

СОЦІАЛЬНІ СТРАХИ, ЇХ СУТНІСТЬ ТА ОРІЄНТОВНА ТИПОЛОГІЯ

У статті розглядаються основні підходи психологів світу до визначення феномена соціальних страхів, а також наводиться їх орієнтовна типологія за основними стимулами-активаторами виникнення.

В статье рассматриваются основные подходы психологов мира к определению феномена социальных страхов, а также приводится их ориентировочная типология.

In article the basic approaches of the world psychologists to definition of a social fears phenomenon are considered, and also their rough typology is resulted.

В умовах сьогодення для світової наукової спільноти очевидним є те, що страх як феномен вже давно вийшов за межі свого суто біологічного походження й призначення. Паралельно із все більш активною інтеграцією свідомості та підсвідомості людини у інформаційне поле соціуму страх набуває певних “соціальних” ознак, виникаючи навіть за умов відсутності прямої загрози життю та здоров’ю людини.

Термін “соціальний страх” був введений у світову науку Дж. Вольпе, який визначив його як страх соціальних об’єктів або ситуацій соціальної взаємодії [1].

Розгляду поняття “соціальний страх”, його детермінації, дослідженню умов виникнення та існування приділено чимало уваги. Цей відносно новий феномен у світовій психології, окрім Дж. Вольпе, досліджували також А. Кемпінські, Дж. Боулбі, К. Ізард, Ю.В. Щербатих, Б.Д. Карвасарський.

Дослідження у даній царині одразу ж виводять науковця на ряд окреслених питань без чіткої відповіді, зокрема, питання сталого визначення поняття “соціальні страхи”, чіткої типології джерел їх формування й існування, механізму об’єктивізації цих джерел у свідомості людини і т. ін.

У даній статті висвітлено основні підходи до розуміння феномену, а також наведено їх стандартну типологію за основними стимулами-активаторами виникнення.

Визначено, що у свідомо-підсвідомому континуумі особистості може мати місце так звана особистісна тривога, коли при наявності деякого астенічно стимулюючого чинника через певні особистісні психологічні особливості (або ж наявність певних параметричних ознак існування) відбувається так зване інформаційне спотворення справжніх меж ситуації. Суб’єкт трансформує межі небезпечності ситуації через наявність вказаних факторів, підсвідомо перебільшуючи її. За наявності постійного (довготривалого) діючого гнітючого чинника, значення та вплив якого сприймається перебільшено (суб’єктивно), з’являється астенічний стан

тривожності, свідомість та підсвідомість прагнуть і вимагають від людини об’єктивізувати (окреслити) джерело страху. У результаті респондент прогнозує для себе настання небезпечної ситуації, що й стає для нього джерелом страху у підсумку (найчастіше – необ’єктивного).

Описаний механізм виникнення страху стосується соціальних страхів, які за своєю генезою є набагато більш ірраціональними, аніж біологічні. Визначеною первинною функцією біологічного страху є створення оборонної реакції, спрямованої на усунення (уникнення) джерела загрози, про що вже згадувалося вище. Проте, як стане зрозумілим із наведеного нижче, страхи сучасної людини є переважно опосередкованими, тобто такими, які не спрямовані на джерело безпосередньої загрози життю й здоров’ю.

У когнітивно-біхевіоральній терапії широко відома теорія умовно-рефлекторного механізму виникнення нових страхів, що не мають біологічного підґрунтя, тобто соціальних, яка у застосуванні до людини була розвинена й конкретизована згадуваним вище Дж. Вольпе у другій половині ХХ століття. Вольпе припустив, що істотну роль у невротичних порушеннях поведінки можуть грати емоційні процеси, а саме – страх або тривожність, випробовувані людиною в певних ситуаціях. Під неврозом Вольпе розумів обумовлений (тобто вивчений) страх, що стає причиною більшості форм неадаптивного поведінки. Якщо вдається знайти способи зниження або повного прибирання невротичного страху, то рятування від нього приводить і до усунення звичних поведінкових його проявів, тобто до лікування. Між страхом і тривожністю Вольпе не робив ніякого розходження, оскільки із психофізіологічної точки зору він ніяких розходжень не виявив. Страхи соціальних об’єктів або ситуацій соціальної взаємодії Вольпе називав соціальними страхами, до яких відносив:

страх критики;
страх бути відкинутим;

страх виявитися в центрі уваги;
страх здатися неповноцінним;
страх начальства;
страх нових ситуацій;
страх висувати претензії;
страх не зуміти відмовити у вимозі;
страх сказати “Ні” [1].

Відтоді питання про чіткість визначення поняття “соціальний страх”, з огляду на його певну тотожність із тривогою, постало уперше. Надалі відповідь на це питання поставало усе розмитішою. Наприклад, Б.Д. Карвасарський, схилившись до фобічного трактування страхів, виокремлює у своїй класифікації за фавбулою, тобто джерелом страху, поруч із типовими фобіями так звані соціофобії, “контрастні” фобії (наприклад, страх вихованої людини вимовити голосно нецензурні слова в громадському місці), а також страх нашкодити собі та близьким [2].

На думку видатного польського психіатра, професора А. Кемпінскі, у залежності від ситуації, що викликає почуття страху, слід розділяти його на чотири групи, окремо подаючи такі різновиди страху, як суспільний, або соціальний, та моральний страх [3].

Сам науковець зазначав, що ця класифікація у конкретних випадках не може бути проведена виключно на підставі аналізу безпосереднього явища переживання страху, без урахування його умов його виникнення. “Це генетична, а не симптоматологічна класифікація. Симптоми можуть бути однаковими при різній генезі” [3, с. 130].

Соціальний страх, за Кемпінскі, є відбиттям порушень у енергетичному та інформаційному метаболізмі людини, які протікають завдяки його зв’язкам із оточуючим середовищем, а переривання/пошкодження цього зв’язку загрожує перериванням/пошкодженням метаболічних процесів, що приводить до відчуття небезпеки. У цьому сенсі соціальний страх є тотожним біологічному страху.

Тривала залежність людини від соціального середовища й обмін інформацією з ним, підпорядкування існуючим нормам цього середовища, формування та підтримання залежності від нього накладають домінуючий відбиток на наступне життя людини з такою силою, що він ніколи не може звільнитися від суспільного впливу. Розрив зв’язків людини із суспільним середовищем є небезпечним і, як правило, призводить до смерті (фізіологічної чи інформаційно-комунікаційної): “Основа міцного зв’язку з навколишнім світом закріплюється на ранніх етапах розвитку й порушення її в якому-

небудь моменті наступного життя створює загрозову ситуацію” [3, с. 143].

При цьому суспільне середовище виконує функцію віддзеркалення, реєструє та відображає людську поведінку й завдяки цьому дозволяє вносити в неї корективи. Сигнали, що надходять із соціуму, виконують роль зворотного зв’язку, що послаблює, підкріплює або перетворює актуальну функціональну структуру.

Моральний страх можна розглядати як наступний розвиток суспільного страху. Суспільне віддзеркалення у цьому випадку піддається інтернаціоналізації (прийняття в якості власних якихось певних форм поведінки й норм, пропонованих навколишнім соціумом, при цьому в першому періоді – з позитивним сприйняттям, але все-таки у якості нав’язаних реакцій).

Інтернаціоналізація суспільного віддзеркалення полягає у заміщенні зворотних сигналів, що виходять із суспільного середовища, сигналами, що виходять із особистісних записів пам’яті. Пам’ять діє стабілізуючим чином: те, що колись прийшло ззовні, стає пізніше інтегрованою складовою особистості. Але перехід зовні усередину пов’язаний з деякою деформацією віддзеркалення, в наслідок чого “супер-Его” нерідко досягає дивовижних розмірів [3].

Дуже цікавий та ґрунтовний подальший розвиток думки Дж. Вольпе щодо визначення соціальних страхів подає видатний російський психолог Ю.В. Щербатих. Стверджуючи про поступове витіснення біологічних страхів соціальними, він пропонує відносити до них побоювання та острахи за зміну свого соціального статусу [4]. Знову ж-таки, у наведеному трактуванні соціальних страхів маємо схожість за ознаками із тривогою.

З плином життя людини, зазначає Щербатих, заміщення біологічних страхів на соціальні відбувається досить поступово, але цей процес є незворотним. Немовля спочатку боїться лише голосних звуків, темряви й самотності, проте, побувавши в лікарні, воно починає боятися вже й уколів, і людей у білих халатах, які заподіюють біль. Разом зі вступом до у школи виникають страхи вчителів, не вивчених уроків і запізнь. Через те, що бджоли або вогонь “кусають” рідше, ніж лас строгий вчитель або суворий батько, то й боятися останніх сильніше. І, згодом, соціальні страхи виходять на перше місце. Соціальні страхи можуть впливати зі страхів біологічних, але, завжди мають специфічний соціальний компонент, що у них виходить на перше місце, відтискуючи більше примітивні фактори виживання.

Специфіка соціальних страхів, за Щербатих, полягає, по-перше, у їхньому опосередкованому характері (коли об'єкти, що викликають страх, не можуть безпосередньо самі по собі завдати шкоди людині), а, по-друге, у їхній надзвичайній поширеності. Джерелом виникнення страху людини, тобто стимулом страху, у наш час може стати будь-який предмет, явище, процес, дія, середовище та ін. Серед безлічі соціальних страхів Ю.В. Щербатих виділяє вісім найголовніших різновидів, що утворюють чотири пари страхів за стимулами їх виникнення:

1. Страх керівництва та підпорядкування.

Страх перед начальником, босом, шефом, командиром, вчителем, тобто тим, хто ситуативно є вищим за ієрархічними сходами, є типовим різновидом соціальних страхів. Людське суспільство носить ієрархічний характер: хтось командує, а хтось змушений підкорятися. Ступінь влади начальника поступово змінювався в процесі історії, і зараз начальник не може стратити раба, як це було в епоху античності, не має права застосовувати тілесні покарання, але він може звільнити, позбавити премії, застосувати адміністративні санкції, публічно принизити або просто підвищити голос. Для багатьох невпевнених у собі людей варіант зміни місця роботи, пов'язаний із пошуком більш сприятливих умов діяльності, здається неприйнятним, інколи він навіть є досить важким у реалізації або неможливим (як у Збройних Силах). Внаслідок цього люди змушені терпіти конфліктну ситуацію, ставлячись до неї безмовно. Таким чином, у них створюється й закріплюється помилкове відчуття, що їхній начальник має владу стратити й милувати, може лаяти й карати, і від нього повністю залежить життя й благополуччя працівника.

2. Страх відповідальності.

Він може приймати форму страху відповідальності за доручену справу, виконання поставленого завдання, організацію (підрозділ, частину у Збройних Силах), спортивну команду, родину, своїх підлеглих. Медичні дослідження показують, що страх відповідальності, як один з видів соціального страху, впливає на розвиток серцево-судинних захворювань. За підрахунками фахівців, цей страх послужив причиною мільйонів випадків гіпертонії, атеросклерозу, виразки шлунка, інфарктів і інсультів, та забрав більше людських життів, аніж всі війни на Землі. Принципова відмінність цього виду страху полягає у тому, що він, практично, не має під собою біологічних коренів, а обумовлюється майже винятково соціальними механізмами.

Сутність цього страху полягає в тім, що, приймаючи якесь важливе рішення, людина бере на себе відповідальність за його наслідки, а у випадку невдачі йому не тільки загрожує осуд або покарання з боку соціуму, але, що ще гірше, найчастіше він приречений на тривалі самозвинувачення, здатні отруїти все наступне життя. Внаслідок цього люди воліють не приймати відповідальних рішень, прагнучи, щоб за них це робили інші. Страх відповідальності приводить не тільки до появи тривожних думок, але й цілком відчутно, наочно відбивається на обміні речовин людини та його фізіологічних функціях.

3. Страх успіхів і невдач.

Страх невдачі пов'язаний з побоюванням перетерпіти невдачу у якійсь галузі життєдіяльності – кар'єра, бізнес, навчання або особисте життя. До цієї групи відноситься широко розповсюджений серед студентів страх перед іспитами. У групу соціальних страхів перед невдачами як окремий різновид входить страх починання. Цей досить розповсюджений страх, вочевидь, відчували неодноразово усі люди, тільки не всі в цьому зізнавалися. Сучасні приводи для страху перед якоюсь новою справою не є надто масштабними: перший урок молодого вчителя, перше побачення юної дівчини, перші кроки у власному бізнесі, влаштування на роботу, виступ із презентацією, весілля, відповідальне змагання й т.д. Всі ці події поєднує те, що вони є новими для людини, важливими для нього, а значить – страшаючими. Різновидами соціального страху перед невдачами є:

страх одержати відмову, який зупиняє людину у спробі попросити допомоги навіть того, від кого цілком можливо її одержати;

страх бідності, через який люди збирають гроші, відмовляючи собі у всьому, у той час як накопичені заощадження “з'їдає” інфляція, а коли наважуються витратити, то час для оптимального їх використання вже упущений;

страх не зуміти заплатити борги, через який люди не беруть кредит, упускаючи вигідні можливості.

Страх успіху (або, іншими словами, страх досягнень) властивий для не зовсім упевнених у собі людей, які примирилися зі своїм положенням і в глибині душі бояться, що у випадку успіху їм доведеться брати на себе нову відповідальність, докладати додаткових зусиль і втримувати завойовані позиції. Незважаючи на хибну думку протилежності цього виду страху попередньому, вони мають спільне коріння – невпевненість людини у своїх силах. Практичні психологи відзначають, що острах успіху може стати

навіть більше небезпечним для саморозвитку особистості, ніж страх провалу. Під впливом цього соціального страху людина упевнена, що її досягнення будуть незаслужено завищені навколишніми, а потім, коли її “реально”, тобто насправді невисоко, оцінять, оточення упевниться у її безталанності, низькому професійному рівні. Ще один варіант негативного передбачення – побоювання того, що на дану людину після першого успіху покладуть занадто великі надії і більш відповідальні завдання, і вона буде повинною впоратися, але не зможе виправдати ці очікування. Успіх у такому випадку бачиться людині небезпечним, і він починає його уникати.

4. Страхі близьких соціальних контактів (самотності та близькості).

Страх самотності може бути викликаний двома загальними тенденціями. Перша тенденція до відчуття цього страху пов'язана з бажанням індивідуума відмежувати себе від іншої людської маси й реалізувати себе як окрему особистість, що у підсумку неминуче викликає зворотнє побоювання – страх ізоляції й самотності. Друга тенденція ґрунтується на самозреченні й самовіддачі, злитті з оточуючими людьми. За поданням Ф. Рімана, із цими поняттями зв'язані всі страхи, що полягають в остраху втрати власного “Я”, які виникають при необхідності самовіддачі. Соціальний страх самотності особливо гостро випробовують люди, яким психологічно важко бути одним. Сюди ж ставиться страх втрати близької людини в усіх його проявах – страх бути покинутою коханою людиною, страх розриву зв'язків (від'їзду) дорослих дітей і т. ін. Подібні страхи є характерними для особистостей, які споконвічно прагнуть до самовіддачі, довірчим близьким контактам, і в яких є присутнім жагуче бажання любити й бути улюбленим.

Страх самотності, що розуміється в глобальному плані, може приймати різні форми: страх критикувати іншу людину, страх конфліктів, страх прояву своїх почуттів, страх перед розлученням і т.д. Деякі види страху, які носять комплексний характер, також містять у собі елементи цього переживання. Наприклад,

страх втратити роботу викликаний, з одного боку – невпевненістю у собі, з іншого – побоюванням за своє матеріальне становище, а із третьої – побоюванням втрати соціальних контактів за попереднім місцем роботи, тобто – одним з різновидів страху самотності.

Страх злиття з іншою людиною, занадто близько “підпустити” до себе іншого є протилежною формою соціального страху. Деякі люди, що перебувають під впливом імпульсів, спрямованих на посилення самостійності, будуть відчувати страх перед відкритістю й самовіддачею. Життя таких людей пов'язане з підвищеним прагненням до самостійності, що приводить до їхньої ізоляції від навколишніх. Їхній страх перед близькістю буде підсилюватися при необхідності наблизитися до інших або при наближенні інших, вони старанно ухилятимуться від емоційних контактів зі своїм оточенням, що призводить до посилення егоцентризму й дедалі більшої ізоляції [4].

Як бачимо, перераховані соціальні страхи дійсно є у певному сенсі фобічними, тобто ірраціональними. Специфіка соціальних страхів полягає в тому, що, по-перше, вони є опосередкованими, тобто об'єкти, які викликають страх, не можуть безпосередньо самі по собі завдати шкоди людині, і, по-друге, є надзвичайно поширеними. До того ж, будучи морфологічно віднесеними до групи поняття “страх”, вони, водночас, суперечать цьому віднесенню за своїм активаційним механізмом. Тобто, за умов відсутності (визначеності) реального джерела загрози, що є притаманним саме страху, вони швидше відносяться до немотивованої тривоги, яка за К. Ясперсом відчувається поза зв'язком з певним стимулом [5]. У цьому випадку невизначеність також може бути викликана відсутністю усвідомлення формфакторів тривоги, повного або адекватного розуміння ситуації.

Будучи навіть орієнтовно окресленою, дана наукова проблема, поруч із винятковою важливістю, викликає надзвичайну цікавість щодо подальших теоретичних та практичних досліджень ролі та місця соціальних страхів у житті сучасної людини

Література

1. Вольпе Дж. Практика поведенческой терапии / Дж. Вольпе. – М.: Наука, 1969. – 562 с.
2. Карвасарский Б.Д. Неврозы / Б.Д. Карвасарский. – М.: “Медицина”, 1990. – 576 с.
3. Kempinski A. Psychopatologia nerwic (Психопатология неврозов) / Переведена на русский язык: Кэмпински А. Психопатология неврозов. – Варшава: Польское медицинское издательство, 1975. – 398 с.
4. Щербатых Ю.В. Избавься от страха / Ю.В. Щербатых. – М.: ЭКСМО, 2011. – 304 с.)
5. Ясперс К. Общая психопатология / К. Ясперс. – М.: Практика, 1997. – 1056 с.