

**ФЕНОМЕН СТРАХУ:**

**АНАЛІЗ НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ**

*Щетинін В. О., студент 3 курсу КПП ДВНЗ «КНУ»*

*Науковий керівник: Шаповал І. М., канд. психол. наук, доцент*

*У статті міститься аналіз психологічної природи страху з позицій психоаналізу, когнітивної, гуманістичної психології, гештальтпсихології, біхевіоризму, трансакційного аналізу.*

*Ключові слова: страх, емоції, невроз*

*В статтє содержитєся анализ психологической природы страха с позиций психоанализа, когнитивной, гуманистической психологии, гештальтпсихологии, бихевиоризма, трансактного анализа.*

*Ключевые слова: страх, эмоции, невроз.*

Життя сучасної людини наповнене складними ситуаціями та обставинами, які значно утруднюють її існування, або, принаймні, сприймаються як важкі та такі, що порушують звичний перебіг подій, і тим самим, викликають цілу низку негативних переживань. Людина у мінливому та стресогенному оточенні має володіти певними навичками подолання наслідків таких емоцій, в тому числі страху. Тому в сучасному українському суспільстві є нагальна необхідність у розширенні системи кваліфікованої допомоги, зокрема у підготовці фахівців, що спеціалізуються на консультативно-терапевтичній допомозі людям із зазначеними проблемами.

Метою статті є аналіз поняття страху з різних методологічних позицій та визначення напрямків формування концепції практичного психолога щодо розуміння та корекції даного феномена.

Як зазначається у психологічному словнику, страх – психічний стан, пов'язаний з вираженим проявом астеничних почуттів (тривоги, занепокоєння та ін.) в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямований на джерело дійсної чи уявної небезпеки [3]. Залежно від характеру загрози інтенсивність і специфіка переживання страху варіює в досить широ-

кому діапазоні відтінків (побоювання, боязнь, переляк, жах). Функціонально страх служить для попередження суб'єкта про майбутню небезпеку, сприяє зосередженню уваги на її джерелі і спонукає шукати шляхи її уникнення. У разі, коли страх досягає сили афекту (панічний страх, жах), він здатний нав'язати видотипові стереотипи поведінки (втеча, заціпеніння, захисна агресивна поведінка) [4].

Розуміння природи емоцій визначається загальним теоретичним підґрунтям. Так, представниками психоаналізу феноменологія страху розглядається з різних позицій, наприклад теорії З. Фрейда, який виділяв три рівні страху: *страх*, що відноситься до стану і не висловлює уваги до об'єкта; *боязнь*, що вказує на об'єкт; *переляк*, що підкреслює дію небезпеки, коли не було готовності до страху. Отже, як вважають психоаналітики, від переляку людина захищається страхом. Також З. Фрейд виділяв такі види страху: реальний та невротичний. Реальний страх зрозумілий і раціональний, це реакція на небезпеку. Невротичний страх – такий, у якого немає видимої причини.

Щодо джерел страху, то згідно з фрейдистськими уявленнями це наступні. По-перше, це акт народження, при якому існує ряд неприємних вражень, що стають для індивіда прообразом смертельної небезпеки. По-друге, причиною появи страху є відділення дитини від матері. По-третє, певний зв'язок між сексуальним життям і страхом. У деяких випадках сексуальне збудження (лібідо) згасає, а замість нього з'являється страх в різних проявах. Отже, при невротичному страху «Я» людини намагається віддалитися від своїх сексуальних бажань, ставлячись до них як до небезпеки. Але під впливом психологічних захистів (витіснення його в несвідоме, проєкції на інші предмети, явища і речі, зміщення з одних на інші) небезпека не сприймається як внутрішня, страх переноситься на інші предмети і, на думку З. Фрейда, формується та чи інша фобія [5].

Причиною виникнення неврозу, а отже і невротичного страху, К. Хорні вважала базальну тривогу, яка з'являється внаслідок відсутності почуття безпеки при спілкуванні з батьками [6]. Інші психоаналітики, відкидаючи важливість енергії лібідо в питанні страху, підкреслювали вродженість страхів, як і деяких

інших емоцій (О. Кернберг), а деякі робили акцент на адаптивній функції емоцій (Г. Салліван, Е. Шахтель, Р. Фэйрберн). Дуже цікавою є теорія прив'язаності Дж. Боулбі, в якій власне прив'язаність розуміється як емоційний зв'язок, загроза втрати якого, породжує тривогу, дійсна втрата – горе, відновлення – радість і т.д. [2].

З позицій когнітивної психології, особливої уваги заслуговує теорія А. Бека. Він вважав, що природа емоційної реакції або емоційного порушення залежить від того, чи сприймає людина певні події як такі, що збагачують, применшують, загрожують або посягають на його «володіння» [цит. за: 8]. Таке розуміння емоцій дуже близько до того, як розумів їх А. Елліс [цит. за: 8]. Однак, якщо А. Елліс розглядав переконання людини як джерело порушень в емоційній сфері, то А. Бек швидше розглядає їх як схильність до порушень. Він також відходить від розподілу емоцій на позитивні і негативні, з його точки зору самі по собі емоції несуть адаптивну функцію, проблеми виникають тоді, коли спотворено сприймання реальності. Говорячи про тривожність і депресію, він вказує на те, що хоча ці стани і є зазвичай дезадаптивними, вони є біологічно закладеними і на певному етапі розвитку людини були необхідні для виживання [цит. за: 8].

Якщо з позицій психоаналізу, страх може бути і поза сфери свідомості, то з позицій гуманістичної психології він завжди потенційно доступний усвідомленню; це не те, що витісняється, а те, що потрібно навчитися усвідомлювати і диференціювати (К. Роджерс, Е. Гендлін). Екзистенціалісти припускають наявність базових екзистенціальних понять, таких як смерть, свобода, ізоляція, безглуздість, невжиття яких породжує базову тривогу, а прийняття, в свою чергу, приводить до повноцінного проживання життя. Також зазначається, що екзистенціалісти вважають часте відчуття страху вибором людини, тобто постійно переживаючи страх людина реалізує свої мотиваційні тенденції, які часто є неусвідомленими (Дж. Б'юдженталь) [8].

Відповідно до теоретичного підходу, розробленого в рамках гештальтпсихології, вважається, що страх – це емоція, яка виникає при виявленні небез-

пеки (Ф. Пьорлз). У страху є знання про шкідливе, руйнівне минуле і прагнення уникнути повторення небезпечного досвіду в майбутньому. Страх попереджає про можливе порушення границь. Він проєктивний, часто заперечує сьогодення, ігнорує реальні можливості і ресурси.

Як правило, страх пов'язаний з інтересом до новизни, змін і можливої небезпеки, з бажанням протистояти середовищу чи бажанням пізнавати середовище. Через страх задовольняються потреба в орієнтуванні і потреба у зміні («чого боюся, того і хочу»). Тому страх містить в собі енергію для збільшення дистанції. При цьому ця дистанція, в залежності від здібностей переживати страх і оцінки небезпеки, може бути *максимальною* для віддалення від неї (дистанція, коли небезпека перестає бути помітною і зливається з фоном – втеча, руйнування контакту) та *стерпною, рухомою* (коли небезпека добре помітна, але її вплив досить обмежений). Причому рухомий страх виникає під впливом двох страхів – страху наближення та страху віддалення. Страх наближення зупиняє скорочення дистанції і посилення контакту, бо контакт несе небезпеку, а страх віддалення зупиняє загрозою розриву контакту, а інтенсивність страху коливається навколо зони одночасного результуючого мінімуму від цих двох страхів. Фіксується дистанція на рівні переносимості обох страхів [7]. Страх може бути майже нестерпним, але якщо в ситуації присутній сором, то людина не може сильно змінити дистанцію. При збільшенні дистанції до небезпеки страх стає стерпним, але нестерпним стає сором, і образ «Я» змінюється на неприйнятний, що призводить до скорочення дистанції. Так виникає коливання, при якому будь-яка дистанція неприйнятна. Для сталої зміни дистанції повинна виникнути інша емоція, наприклад, злість, відраза, інтерес.

Згідно з гештальттеорією, страх переживається усім тілом. Також дослідниками виділяються два типи страхів:

- 1) вітальні страхи, пов'язані з «Ід» (страх смерті, страх безумства, страх болю і хвороби, страх безсилля, страх голоду);

- 2) соціальні страхи, пов'язані з «Персонеліті» (з англ. особистість, особливості характеру): (страхи ситуацій: злиднів, успіху, близькості; страхи пере-

живань: безпорадності, безсилля, приниження, відповідальності, відкидання) [7].

Представники біхевіоризму, зокрема Дж. Уотсон, намагались з'ясувати які форми страху є вродженими, а які набутими. Підсовуючи немовлятам різних тварин (жаб, павуків, великих собак) він зазначав відсутність проявів страху. З цього можна було зробити висновок, що страх перед ними є набутим. У ході експериментів було виявлено, що вродженими проявами страху немовлята володіють по відношенню до втрати опори (різко виривався матрац) і різкого металевого звуку [8].

Найбільш цікавий, на наш погляд, підхід до розгляду природи страху та емоцій взагалі, розроблений в транзакційному аналізі (Е. Берн). Автор виділяє два види емоцій: рекетні та аутентичні. Аутентичні – це виправданні емоції, чисті, притаманні «Дитині». До них відносяться радість, гнів, страх, сум. Для кожного з виправданих, аутентичних почуттів характерні такі ознаки:

1) радість можна віднести як до *минулого, так і до сьогодення і майбутнього*.

2) страх навчає людину обережності і вмінню передбачати небезпеку в *майбутньому*.

3) гнів, дозволяє людині приводити організм і психіку в бойову готовність у *сьогоденні*.

4) сум допомагає людині розлучитися з *минулим*.

За Е. Берном, аутентичні емоції допомагають людині подолати конфлікт, на відміну від рекетних, які стають причиною конфлікту. Рекетні емоції – це такі емоції, які були зафіксовані й заохочувані в дитинстві, пережиті в різних стресових ситуаціях і не сприяли дорослому вирішенню проблем. Коли дитині «забороняли» відчувати якусь емоцію, вона, для задоволення своєї потреби, використовувала іншу. Таким чином, якщо страх направлений не на майбутнє, а на минуле або теперішнє – це рекетна емоція.

Отже, страх з боку транзакційного аналізу розглядається як аутентична емоція, тобто природна, притаманна «вільній Дитині», та як рекетна емоція

притаманна «пристосованій Дитині», тобто та, яка виникає з ціллю маніпулювати оточуючими (мета маніпуляції частіше за все не усвідомлюється) [1].

Проведений нами аналіз теоретичний підходів до феноменології страху дозволяє зробити наступні висновки. З огляду на розходження методологічного підґрунтя кожного з наукових напрямків, існує певна схожість розгляду природи страху, а саме: він розуміється як емоція, що виникає в ситуаціях загрози і, тим самим, виступає специфічним сигналом щодо неї, а також регулятором поведінки в зазначених умовах ситуації. Дещо відрізняються погляди дослідників щодо джерел і механізмів страху, що відповідно відбивається на специфіці терапевтичних технік. Однак, на наш погляд, для формування особистого теоретичного і практичного погляду на феномен страху майбутнім психологом-практиком саме підхід, розроблений в рамках транзакційного аналізу є найбільш підходящим, оскільки він дозволяє розглядати феномен страху в онтогенетичному аспекті, дозволяє поглиблювати теоретичне розуміння явища та розширювати й урізноманітнювати практичний репертуар психолога, поповнюючи його розробками з інших підходів.

#### Список використаної літератури

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы : пер. с англ. / Эрик Берн. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. / Джон Боулби. – М. : Академический проект, 2004. – 232 с.
3. Конюхов Н. И. Словарь-справочник практического психолога / Николай Игнатьевич Конюхов. – Воронеж : Издательство НПО "МЭДОК", 1996. – 224 с.
4. Психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
5. Фрейд З. Введение в психоанализ / Зигмунд Фрейд. – СПб : Питер, 2007. – 456 с.

6. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / Карен Хорни. – СПб. : ЛАНЬ, 1997. – 240 с.

7. Черняев Л. С. Взгляд гештальт-терапевта на базовые эмоции. / Л.С.Черняев // Гештальт 2007. Часть 2. Философия и этика в гештальт-подходе. – М. : МГИ, 2007. - С.17-24.

8. Четвериков А.А. Взгляд на эмоциональность с позиций различных психотерапевтических школ [Электронный ресурс]// А.А.Четвериков. - режим доступа: <http://chetvericov.ru/zametki/vzglyad-na-emocionalnost-s-pozicij-razlichnyx-psixoterapevticheskix-shkol/>