

Панчук Екатерина Юрьевна,
к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Самчук Роман Максимович,
обучающийся, Ангарский государственный технический университет

ПРОИСХОЖДЕНИЕ СТРАХА, ЕГО КЛАССИФИКАЦИЯ И ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Panchuk E.Yu., Samchuk R.M.

ORIGIN OF FEAR, ITS CLASSIFICATION AND INFLUENCE ON HUMAN

Аннотация. В статье было определено значение такого явления как «страх», произведена классификация страха, а также определено его влияние на организм, психическое здоровье и нервную систему человека.

Ключевые слова: страх, человеческая психика, виды страха.

Abstract. In this article, the meaning of such a phenomenon as "fear" was determined, the classification of fear was made, and its effect on the body, mental health and the human nervous system was analyzed.

Keywords: fear, human psyche, types of fear.

В настоящее время проблема психологического благополучия человека в связи с угрозами безопасности существования общественных систем и отдельных индивидов имеет значительную актуальность. Многообразие и количество опасностей, угрожающих человечеству, растет с каждым годом. К примеру, новая короновирусная инфекция, захлестнувшая мир, являясь реальной угрозой для жизни и здоровья, спровоцировала множество психологических проблем, связанных с переживанием людьми реальных и мнимых проблем. Миллионы людей жили и живут в состоянии страха за себя и своих близких. Борьба с короновирусной инфекцией должна заключаться не только в профилактике распространения и лечении данного заболевания, но и в профилактике деструктивных психологических реакций, коррекции последствий пережитого страха за жизнь и здоровье. Поскольку «страх, овладевая человеческим сознанием и подсознанием, является одной из важнейших характеристик общества и оказывает существенное влияние на жизнь граждан и ход исторического процесса» [1].

Цель данной статьи – рассмотреть страх как эмоциональное явление, его влияние на организм и психику человека, а также рассмотреть различные классификации страха.

Страх – это острая психоэмоциональная реакция, вызванная различными реальными или фантомными обстоятельствами. В основе страха всегда лежит угроза человеку (не только в физическом, но и в эмоциональном или психологическом плане) [2]. Издавна самая важная эмоция человека, позволяющая ему выживать в опасных условиях, – это страх.

Первоначально проблема страха изучалась в рамках философии и лишь в двадцатом веке приобрела междисциплинарный характер. Данный переход связан, отчасти, с работами З. Фрейда. Фрейд З. рассматривал проблему страха в «Лекциях по введению в психоанализ» (1915). В отличие от представленной выше классификации, Фрейд делил страхи лишь на:

1) реальные страхи (Furcht) – страхи, которые появились благодаря реальной угрозе (природные явления, действия человека, нападение животных и т.д.);

2) невротические страхи (Angst) – страхи, которые, вопреки логике, появились в ситуации, в которой нет угрозы человеку.

Источником страха по З. Фрейду всегда выступает Сверх-Я.

Гарольд Ирвин Каплан создал практически идентичную классификации З. Фрейда классификацию страхов. По его мнению страхи делятся на:

1) конструктивные – страхи, имеющие под собой реальную угрозу;

2) патологические – страхи, причиной которых стали фантомные причины и переживания человека.

К. Гольштейн считал, что в основе страха лежит испуг как реакция на внезапный, сильный стимул, при котором от организма требуется нестандартная реакция. Реакция испуга по времени проявления и своему выражению является более скоротечной и более простой, чем эмоция. Испуг может привести к реакции тревоги, которая отличается беспредметностью. Как реакция организма на опасность, угрожающую существованию человека, при объективации причины тревожного состояния, по мнению З. Фрейда и К. Гольштейна, может возникнуть и страх. Тревога и страх могут переходить друг в друга: когда человек видит пути решения проблемы, тревога переходит в страх и, наоборот, при отсутствии возможности решить проблему страх переходит в тревогу. В связи с этим рассмотрим классификацию страхов по эмоциональному состоянию человека:

1) тревога – иррациональное проявление страха в самой лёгкой его форме, зачастую проявляющегося спонтанно и не имеющего какого-либо серьёзного влияния на человека;

2) волнение – перерастающее из тревоги в усиленную её форму. Характеризуется более интенсивным нервным возбуждением;

3) страх – классическая форма страха, встречаемая повсюду;

4) ужас – одна из крайних форм страха, характеризующаяся сильным влиянием на организм, который проявляется в виде дрожи, оцепенения, шока и т.д. При данной форме страха устранение причины страха не представляется возможным;

5) паника – ещё одна крайняя форма страха, характеризующаяся ярким проявлением эмоций. В отличие от ужаса, который вводит в оцепенение, паника, наоборот, проявляется в бесконтрольном поведении [3].

По мнению А.И. Захарова, первичным проявлением страха является тревога. Из тревоги и волнения формируются собственно и страх, когда человек направляет все усилия на разрешение ситуации. В случае успеха формируется опыт, в случае неуспеха страх переходит в ужас, который, в свою очередь, перерастает в активную форму (паника) или пассивную форму (отчаяние). Обе эти формы поведения являются деструктивными [4].

Из данных классификаций можно сделать вывод, что помимо полезного страха, есть иррациональный и, несомненно, вредный для человека. Поэтому в некоторых ситуациях даже сам страх может считаться психическим расстройством. На данный момент общество борется с этим недугом объединёнными усилиями психологов и психотерапевтов.

Страх способен оказывать как позитивное, так и негативное влияние на человека. Позитивное влияние страха заключается в усиленной работе эндокринной системы, которая в свою очередь отвечает за выброс в кровь адреналина. Страх также замедляет пищеварительные процессы, улучшает восприятие (зрение и слух на время усиливаются), учащает дыхание и сердцебиение. Всё это даёт возможность, не отвлекаясь на внутренние раздражители организма, противостоять опасности с максимальной эффективностью или же сбежать от неё [5].

Негативное влияние, в свою очередь, заключается в зачастую бесконтрольной панике. Человек теряет контроль над эмоциями, ухудшается контроль над собственным телом (непроизвольное сокращение мышц, ступор). Связано это с бесконтрольным выделением такого вещества, как серотонин. Именно благодаря ему человек в минуты опасности может застыть на месте, не в силах пошевелиться. Предположительно эта реакция служит аналогом защиты от необдуманных поступков в первые секунды паники. Якобы человеку сначала нужно успокоиться и поразмыслить над ситуацией, а только потом принимать решения. Разумеется, подобный механизм имеет больше недостатков, нежели положительных моментов. Например, любой хищник обрадуется подобной добыче, что при виде опасности замрёт на месте, также во время землетрясений куда выгоднее сначала убраться на безопасное расстояние, а только потом обдумывать ситуацию. И таких примеров может быть масса [6].

Влияние же страхов на психику ещё более обширно и менее изучено. Например, страх, испытанный в детстве или даже в утробе матери, может перерасти в полноценную фобию или даже в психическую проблему.

Фобия – навязчивый неконтролируемый страх, зачастую сопровождающийся паническими атаками. Также фобия может как развиваться самостоятельно, так и передаваться по наследству.

В современном мире страх за свою жизнь отступает на второй план, его место занимают более направленные страхи, такие как потеря работы для карьеристов, страх незнакомых людей для интроверта и т.д. Эти и подобные им страхи не дают человеку достаточное количество адреналина, в связи с чем жизнь начинает казаться им серой и пресной. Общество придумало как бороться с этой проблемой. Американские горки, квест-комнаты и фильмы ужасов способны нивелировать недостаток гормона в организме.

Однако, в повседневной жизни постоянное влияние страха на организм крайне негативное. Резкий выброс адреналина, и правда, способен помочь, однако, липкий гнетущий страх, преследующий человека повсюду, опасен для психического состояния и даже психического здоровья. Чаще всего подобный страх испытывают люди, подвергшиеся издёвкам, нападению, грабежу или изнасилованию. Они становятся мнительными, зажатými, неспособными к социальному взаимодействию. На фоне пережитого развивается паранойя, которая может как отступить с годами, так и усилиться.

Изучив имеющиеся материалы, мы сделали вывод, что страх зачастую полезен нашему организму, однако несоизмеримо вреден для психики при длительном воздействии. В данной ситуации лучше всего подойдёт поговорка «всё хорошо в меру». В небольших количествах страх способен расширить эмоциональный спектр человека, сузившийся в связи с затянувшейся рутинной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шубкин В.Н., Иванова В.А. Страхи, тревоги, способность противостоять им // Россия трансформирующееся общество; под редакцией В.А. Ядова. М.: КАНОН-пресс-Ц, 2001. С. 348-358.
2. Царькова О.В., Степанищева Н.А. Влияние страха на человека и экспериментальное исследование влияния уровня тревожности на формирование страхов // Научный вестник Херсонского державного университета. 2016. №5. С. 169-173.
3. Ногалес К.В. 4brain [Электронный ресурс] // Типология страхов. Самые распространённые страхи и фобии: [Сайт]. [2019]. URL: <https://4brain.ru/blog/fears-typology/> (дата обращения: 03.05.2021).
4. Витковская М.И. Теоретико-методические проблемы изучения «страха» в социологии // Вестник РУДН. Серия Социология. 2003. № 4-5. С. 74-79.
5. Антропова Т.С. Страх вредный и полезный // Огонёк. 2001. №38. С. 11.
6. Clare E. Howard, Chin Lin Chen, Tanya Tabachnik, Rick Hormigo, Pavan Ramdya, Richard S. Mann Serotonergic modulation of walking in Drosophila // Current Biology 2019. №1. С. 29.