

ПОНЯТТЯ СТРАХУ ТА ЙОГО ВИДИ: СПРОБА ДЕТЕРМІНАЦІЇ

В статті здійснено спробу коротко проаналізувати основні сучасні наукові погляди щодо градації видів страху в житті людини, в залежності від царини та контексту розгляду досліджуваного психологічного феномену. Інформація призначена практичному психологу в якості базового наукового підґрунтя.

Ключові слова: страх, емоція, почуття, відчуття, фобія.

В статтє осуществлена попытка кратко проанализировать основные современные научные взгляды на градацию видов страха в жизни человека, в зависимости от сферы и контекста рассмотрения исследуемого психологического феномена. Информация предназначена практическому психологу в качестве базовой научной почвы.

Ключевые слова: страх, эмоция, чувства, ощущения, фобия.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасній науці дослідження феномену страху загалом проходить у царині психології афективних процесів, або психології емоцій. Зазначена галузь і досі містить у собі багато “білих плям”, контекстуальних невизначеностей у поглядах, тому психоаналітичне осмислення цього феномену одразу ж наштовхується на ряд суттєвих теоретичних та методологічних розходжень.

Труднощі у розгляді зазначеного питання починаються вже з дослідження понятійно-категорійного апарату. Змістовна заплутаність і деяка термінологічна недбалість основних понять виявляється вже у трактуванні ключового психологічного терміну “емоція”, який, у його строгому науковому розумінні, до цього часу не отримав чіткої визначеності й має абстрактно-описовий характер. У науковій літературі немає чіткої думки, чи є емоція певною реакцією, чи суб’єктивним станом організму. Водночас, залишається мало з’ясованою, незважаючи на тривалу наукову дискусію, семантична та характерологічна різниця між поняттями “емоція”, “афект”, “почуття” і “відчуття”, а питання про неподільність емоцій і досі є відкритим.

Проблема полягає у тому, що аргументація психологів не пояснює найсуттєвішу якісну властивість цих понять, що призводить до онтологічного розподілу їх на окремо усвідомлені поняття внутрішнього життя людини. Однак, емпірична психологія постійно доводить про існування тісних нерозривних зв’язків між цими феноменами, про їх взаємне співіснування у емоційно-вольовій сфері життя людини. З означеного також витікає проблема у розгляді поняття “страх” під час спроби надання йому певної категорійної характеристики.

Зв’язок із важливими практичними завданнями. У сучасному суспільстві за умов його мирного існування переважне за питомою вагою місце посідають соціальні страхи людства, які часто-густо трансформуються у різноманітні фобії, неврози, тривожні розлади тощо. Так звані біологічні страхи, тобто ті, що

первинно сформувалися як безумовно-рефлекторна емоційна відповідь на усвідомлену людиною загрозу її життю та здоров’ю, нібито відійшли на другий план. Проте зазначений різновид страхів нікуди не подівся. Інколи навіть у повсякденному житті при настанні відповідної загрозової ситуації ми відчуваємо біологічний страх.

Таким чином, спільнота практичних психологів, яким доводиться проводити психологічну корекцію та профілактику розвитку психогенних анкіозних утворень, у спробах визначити раціональний курс втручання постійно стикається з труднощами первинної класифікації стану пацієнта. Особливу складність становлять випадки необхідності діагностування стану за його проявами або наслідками, коли немає змоги проводити цикл діагностичних бесід із пацієнтом. Відповідно, базові знання щодо відомих різновидів страху полегшують психологові класифікацію стану пацієнта та визначення психотерапевтичного підходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасних дослідженнях та публікаціях, присвячених розгляду проблеми страху в житті людини, міститься численна інформація щодо поглядів науковців на визначення поняття “страх”. Спираючись на основні дослідження вчених ХХ століття, вона разом з тим суттєво відрізняється за сутністю з огляду на царину розгляду, трактування генезису явища тощо.

Відомі погляди Л.Ф. Бурлачука, засновані на поданнях Б.Д. Карвасарського щодо детермінації видів страху за джерелом їх походження [по 1], спроби Р.С. Немова, М.М. Решетнікова щодо розподілу страху на групи за етіологією А.Кемпінські [по 5; 7]. Представники соціальної психології на чолі з Ю.В. Щербатих ґрунтують свої класифікаційні версії за сферою утворення [по 2; 10]. Прихильники клінічних підходів у психології М.Е. Литвак, Н.В. Тарабрін, Л.С. Чутко схилиються до запропонованого психіатрами Б.Седоком і Дж.Капланом загального розподілу страхів на конструктивні та патологічні з наступним виділенням з числа

останніх різноманітних тривожних розладів [по 4; 8; 9]. Таким чином, починаючому досліднику-психологу нелегко зорієнтуватися у запропонованих численних підходах під час спроби попереднього діагностування досліджуваного стану пацієнта, що й визначає **завдання даної статті** – спроба узагальнення існуючих сучасних наукових поглядів щодо детермінації видів страху.

Психіатри Седок і Каплан віддавали перевагу поділу страхів на конструктивні – такі, що являють природний захисний механізм, який допомагає краще пристосуватися до екстремальної ситуації, та патологічні – ті, що є неадекватною відповіддю на певний за інтенсивністю або тривалістю стимул, і часто призводять до ситуації психічної хвороби [9]. Підтримавши цю позицію, сучасні науковці М.Е. Литвак, Н.В. Тарабріна, Л.С. Чутко у цій градації біологічні страхи відносять до конструктивних [8]. Їх думка також спирається на погляди відомого психіатра Вольпе, який виділяв класично обумовлений страх і страх когнітивного походження (соціальний), додатково пропонуючи розрізняти біологічні й соціальні, монотипні й множинні, комплексні страхи. До біологічних страхів він відносив ті, які так чи інакше можуть бути пояснені з погляду небезпеки для існування живого організму – страх болю, самотності, страх, викликаний раптовою й непередбаченою зміною ситуації [4].

У процесі соціалізації головним чином – під впливом батьків, у дитини виникає ще одна група страхів, які відносяться до ситуацій або соціальних об'єктів, що не мають прямого біологічного значення. При сполученні стимулів, що викликають біологічний страх з деяким соціальним стимулом, у людини досить швидко формуються обумовлені страхи – і він починає боятися ситуацій і об'єктів, цілком безпечних з біологічної точки зору. 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” [4].

Іншим шляхом у класифікації страхів пішов Б.Д. Карвасарський. Він, зокрема, пропонував поділяти страхи за фабулою, тобто джерелом страху. У такому контексті градація страхів за Карвасарським має наступний вигляд:

- страхи, пов'язані із простором;
- соціофобії;

- нозофобії – страхи за своє здоров'я;
- танатофобія – страх смерті;
- різноманітні сексуальні страхи;
- страх нашкодити собі та близьким;
- “контрастні” страхи;
- страх перед страхом [2].

Характерним є те, що до даної класифікації Карвасарський включав й фобічні страхи, не виокремлюючи їх у оригінальний вид. Разом з тим, вченим запропоновані й окремі градації фобій, зокрема, за фабулою нав'язливого страху, за часом виникнення та ознакою генералізації (поліфобії), за ознакою спрямованості (фобії “зовнішнього стимулу” та “внутрішнього стимулу”). Водночас, сучасні бачення психіатрів виділяють фобії в окремий вид тривожних розладів, що потребують адекватного психологічного втручання [по 6].

Достатньо адаптованою до умов другої половини ХХ століття була думка видатного польського психіатра, професора А. Кемпінські. Залежно від ситуації, що викликає почуття страху, А. Кемпінські розділяв його на чотири групи:

- біологічний;
- суспільний;
- моральний;
- дезінтеграційний страх [5].

Сам автор 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 за різної генези”. Пізніше така його точка зору була підтримана і доповнена М.М. Решетніковим у його дослідженнях психології війни.

Біологічний страх, за поданнями цих науковців, викликається якоюсь певною ситуацією й загрожує одному із двох біологічних законів: збереженню власного життя та/або збереженню життя виду. При загрозі ззовні для першого випадку типовою реакцією є бажання втечі або боротьби, для другого випадку характерною є альтруїстична або сексуальна поведінка (навіть якщо вона здається недоречною у даній психотравматичній ситуації) [7].

Загроза зсередини організму (відчуття захворювання) викликає стан страху без усвідомлення сутності небезпеки. Іноді почуття страху супроводжується болісними відчуттями, які свідчать про характер загрози. Причини внутрішньої загрози можуть бути різними, проте, усі вони пов'язані з порушенням фізіологічного метаболізму. При наростанні загрози наростає страх.

Соціальний страх 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 [5].

При цьому суспільне середовище виконує функцію віддзеркалення, реєструє та відображає нашу 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).

Дезінтеграційний страх з'являється при кожній зміні структури інформаційного метаболізму. Характерною рисою обміну сигналів із зовнішнім середовищем є постійна мінливість. У цій мінливості проявляється визначена структура інформаційного метаболізму, певною мірою аналогічна структурі енергетичного метаболізму. Структура носить динамічний характер: вона повинна бути постійно знищеною й знову створюваною.

До схожої думки щодо класифікації страхів схиляється Ю.В. Щербатих. Він пропонує поділяти усі страхи людини на біологічні (безпосередньо пов'язані із загрозою життю людини), соціальні (побоювання та страхи за зміну свого соціального статусу) та екзистенціальні (пов'язані із самою сутністю людини, характерні для усіх людей) [по 10].

Виходячи із цього принципу, страх пожежі відноситься автором до першої категорії, страх публічних виступів – до другої, а страх смерті – до третьої. Разом з тим, існують також проміжні форми страху, які розташовані на межі двох розділів. До них, наприклад, відноситься страх хвороб. З одного боку, хвороба має біологічний характер (біль, пошкодження, страждання), а з іншого боку – соціальну природу (вилучення особистості з нормальної діяльності, відрич від колективу, зниження доходів, звільнення з роботи, бідність і т.ін.). Тому даний страх перебуває на межі 1-ї і 2-ї групи страхів, страх глибини (при купанні) – на межі 1-ї і 3-ї групи, страх втрати близьких – на межі 2-ї і 3-ї групи тощо. Насправді, у кожному страху тією чи іншою мірою є присутніми усі три складові, але одна з них є домінуючою.

Повертаючись до поділу страхів на

біологічні і соціальні, слід зазначити, що специфіка останніх полягає, по-перше, у їхньому опосередкованому характері (коли об'єкти, які 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 [по 10]:

1. Страхи керівництва та підпорядкування.

Страх перед начальником, босом, шефом, командиром, вчителем, тобто тим, хто ситуативно є вищим за ієрархічними сходами, є типовим різновидом соціальних страхів. У цю ж пару входить і страх керівництва, тобто постійні переживання за можливу неспроможність впоратися із підлеглими, чітко організувати їх діяльність, досягти порозуміння у ланці "начальник - підлеглий".

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. Принципова відмінність цього виду страху полягає у тому, що він, практично, не має під собою біологічних коренів, а обумовлюється майже винятково соціальними механізмами.

3. Страхи 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. 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 виплатити борги, через який люди не беруть кредиту, 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, докласти додаткових зусиль і втримувати завойовані позиції.

4. Страх близьких соціальних контактів (самітності та близькості).

Страх самітності 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 неминує викликає зворотне 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 самітності особливо гостро відчувають люди, яким психологічно важко бути одним [11].

Страх самітності, 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.

Окремо слід виділити вид страхів, докладно описаних Д.О. Леонтьєвим, та підтриманих Ю.В. Щербатих в якості окремої групи – страхи екзистенційні. До цих страхів науковці відносять глибинний страх від усвідомлення своєї смертності, незворотності буття, страхи, пов'язані з процесом старіння тощо. Закладаючи у ці страхи певний філософський контекст, психологи свідчать про їх притаманність будь-якій людині без винятку [3; 10].

В якості висновку слід зазначити, що сучасне різноманіття наукових підходів до питання градації страху в житті людини не містить однастайності поглядів. Як вже зазначалося, спроби контекстуального розгляду породжують численність думок. Разом з тим, практичному психологу, який перед постановкою психологічного діагнозу воліє здійснити хоча б мінімальний попередній науковий аналіз даного конкретного випадку, корисною порадою буде врахування необхідності визначитись із загальним підходом до царини розгляду проблеми. Такий підхід допоможе класифікувати досліджуваний випадок більш предметно та з огляду на встановлений висновок, визначитись із адекватним видом психологічного втручання, будь це діагностування, консультування чи адекватний психотерапевтичний вплив.

Література

1. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2011. – 384 с.
2. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2011. – 864 с.
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 483 с.
4. Литвак М.Е. Неврозы / М.Е. Литвак. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 288 с.
5. Немов Р.С. Общая психология. Том 2. Познавательные процессы и психические состояния / Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2011. – 1008 с.
6. Погодин И. Диалоговая гештальт-терапия. Психотерапия переживанием / И. Погодин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 384 с.
7. Решетников М.М. Психология войны: от локальной до ядерной. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей / М.М. Решетников. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2011. – 496 с.
8. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 1. Теории и методы / Н.В. Тарабрина, В.А. Агарков, Ю.В. Быховец. – М.: Когито-центр, 2007. – 208 с.
9. Чутко Л.С. Тревожные расстройства в общеврачебной практике / Л.С. Чутко. – СПб.: ЭЛБИ, 2010. – 192 с.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2011. – 256 с.
11. Wilson J.P. Cross-Cultural Assessment of Psychological Trauma and PTSD / J.P. Wilson, C.C. So-Kum Tang. – NY: Springer, 2007. – 405 p.

Stasyuk V.V., doctor of psychological sciences, professor

CONCEPT OF FEAR AND HIS KINDS: ATTEMPT OF DETERMINATION

An attempt briefly to analyze basic modern scientific looks to gradation of fear types in man's life is carried out in the article, depending on a sphere and consideration context of the probed psychological phenomenon. Information is intended a practical psychologist as base scientific soil.

Key words: fear, emotion, senses, feelings, phobia.