал, що свідчить про небезпеку та несе в собі попередню оцінку ситуації". Отже, насамперед, даний стан виконує сигнальну функцію [7].

Стан страху, у найзагальнішому вигляді, виникає у відповідь на дію загрозливого стимулу. Як твердить А.І. Захаров [8], існують дві загрози, що мають універсальний та одночасно фатальний характер. Це смерть і крах життєвих цінностей, які протистоять таким поняттям, як життя, здоров'я, самоствердження, особистий і соціальний добробут. Розуміння небезпеки, її усвідомлення формується в процесі життєвого досвіду та міжособистісних відносин, коли деякі індиферентні для індивіда подразники поступово набувають характеру загрозливих впливів, що трактується появою травмуючого досвіду (переляк, біль, хвороба, конфлікти, поразки тощо).

У багатьох роботах з проблеми страхів вказується, що когнітивна, фізіологічна та поведінкова форми прояву страху розглядалися психологами як

тісно пов'язані одна з одною. Такий підхід довгий час слугував фундаментом для багатьох як теоретичних, так і психотерапевтичне орієнтованих досліджень. Передбачалось, що поведінкові, когнітивні та фізіологічні прояви страхів утворюють деяку єдність, і в страшній для людини ситуації можна виявити всі ці три компоненти. Зазначається, що такий підхід виявився непродуктивним, бо дослідники страху часто приходили до суперечливих висновків, концентруючись на вивченні різних його проявів. Пізніше було зроблено припущення, згідно з яким індикатори страху є групою вільно пов'язаних між собою елементів, кожний з яких може або переважати серед інших, або взагалі бути в певних ситуаціях єдиним індикатором страху.

Однією з провідних функцій стану страху є функція оцінювання ситуації, що склалася. Процеси оцінки загрози, що пов'язані з аналізом значення ситуації та ставлення до неї, мають складний характер: вони включають не тільки порівняно прості перцептивні функції, але й процеси пам'яті, здатність до абстрактного мислення, актуалізацію минулого досвіду індивіда. Вони не завжди усвідомлюються і, як правило, перебігають із великою швидкістю. Оцінка ситуації викликає тенденцію до реалізації ("запуску") певних дій пристосування. Відомі три форми реакції на небезпечну ситуацію: утеча, агресивність, ступор. Кожна з них по-своєму модифікує спрямованість дій індивіда: агресивність – через знищення джерела небезпеки; втеча – через усунення самої можливості зіткнення із загрозливим об'єктом; ступор – як гранична форма завмирання, перечекання.

Найбільш інформативним критерієм, який визначає рівень прояву страху, є фізіологічні зміни. Серед фізіологічних реакцій страху виділяються такі: "раптова зупинка дихання, безладне хапання руками, раптове закриття повік, витягування губ, потім плач, в інших дітей утеча і ховання". Страх може викликати пітливість, призводити до зміни частоти та сили серцевих скорочень, провокувати шлунково-кишкові розлади (нудоту, блювоту, метеоризм), впливати на діяльність дихальної системи, викликаючи відчуття нестачі

повітря, призводити до затримки сечовиділення, а також викликати дефекацію (ведмежа хвороба).

Як визначений індикатор страху спеціалісти називають поведінкові стереотипи утечі (уникнення) чи запобігання подій та об'єктів, що викликають страх. Але тут також немає особливої ясності, бо людина може уникати яких-небудь дій через те, що віддає перевагу іншому заняттю або з якихось інших причин. Крім того, деякі люди на обставини, що лякають реагують зовсім інакше – вони впадають у ступор. Учені припускають, що ступор – це витoki минулого, коли для спасіння інколи доцільно було не втікати і тим більш не нападати, а затамуватись і перечекати загрозу.

Страх виконує соціальну функцію. Вивчення впливу страху на формування відносин у сфері соціальних контактів показали, що залежно від сили страху в індивіда виникає тенденція до пошуку контакту з іншими людьми. Результати досліджень Сарноффа та Зімбардо показують, якщо страх перед фізичним болем посилює тенденцію до соціального контакту, то занепокоєння перед загрозою виникнення несхвальних спонукань, навпаки, послаблює цю тенденцію.

Одним із способів оцінки проявів страхів є його психодіагностика. Встановлено, що особливе значення має міміка зляканої людини, а саме: брови майже прямі та трохи підняті, очі широко відкриті, губи напружені та злегка розтягнуті, рот напіввідкритий та має еліптичну форму. Людина, що боїться, може озиратися по сторонах, утікати від об'єкта страху чи нерухомо завмерти. Вчена Р. Грановська вказує на те, що першої миті сильний страх супроводжується заціпенінням, який сковує м'язи та паралізує мислення. Прикладом активної форми страху є стан паніки, у якому мотив уникнення ситуації є визначальним [9].

За думкою деяких учених, страхи мають когнітивну сторону прояву. Є уявлення про те, що людина по-різному сприймає інформацію. Якщо ця інформація містить загрозу, то вона перероблюється зовсім по-іншому, ніж та,

що не має загрозового змісту. Загрозова інформація має підвищену значущість для індивіда, і тому ця інформація є в центрі уваги та домінує в пам'яті. У результаті дії цієї інформації можуть бути зумовлені стійкі стани тривоги (нормальна та патологічна).

Згідно з інформаційною теорією емоцій П.В. Симонова, емоція розглядається як відображення відношення між величиною потреби та ймовірністю її задоволення в даний момент [10]. Аналізуючи особливості виникнення страху, учений відмічає, що страх виникає при недостатці інформації, яка потрібна для організації успішного захисту. Водночас зазначається, що при наявності достатніх відомостей про те, як вийти із загрозового становища, людина буде безстрашною. П.В. Симонов вказував: “Будь-яке навчання, накопичення досвіду чи отримання його від інших людей послаблює емоції страху, невпевненості, тривоги при виконанні відповідальних і складних завдань”. Вказується також на важливість відчуття впевненості, що сформоване на основі попереднього досвіду, який “не допускає виникнення страху, здатного завадити пошуку виходу із становища”. Вчений зазначає, що для усунення негативної емоції іноді досить ліквідувати чи зменшити дефіцит інформації за допомогою простого пояснення. Через те, що люди не схильні розповідати про свої страхи, знайти інформацію про суб'єктивні переживання в критичних ситуаціях досить складно. Досить часто когнітивний компонент емоцій призводить до помилкових знань і порушує нормальну роботу мислення. На піку переживань, коли страх охоплює всю свідомість людини, вона втрачає здатність нормально логічно мислити й адекватно діяти.

У наукових дослідженнях вказується, що страхи можуть виникати при загрозі фізичному існуванню суб'єкта. Якщо ж страхи стають нав'язливими, людина без будь-яких на те підстав починає боятись застудитися, заразитись якою-небудь тяжкою хворобою, постраждати від хуліганів і т.п.

Вченими також підкреслюється, що страх перед невідомим завжди більш виснажливий, ніж страх перед відомим. Тобто нас лякає незвичне та таке, що

ми не можемо пояснити, те, що не вкладається у звичну картину світу. П.Ф. Каптерев вважав [11], що вплив страху на мислення є очевидно шкідливим. Учений зазначав, що страх не заважає мисленню лише тоді, коли предмет, який лякає, далеко, а сил в нас достатньо.

Страх у класичних теоріях емоцій, до яких відносять периферичну теорію Джемса-Ланге, дослідження Ч. Дарвіна, підхід У. Мак-Даугола, розглядається як базова емоція, яка пов'язана з реакцією на зовнішню загрозу. Науково-психологічне вивчення страху, як і емоційних станів у цілому, веде свій початок від Ч. Дарвіна. Він одним з перших виділив регуляторну роль емоцій в поведінці ссавців, зазначивши, що емоційні сигнали страху, радості, загрози і мімічні та пантомімічні рухи, що їх супроводжують, мають адаптивне значення.

Один із засновників біхевіоризму Дж. Уотсон розглядав страх як фундаментальну, вроджену емоцію. Він вказував, що “група емоційних реакцій, які належать до оригінальної і основної природи людини: страх, гнів і любов”. До головних положень, які викликають реакції страху, було віднесено такі: гучні звуки; раптова втрата дитиною опори; раптовий поштовх чи легкий струс, тоді, коли дитина тільки-но засинає чи тільки готова прокинутись; раптове витягнення ковдри, на якій лежить дитина, тоді, коли вона засинає.

Учений В. Джемс розглядав страх як одну з трьох найсильніших емоцій поряд з радістю та гнівом. Він вказував, що “...страх є непідробленим інстинктом, у людини він – один із найбільш ранніх. Шуми, мабуть, є головними стимулами страху”. Учений докладно аналізує “класичні” об'єкти людського страху – шум, висота, змії, павуки, дивні люди і тварини, відрізняючи при цьому об'єкти, страх до яких викликаний інстинктом, від тих, стосовно яких досить важко сказати, пов'язана ця боязнь з інстинктом чи з наuczінням [12].

Робота З. Фрейда “Страх” є класичною з проблеми тривоги та страху. Учений зазначає, що страх властивий усім живим організмам. Вказується, що увага спрямована на об'єкт, якщо людина відчуває страх, тоді як при тривозі

увага спрямовується на стан індивіда. З. Фрейдом були встановлені: реакція на загрозу у зовнішньому світі (реальний страх); на невизначену загрозу (невротична тривожність) і моральна тривожність. З. Фрейд також припускав зв'язок досвіду народження з переляком, що в подальшому створює патерн страху, який у дорослої людини має тенденцію повертатися в небезпечних ситуаціях. Проте він мав на увазі лише випадки особливо важких пологів, тоді як О. Ранк надавав цьому явищу універсального характеру. У подальшому З. Фрейд схилився до точки зору О. Ранка, однак з деякими аргументованими корективами. У своїх дослідженнях він перейшов від реакції страху до ситуації небезпеки, що приховується за нею. Тобто, згідно з З. Фрейдом, процес народження – перша ситуація небезпеки, а також прообраз усіх наступних небезпечних ситуацій. Вченим були вказані двоякого роду форми виникнення страху: мимовільна (автоматична), яка є виправданою з економічної точки зору, а саме, коли виникає ситуація небезпеки, аналогічна небезпеці при народженні. Інша форма – репродуктивна – має місце, коли така небезпека тільки загрожує. Мета цієї форми виникнення страху – стати сигналом щодо уникнення вказаної небезпеки. В іншому випадку З. Фрейд порівнює переживання страху Я зі "щепленням захворювання, щоб уникнути неослабленого нападу завдяки перенесеному ослабленому хворобливому приступу" [13–15].

Німецьким психологом та психотерапевтом Ф. Ріманом проведено фундаментальне дослідження основних форм страхів. Вчений зазначав: “Хоча страх невідступно пронизує наше життя, це не обов’язково означає, що ми протягом певного часу усвідомлюємо його. Він може виникнути у свідомості лише на мить, концентруючись на зовнішніх чи внутрішніх переживаннях. Ми маємо схильність за допомогою різної техніки, що розвивається, пом’якшувати, переборювати, заспокоювати, обманювати і заперечувати страх”. Він зазначає, що страх індивідуальний і відображає особистісні особливості кожної людини. На думку вченого, наш особистий страх пов’язаний з нашими індивідуальними умовами життя, нашими схильностями та оточенням. Страх має “свою історію

розвитку і починається, практично, з моменту початку нашого розвитку (тобто народжується разом з нами)”. Щодо пояснення впливу ситуації на особливості прояву страху, то вчений зазначає: “... страх завжди виникає в тих випадках, коли ми опиняємось в невирішеній чи ще не вирішеній ситуації”. Ф. Ріман виділяє чотири основні форми страху, які визначають наше життя та, при надлишковому їх розвитку, дають чотири типи патологічного розвитку особистості – шизоїдний, депресивний, нав’язливий, істеричний" [1].

Таким чином, встановлено, що існують різні підходи щодо визначення феномену страху та аналізу його джерел. Так, страх розглядається як вроджена особливість людини (тварини), що виконує функцію пристосування (Ч. Дарвін); вроджений та індивідуальний феномен, що відображає особистісні особливості людини та має своїм джерелом невирішені ситуації (Ф. Ріман); одна з трьох найсильніших емоцій поряд з радістю та гнівом, що в основному наносить шкоду та має своїм джерелом не тільки природні, але і надприродні явища та об’єкти (В. Джеймс); одна з базисних емоцій, що може призводити до різних внутрішніх переживань і зовнішніх проявів (К. Ізард). Страх розуміється нами як емоційний психічний стан, який виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямований на джерело небезпеки.

Література

1. Ріман Ф. Основные формы страха. – М.: Алетейа, 1998. – 336 с.
2. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М., 1984. – 200 с.
3. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности: Учебное пособие. – М.: МГУ, 1981. – 111 с.
4. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник. – Суми: Видавництво "Університетська книга", 1999. – 301 с.

5. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Издательство "Питер", 1999. – 464 с.
6. Ольшанникова А.Е. О некоторых физиологических коррелятах эмоциональных состояний // Проблемы дифференциальной психофизиологии. – М.: Наука, 1969. –Т. 6. –С. 47–52.
7. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням. – К.: Рад. школа, 1981. – 170 с.
8. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб.: Гиппократ, 1995. – 128 с.
9. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – 5-е изд. – СПб: Речь, 2003. – 655 с.
10. Симонов П.В. Что такое эмоция ? – М.: Наука, 1968. – 93 с.
11. Каптерев П.Ф. О детском страхе // Народное образование. – 2000. – № 3. – С. 257–267.
12. Джемс У. Психология. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
13. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному; Страх; Тотем и табу: Сборник. – Мн.: ООО "Попурри", 1998. – 496 с.
14. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. – М.: Наука, 1989. – 456 с.
15. Фрейд З. Страх: Пер. прив.-доц. М.В. Вульфа. – М.: Современные проблемы, 1927. – 104 с.