



УДК 159.938.3:378

ВЛИЯНИЕ СТРАХА НА ЧЕЛОВЕКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СТРАХОВ

Царькова О.В., к. психол. н., доцент,
преподаватель кафедры психологии

Мелитопольский государственный педагогический университет
имени Богдана Хмельницкого

Степанищева Н.А., студентка

Мелитопольский государственный педагогический университет
имени Богдана Хмельницкого

В статье проанализированы основные виды страха и то, как они влияют на человека. Представлена классификация страхов. Рассмотрены факторы, влияющие на формирование страхов, физиология страха. Приведены результаты экспериментального исследования влияния уровня тревожности на формирование страхов.

Ключевые слова: виды страха, классификация страхов, формирование страхов, уровень тревожности, физиология страха.

У статті проаналізовано основні види страху й те, як вони впливають на людину. Представлена класифікація страхов. Розглянуто чинники, що впливають на формування страхов, фізіологію страху. Подано результати експериментального дослідження впливу рівня тривожності на формування страхов.

Ключові слова: види страху, класифікація страхов, формування страхов, рівень тривожності, фізіологія страху.

Tsarkova O.V., Stepanischeva N.A. THE INFLUENCE OF FEAR ON A PERSON AND EXPERIMENTAL RESEARCH OF THE INFLUENCE OF THE ANXIETY LEVEL ON THE FORMING OF FEARS

The main kinds of fears and how they have influence on a person are analyzed in the article. The classification of fears is presenting there. And also the factors which have influence on forming fears are examined, and the results of experimental research of influence of the anxiety level on forming of fear are giving there. The fear physiology is considered.

Key words: kinds of fear; classification of fears, forming of fears, anxiety level, fear physiology.

Постановка проблемы. Страх – это очень острая психоэмоциональная реакция, вызванная какими-то обстоятельствами внешней среды. Причём эти обстоятельства могут быть как реальными, так и нереальными. В основе страха лежит угроза существованию данного конкретного человека, но не только биологическому, но и социальному, и психологическому состоянию. Страх может оказывать на человека как позитивное влияние, поскольку является защитной реакцией организма, предупреждением человеческого сознания об опасной ситуации, так и негативное воздействие, так как парализует чувства и забирает силы. И человек, благодаря тонко развитой психике и своему воображению, предрасположен к боязни ещё и мнимых бед. Развитие навыков контроля над своими страхами является необходимым условием для гармоничного существования личности.

Степень разработанности проблемы. Страх начали изучать довольно давно, ещё Аристотель писал о страхе, но подходил к

нему скорее с философской позиции. Наука психология появилась в конце XIX века, с этого момента появился чисто психологический подход к данному феномену.

Проблемой страхов занимались и занимаются многие психологи и психиатры. Одними из самых известных являются Б. Карвасарский, З. Фрейд, К. Юнг, С. Гроф, Ю. Щербатых, Ф. Риман, Е. Ильин, М. Литвак, К. Изард.

Цель статьи – рассмотреть классификацию страхов; определить влияние уровня тревожности на формирование страхов; рассмотреть первопричины возникновения страхов.

Изложение основного материала. Существует много классификаций страха, рассмотрим классификацию по фабуле страха. Её создатель – известный психиатр Д. Карвасарский. Он различал восемь основных фабул страха.

К первой фабуле относится боязнь пространства, проявляемая в различных формах: клаустрофobia – боязнь замкнутого пространства; агорафobia – боязнь от-



крытого пространства; сюда же относятся страх глубины и страх высоты.

Ко второй группе фобий относятся социофобии: эройтофобия – боязнь покраснеть в присутствии людей; страх публичных выступлений; страх из-за невозможности совершить какое-либо действие в присутствии посторонних людей; сюда же можно отнести страх многих молодых парней познакомиться на улице с понравившейся девушкой; так же сюда относится страх «потери» любимого человека. В основе этого страха лежит глубинная неуверенность в себе или заниженная самооценка, а так же прошлый негативный опыт в этой области [6].

К третьей группе, по классификации Б. Карвасарского, относятся нозофобии – страхи заболеть каким-либо заболеванием.

К четвёртой группе страхов относится танатофобия – страх смерти.

К пятой – различные сексуальные страхи.

К шестой – страхи нанести вред себе или близким.

К седьмой – «контрастные» фобии: например, страх громко произнести нецензурные слова в присутствии хорошо воспитанного человека.

К восьмой группе относятся фобофобии – это страхи бояться чего-либо.

З. Фрейд делил страхи на реальные и невротические. Реальные страхи понятны и рациональны, это реакция на опасность. Невротический страх – это тот, у которого нет видимой причины. Страхи можно разделить на свободные, готовые пристать к любому предмету, тесно связанные с предметом или ситуацией, выраженные в разнообразных фобиях. Страх пространства. Страхи перед животными. Кроме этого, З. Фрейд большое внимание уделял страхам религиозным. Религиозный страх он представлял как иллюзию, похожую по своему происхождению и функциям на навязчивое невротическое состояние, и связи религии с инфантилизмом. Он считал, что образ Бога появляется на основании образа собственного отца. Отец строг, может и наказать, но при опасности может защитить. Когда человек взрослеет, он понимает, что отец не всесилен, и проецирует образ отца на бога. Его рассуждения не носят поверхностный характер, у него опубликовано несколько книг, посвященных теме религии. Он даже выдвигает сценарий, как произошло обожествление предка, появлениеtotema [5].

По К. Юнгу, Эго – это сознательная часть психики, а Тень – ядро бессознательного. В него входят желания, которые отрицают-

ся человеком как входящие в противоречие с социальными нормами или несовместимые с его существующими представлениями об идеале. Он полагал, что важнейшие психологические процессы происходят на границе сознательного и бессознательного, между Эго и Тенью. Они являются как бы зеркальным отражением друг друга на границе бессознательного с сознательным. Тень осуществляет компенсаторную функцию, т. е. застенчивый, робкий человек в своем бессознательном – храбрец, а смельчак – «внутри» трусоват. Следовательно, К. Юнг считает, что не существует полных трусов или храбрецов, т. к. Тень личности носит оборотную сторону внешне проявляемого качества. Следовательно, ресурсы, необходимые человеку для борьбы со страхом, можно найти в нем самом.

С. Гроф берет во внимание не только послеродовое, но и внутриутробное время развития человека. Он опытным путем доказал, что страх получить клаустрофобию намного выше у тех, кто во время родов застрял в родовых путях.

Ю. Щербатых разделил все страхи на три группы: природные, социальные и внутренние. К первой группе относятся страхи, которые угрожают жизни человека. Вторая группа представляет боязни и опасения за изменение своего социального статуса. Третья группа, в отличие от первых двух, рождена лишь сознанием человека и не имеет под собой реальной основы для беспокойства [6].

Причиной возникновения страха перед определёнными предметами, ситуациями может быть конкретный случай, например, укус собаки. Также причиной возникновения страхов могут быть невыраженные гнев, негативные эмоции, они накапливаются в организме и выливаются в страх и панические атаки. Тенденция сдерживать свои чувства формируется в детстве. Например, когда родители наказывают детей за проявление гнева.

Собственные фантазии также могут способствовать развитию страха. Особенно это проявляется тогда, когда детям не с кем играть, когда родители слишком опекают и ограничивают участие детей в играх. Этим они вызывают ответный страх у ребенка за свое здоровье или страх не соответствовать высоким стандартам, заданным родителями.

Запугивание в детстве тоже очень влияет на возникновение страхов. Опираясь на психологию З. Фрейда, можно точно сказать, что практически все взрослые комплексы – из детства. Внушённые страхи – это самая опасная группа детских страхов,



это те страхи, которые взрослые формируют, развиваются у ребенка сознательно. Родители или учителя часто ленятся нормально объяснить ребёнку, из-за чего нельзя делать что-то, и просто запугивают.

Таким образом, причины возникновения страхов можно разделить на четыре вида: внешние события, потребности и влечения, эмоции и когнитивные процессы. Подвиды этих причин могут быть врожденными или приобретенными.

Врожденные пусковые механизмы страха включают в себя неизвестность ситуации, чувство одиночества, изменение стимула и боль. Ощущение страха может видоизменяться от неприятного предчувствия до ощущения ужаса и паники. Человек становится неуверенным в себе и чувствует нависшую над ним угрозу. Страх, который взаимодействует с другими эмоциями, способен оказывать огромное влияние на поведение человека. При взаимодействии со страданием он может усилить проблемы, возникающие при формировании личности, и затормозить ее развитие.

Психотерапевт М. Литвак делает различие между страхом и тревогой. По его мнению, тревога – это эмоция, возникшая при общей оценке ситуации как неблагоприятной. Если источник тревоги вовремя ликвидировать не удается, то тревога перерастает в страх. По его мнению, страх – это результат тревоги и мышления. Существует и другое мнение. Крупнейший специалист в области психологии эмоций К. Изард полагает, что страх является самостоятельной эмоцией, а тревога представляет собой комбинацию нескольких эмоций. Тревога, по его мнению, состоит из страха, чувства вины, печали и стыда [2; 3].

Страхи человека психология рассматривает как эмоции, которые он меньше всего хотел бы пережить. Людей пугает сам факт переживания страха. Психология паники и страха изучает те формы тревожности, которые проявляются в виде панических атак и способны нанести существенный вред не только психике человека, но и всему его организму. При этом паническая форма страха имеет соматические корни и может привести к развитию болезней нервной и сердечнососудистой систем. Так, наиболее частыми формами проявления необъяснимого страха в многолюдных местах становится головокружение, озноб, потеря ориентации в пространстве и нехватка воздуха. Подобные симптомы содержат в себе и фобии – особые формы страха, проявляющиеся только в определенных случаях или ситуациях. Современная психология насчитывает 29 основных страхов, которые

делятся на бредовые, сверхценные и навязчивые.

Бредовые страхи – это фобии, причину которых невозможно объяснить. Такие страхи часто указывают на наличие у человека отклонений в психике.

Сверхценными называются страхи, связанные с некоторыми идеями (как принято говорить с «идеями фикс»). Такие идеи обычно связаны с определенной жизненной ситуацией, но потом обретают такое значение, что человек не может думать ни о чем другом.

К навязчивым страхам относятся фобии, которые человек испытывает только в конкретных ситуациях. Наиболее распространенными являются страх высоты (гипсофобия), боязнь закрытых пространств (клаустрофобия), боязнь открытых пространств (агорафобия) и боязнь принимать пищу (ситофобия).

Кроме того, очень часто встречаются страхи, не имеющие под собой никакой основы, так называемые беспричинные страхи. Беспричинный страх в психологии связывают с так называемым недоверием к жизни, с инфантильностью и незрелостью личности, с психологическими травмами, перенесенными в раннем детстве или даже во внутриутробном состоянии, а также с чувством вины.

Страх – это естественная реакция организма на потенциальную опасность. При страхе в кровь вбрасывается гормон адреналин (эпинефрин), он выделяется надпочечниками, вызывая реакцию борьбы или бегства, его секреция резко увеличивается при стрессе, опасности, пограничных ситуациях, боли. Его воздействие ускоряет расщепление гликогена, из-за чего происходит повышение содержания глюкозы в крови. Адреналин действует в экстремальных ситуациях, он воздействует на концентрацию глюкозы в крови в то время, когда человек испытывает гнев или страх. Человеческому организму требуется немедленно много глюкозы, чтобы снабдить энергией мышцы, для осуществления реакции «бей или беги». Адреналин способствует расщеплению гликогена в мышцах. Он повышает артериальное давление (собственно именно благодаря этой особенности он и был открыт) и увеличивает частоту сердечных сокращений и дыхания. Два этих эффекта реализуются в тесном взаимодействии с нервной системой, химическая (гормональная) и электрическая (нервная) регуляции функций организма не являются независимыми, но тесно переплетаются одна с другой. Норадреналин – гормон и нейромедиатор (по неро-



медиаторам передается электрический импульс между нейронами). Уровень норадреналина также повышается при стрессе, шоке, травме, тревоге, страхе нервном напряжении. Основное действие его при эмоции страха направлено исключительно на сужение сосудов и повышение артериального давления. Считается, что норадреналин – гормон ярости, а адреналин – гормон страха. Норадреналин возбуждает в человеке чувство злобы, гнева, ярости, вседозволенности. Адреналин и норадреналин тесно связаны между собой. В надпочечниках адреналин синтезируется из норадреналина. Это подтверждает предположение о том, что эмоции страха и ненависти близки, они порождаются одна из другой.

Рассмотрим, как страх влияет на организм человека:

1. Непроизвольная эмоциональная реакция на чувство опасности или угрозы характеризуется высоким уровнем возбужденности.

2. Учащается сердцебиение.

3. Повышается кровяное давление.

4. Увеличивается количество сахара в крови (дает энергию).

5. Повышается кислотность в полости живота (активно усваивается пища).

6. Усиливается свертываемость крови (уменьшается вред от ранений).

7. Больше крови приливает к мускулам (тонус мускулов растет).

8. Усиливается действие мозговых центров по сознательному контролю за действиями мускулов.

9. Зрение становится более острым, слух чутким.

10. Искажения восприятия могут вызываться указанными выше изменениями функций в организме.

Неоднократно было отмечено, что человек в состоянии страха совершает действия, которые не способен повторить в спокойном состоянии. Испугавшись, человек может перепрыгнуть высокое препятствие, развить очень высокую скорость, поднять тяжелые предметы.

Впрочем, физиология страха может проявляться и по-другому: ступор, ощущение «ватности ног», сильный трепор, бледность, потеря контроля над сфинктерами.

Все психологические и физиологические проявления в организме тесно взаимосвязаны между собой, поэтому психология и физиология страха тесно связаны между собой. Общее состояние нашего организма: болезни, бессонные ночи, неизменное сидение за компьютером, неправильный образ жизни, кофе, крепкий чай, спиртное,

отсутствие физической нагрузки – воздействуют на наш организм, соответственно, и на наше восприятие мира. А психологические факторы: темперамент, акцентуация – передаются генетически, влияют на все физиологические процессы, происходящие в организме, так как на основе их и развивается характер, понятно, что на него влияют и другие факторы: воспитание, социальное окружение, культура и т. д., и все это в комплексе воздействует на наши страхи. Эмоции, естественно, также влияют на наше состояние.

Методика и процедура исследования. Для проведения исследования была выбрана методика, отвечающая критериям валидности и надежности.

Для исследования уровня тревожности и его влияния на формирование страхов у человека нами был разработан диагностический комплекс, в который входят:

1. Тест Спилбергера-Ханина. Цель – выявление уровня реактивной и ситуативной тревожности.

2. Естественный эксперимент. Цель – изучить влияние уровня тревожности на формирование страхов в повседневной жизни.

Анализ полученных результатов. Для проведения диагностического исследования с помощью теста Спилбергера-Ханина была выбрана группа людей в возрасте от 17 до 30 лет в выборке количеством 20 человек. Из этой группы мы выбрали четыре человека с разным уровнем реактивной и ситуативной тревожности: первый человек – с умеренным реактивным и ситуативным уровнем тревожности, второй – с высоким реактивным и ситуативным уровнем тревожности, третий – с умеренным реактивным и высоким ситуативным уровнем тревожности, четвёртый – с высоким реактивным и умеренным ситуативным уровнем тревожности. В результате проведения естественного эксперимента данная группа людей, состоящая из четырех человек, в течение длительного времени каждый день ночью ходила через лес на море. В один день перед очередным походом группе сказали, что в лесу они могут встретить волка. Оказалось, что люди с разным уровнем тревожности совершенно по-разному повели себя в данной ситуации. Первый человек – с умеренным реактивным и ситуативным уровнем – тревожности не отказался от идеи идти и всех уговаривал не бояться. Второй – с высоким реактивным и ситуативным уровнем тревожности, наоборот, сказал, что больше никуда не пойдет и всех отговаривал. Третий – с умеренным реактивным и высоким ситуативным уров-



нем тревожности – сомневался, но отказался идти. И четвёртый – с высоким реактивным и умеренным ситуативным уровнем тревожности, как и первый член группы, не боялся и не отказался от похода.

Нам удалось выяснить, что люди, у которых высокий уровень ситуативной тревожности, больше подвержены возникновению страхов.

Выводы. В результате теоретического исследования литературы мы рассмотрели, какие виды страхов существуют, разобрали первопричины возникновения страхов, выяснили, что страх оказывает на человека не только негативное влияние, но и позитивное. Поэтому страх не нужно пытаться уничтожить, а нужно с ним работать, поворачивать его так, что бы он работал только на пользу, катализировал мыслительные процессы, помогал принимать решения и, главное, помогал действовать.

Поскольку некоторые страхи у нас могут вызвать накопленные невыраженные чувства и эмоции, то надо научиться признавать свои чувства и эмоции и не бояться их выражать.

Важно научиться признавать свои страхи, поскольку если ты признаёшь свой страх, то и легче с ним справиться.

У психики есть такой способ переработки информации, согласно которому то, куда мы не смотрим, воспринимается как ужасное, огромное, болезненное, и мы думаем, что туда лучше вообще не смотреть. Когда начинаешь с этим разбираться, оказывается, что всё не так страшно и не так трагично, как казалось бы.

Главная проблема, которая мешает человеку побороть свои страхи, – это рас-

пространенное в обществе убеждение, что бояться стыдно. Поэтому большинство людей боится признаться себе в своей боязни чего-либо и подавляет ее в сознании, отчего эти страхи кажутся еще больше, чем есть на самом деле.

В результате исследования мы выяснили, что уровень ситуативной тревожности влияет на возникновение страхов. Люди с высоким уровнем ситуативной тревожности больше подвержены страхам.

В перспективе дальнейшего развития этой темы мы видим нахождение эффективных методов лечения страхов, поскольку некоторые наши страхи мешают нашей гармоничной жизни. Страх – это наученная реакция, которая развилась на основе инстинкта самосохранения в результате особенностей нашего организма, социального окружения, культуры и других внешних воздействий, следовательно, можно научить наш организм не бояться.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ильин Е.П. Психология страха / Е.П. Ильин. – Питер, 2015. – 384 с.
2. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб. : Питер, 1999. – 464 с.
3. Литvak М. Если хочешь быть счастливым / М. Литvak. – М. : Феникс, 1995. – 273 с.
4. Риман Ф. Основные формы страха / Ф. Риман. – М. : Алетейя, 1999. – 336 с.
5. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – СПб. : Питер, 2007. – 384 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология страха / Ю.В. Щербатых. – М. : ЭКСМО, 2005. – 512 с.
7. Щербатых Ю.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлева. – Воронеж, 1998. – 282 с.