



УДК 159.9

ОСОБЛИВОСТІ ПОЯВИ ТА ВІДЧУТТЯ ЕМОЦІЇ СТРАХУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Бригадир М.Б., к. психол. н.,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Тернопільський національний економічний університет

У статті досліджено особливості виникнення емоції страху. Здійснено аналіз переживання ситуацій небезпеки людиною на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. Розглянуто позитивні та негативні аспекти прояву емоції страху. Визначено особливості використання механізмів залякування у сучасному суспільстві.

Ключові слова: емоції, базові емоції, страх, небезпека, загроза, фобія.

В статье исследованы особенности возникновения эмоции страха. Осуществлен анализ переживания ситуаций опасности человеком на биологическом, психологическом и социальном уровнях. Рассмотрены положительные и отрицательные аспекты проявления эмоции страха. Определены особенности использования механизмов запугивания в современном обществе.

Ключевые слова: эмоции, базовые эмоции, страх, опасность, угроза, фобия.

Brygadyr M.B. THE FEATURES ORIGIN AND FEELING EMOTION OF FEAR IN MODERN SOCIETY

The article deals with the features of the emergence of emotion of fear. Analysis performed experience of situations of danger by a person on the biological, psychological and social levels. The positive and negative aspects of its manifestation are considered. The features of using intimidation mechanisms in modern society are determined.

Key words: emotions, basic emotions, fear, danger, threat, phobia.

Постановка проблеми. Традиційно емоції ми вважаємо малозначимими, їх не потрібно досліджувати в собі, а лише придумувати та приховувати. Соціально прийняті норми поведінки не передбачають відвертих емоційних сплесків. Суспільство від нас вимагає холодного розуму, в якому присутня раціональність, логічність, стабільність та спокій. Проте відсутність навичок набуття емоційної рівноваги, розуміння появи та прояву емоцій, контролю над ними, відсутність навичок їх енергетичного вивільнення негативно позначаються на самій особистості та її оточенні.

Останнім часом особливої актуальності набула емоція страху, вона стала зброєю маніпуляції, заробляння грошей, механізмом стримування і гальмування гармонійного розвитку як окремої особистості, так і суспільства загалом. Е. Гіденс описує пізній модерн як культуру ризику [18, с. 3]. Це вказує на те, що життя людей стало небезпечним. Страх стає основою світовідчуття, він починає активно культивуватись культурними інституціями.

Люди перетворюються на жертв, які перебувають у постійному полоні небезпеки, явної та вигаданої, особисто пережитої та нав'язаної доквіллям. Така обставина позбавляє особу відповідальності за ситуацію, вона із суб'єкта життєдіяльності перетворюється в об'єкта впливу та маніпуляції.

Страх у взаємовідносинах руйнує довіру, соціальні зв'язки, вимагає дистанціювання та закритості. Для повноцінного функціонування суспільства необхідно відновити почуття свободи, моральної відповідальності, взаємопідтримки, що можливо за умов розвіяння страхів та набуття навичок подолання наслідків від їх переживань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психології питання виникнення емоцій, способів їх прояву та контролю досліджувало багато науковців. Ю. Панфілова та К. Ізард детально проаналізувавши особливості емоційної сфери людини, створили власні теорії базових емоцій. З. Фройд вивчав емоційні прояви з позицій різноманітних психічних патологічних проявів. Л. Баррет є автором революційної теорії конструювання емоцій, в якій в нетрадиційний спосіб описується та доводиться поява емоційних переживань.

Традиційно вважається, що емоція страху виникає як біологічна реакція, рефлекс на певний вид подразників, проте ця гіпотеза в багатьох наукових пошуках не підтверджується. Дослідження механізмів появи та переживання таких афектів відкриє нові горизонти вивільнення негативних переживань і гармонізації особистості та соціуму.

Постановка завдання. Мета статті – дослідити особливості появи, прояву та нейтралізації емоції страху в психологічному, фізіологічному та соціальному аспектах.

Виклад основного матеріалу дослідження. У XXI столітті з його шаленим ритмом цивілізаційних процесів та досягненнями науково-технічного прогресу усе частіше постає проблема психічної рівноваги, стабільності та гармонійного перебування особистості в соціумі. Удосконалення та спрощення умов побуту роблять комфортним перебування людини у матеріальному світі. Поза увагою залишаються індикатори добробуту, які перебувають у площині психічного, внутрішнього. Спостерігається явище соціальної дезінтеграції, а в культурі усе частіше культивується емоція страху, яка стає основою ставлення до життя.

Останніми роками засоби масової інформації транслюють та висвітлюють події, які просякнуті емоційним забарвленням страху (зростання злочинності, агресивна поведінка, забруднення навколишнього середовища, епідемії хворіб, військові конфлікти, сучасний світ небезпечний тощо). Як свідчать дослідження, під час аналізу електронних даних газет було виявлено, що кількість згадувань слів «страх», «небезпечно» зросла у декілька разів [17]. Як влучно зазначає Л. Свендсен, страх є заразним, варто комусь злякатись – неспокій починає миттєво розповсюджуватись на інших людей, навіть якщо вони не мають власного досвіду переживання події, яка до цього спонукала [12]. Страх останнім часом набув нових способів впливу і почав виконувати такі неспецифічні функції:

- став джерелом творчого натхнення та напрямком розвитку індустрії моди (у Нью-Йорку взимку 2005–2006 р. проходила виставка, де предмети захисту – бронжилети, захисні окуляри тощо – були представлені як твори мистецтва та дизайну) [19];

- став засобом розважання – останнім часом зріс попит на художні твори, в яких змальовуються жахіття апокаліпсису;

- став механізмом політичних маніпуляцій, який вдало використовується владою, коли діяння є неефективними та провальними, тим самим можновладці застерігають від наслідків змін та альтернативних способів вирішення ситуацій;

- став способом заробляння грошей – Ілон Маск продав вогнететів на декілька десятків мільйонів доларів, попит на них був спровокований залякуванням про зомбі апокаліпсис.

Страх та його різноманітні прояви цікавили дослідників ще з давніх часів. В античній міфології Деймос (страх) та Фобос (жах) – два сини, які завжди супроводжували батька Ареса (бога війни). Діоген Лаерт-

ський так говорить про страхи: «Страх – це очікування зла. Страх – це також жах, сором, язливість, сором, потрясіння, переляк, мука. Жах – це страх, який проявляється у заціпенінні. Сором – це страх безчестя. Сором'язливість – страх зробити діяння. Потрясіння – це страх перед незвичним явищем. Переляк – це страх, який віднімає мову. Мука – це страх перед незрозумілим» [6, с. 303]. Платон вважав, що страх – це очікування небезпеки, біди. Також він супроводжує сором [11, с. 435]. В епоху Середньовіччя почуття любові до Бога замінили страхом, який мав утримувати вірян від гріховності та ототожнювався зі шляхом спасіння. У часи Відродження Н. Макіавеллі [9, с. 93] страх розглядає через призму соціально-політичних відносин та визначає його як ідеальний механізм управління. Тут простежується лінія із попереднього історичного етапу. Тримати підданих у страху набагато простіше та ефективніше, ніж генерувати любов до них. У Нові часи філософи детальніше описують прояви страху. Цікавою є позиція Т. Гобса, який вказував, що таке емоційне переживання виконує подвійну функцію. Воно проявляється як хвилювання про майбутнє і спонукає людину до пізнавальної активності та дає їй змогу адаптуватись до середовища. Також це відчуття страху до невидимих речей, на якому ґрунтуються уява та релігійні переконання [3, с. 167–168].

Подолання прояву різноманітних страхів Поль Анрі Гольбах вбачав у знаннях. Він був переконаний, що ця емоція робить людину соціальною, для її подолання особі достатньо бути серед людей та відчувати їхню присутність та підтримку [4, с. 90]. Філософи Нового часу трактували страх як позитивну емоцію, завдяки якій людина набуває самості (Г. Гегель [2, с. 111], С. К'єркегор [8]). Потім ці ідеї активно підхопили і розвинули екзистенціалісти. М. Гайдегер розмежує поняття «страх» та «жах». Страх притаманний людині як природний та невід'ємний, а жах є засобом подолання обмеженості людського існування та поєднанням із трансцендентним [15]. К. Ясперс вважає, що страх спонукає людину до пізнання оточення, самої себе, до збереження власної ідентичності. Це позитивна емоція, яка дає змогу людині задіяти рефлексію і знайти свою сутність [16].

У першій половині XX століття питання страху та тривоги почали досліджуватись психологами, особлива увага була приділена практичним питанням, діагностуванню, корекції, терапії. Англійський психолог Дж. Селлі вивчав причини виникнення та подолання страхів у дітей [13].



Часто страх як емоційне переживання має позитивне значення, є стимулюючим механізмом на шляху досягнення цілей. Тому багато дослідників страх метафорично порівнює із вогнищем: якщо його контролювати, то він «підігріває» та спонукає до дії, а якщо ні, то зникне і спричинить безглузду поведінку людини (у народі кажуть: «Зовсім страх втратив»), яка може призвести до загибелі, або розгориться так, що цілком «спалить» людину, спричинить психічні розлади.

Традиційно у психології емоцію страху досліджують у негативному аспекті прояву у поведінці дітей та дорослих людей, що характеризується як фобія. С. Томкінс вважає страх найтоксичнішою емоцією, на його переконання, саме він може позбавити людину життя [7], підтвердженням цього є побутовий вислів «померти від страху». Переживання крайньої форми вираження страху – жаху – пов'язане із надмірною активацією вегетативної нервової системи, яка відповідає за роботу внутрішніх органів, організм починає функціонувати на межі. Водночас включаються захисні механізми і людина всіляко намагається уникати ситуацій, які пов'язані з виникненням страху, зате з'являється тривога.

Страх – це первинна та базова емоція, яка виконує дуже важливу функцію для біологічного організму, оскільки вона дає змогу йому вижити та уникнути небезпеки. Проте у суспільстві первинне емоційне переживання наділяють низкою негативних характеристик і вказують на його неприйнятність, називаючи боягузством. Саме страх є однією із захисних реакцій, яка забезпечує цілісність живого організму, вона притаманна живим істотам, а придушення її прояву негативно відображається на психофізіологічному стані організму.

Причина страху – почуття невпевненості, потенційної загрози, втрата відчуття безпеки, переляк. Страх не слід ототожнювати з тривогою. Страх складається зі специфічних та визначених фізіологічних чинників, експресивної поведінки, певних переживань, постійного очікування загрози або небезпеки. У дитячому віці емоція страху супроводжується фізичним дискомфортом, неблагополуччям фізичного «Я» [7]. У старшому віці емоція страху та загрози спричинюється соціальними чинниками (втрата соціального статусу, визнання, матеріального забезпечення тощо), інколи такий емоційний стан виникає паралельно з емоцією задоволення та почуттям азарту.

Для опису емоції страху в побуті та науковій літературі існує такий синонімічний ряд понять: страх – тривога, жах, пере-

ляк, паніка, фобія, побоювання. З. Фройд, досліджуючи такі емоційні прояви, диференціював їх у такий спосіб: тривога відображається у готовності людини пережити та відчувати страх, перебуває на підсвідомому рівні і не має об'єкта, який би реально викликав дискомфорт, про його існування людина ще не знає, але інтуїтивно здогадується; боязнь – це переживання реального страху стосовно якогось об'єкта, яке відбувається у сфері свідомого за активного залучення над-Я; фобія – це присутність патологічного переживання страху, яка завжди пов'язана із предметом, але часто в досвіді індивіда відсутній контакт із ним; переляк – це сильний афективний стан, який спричинюється раптовістю, надзвичайною швидкістю появи, інколи супроводжується невизначеністю; істерія – це різновид неврозу, який спричинюється фобією [14].

Причини страхів різноманітні, вони можуть викликатись певним об'єктом або його відсутністю, особливо коли від нього залежить безпека та добробут людини. Одні побоювання виникають природно, спонтанно, вони спричинюються інстинктом самозбереження, інші є результатом нав'язаних соціумом переконань та упереджень. У культурному контексті багато небезпек раціоналізовано і сформовано у вигляді попереджень (боятися блискавки, остерігатись агресивно налаштованих людей тощо).

Страх виконує різноманітні функції у широкому діапазоні оцінки (від позитивної до негативної). Він може бути гальмом, паралізувати волю та прискорити смерть людини (у випадках, коли людина боїться хвороби, несприятливих обставин, стихійного лиха тощо). У такому разі знижується ефективність усіх когнітивних процесів, проте в уяві активно домальовуються образи небезпеки, людина стає апатійною і не протистоїть обставинам. Побоювання можуть відігравати і позитивну функцію, вони включають мобілізаційні процеси і спонукають людину до активних дій. На біологічному рівні відбувається викид адреналіну, який і спричинює таку реакцію. Також включаються мнемічні процеси, відбувається детальне та довгострокове запам'ятовування всіх обставин переляку. В. Гуляхін та Н. Тельнова, дослідивши особливості прояву страху, визначили такі його ролі та функції: мотиваційна, адаптаційна, оцінна, сигнально-орієнтаційна, організаційна, мобілізаційна, прогностична, соціалізуюча, смислоутворююча [5].

Численні наукові дослідження, присвячені механізму появи та перебігу емоцій, вказують на різноаспектність та різноспрямованість проблематики. Довго появу емоцій вважали результатом рефлексів. Тобто

на певний стимул в організмі існує відповідна реакція, яку однаково переживають живі організми. З огляду на це було створено багато теорій, наприклад, Ч. Дарвіна, У. Джеймса, К. Ланге, П. Екмана та інших. Вони намагалися знайти спільне та однотипне в емоційних реакціях. На основі таких учень створено низку теорій про базові емоції. Сьогодні існує понад 14 таких списків, але немає жодного афективного стану, який би був присутній у всіх [12].

Автор однієї із теорій базових емоцій К. Ізард зауважує, що незалежно від національності, культури, віку, статі всі люди однаково зчитують мімічне відображення емоції та однозначно її трактують. Емоціями вважаються такі: страх, гнів, радість, здивування, відроза, печаль, інтерес, презирство [7]. На думку автора, біологічні базові емоції виразно та однозначно проявляються за допомогою м'язів обличчя, вони однаково проживаються та усвідомлюються людьми, оскільки виникли внаслідок еволюційних процесів.

Проте дослідники, провівши електроміографію обличчя під час переживання різноманітних емоційних станів, спростили твердження теорій про базові емоції. У кожної людини для виразу тієї самої емоції задіюється різна група м'язів [1]. Нейробіологи почали шукати ділянки головного мозку, які іннервуються за однакових афективних станів. Довго вважалося, що емоція страху локалізується у мигдалинах, структурах, які розміщені біля гіпоталамусу. Але іннервування цієї ділянки супроводжує й інші емоційні переживання [1].

Аналізуючи появу страху, можна впевнено стверджувати, що такий емоційний стан з'являється у людини, коли вона отримує певний соціальний досвід, власно пережитий або навіяний зовнішнім оточенням. Тому доречним є припущення, що людина народжується без страху. Уже в процесі соціалізації та впливу оточення із певними застереженнями та заборонами в людській психіці зароджується побоювання, тривога, страх, паніка тощо.

Учені пояснюють появу страху через особливу форму навчання – соціальне запозичення. Людина наслідує поведінку іншої людини, якщо вона пережила страх, то інша, знаючи про це та потрапивши у ту саму ситуацію, буде переживати такий афект. Для пояснення таких обставин Л. Баррет запропонував теорію конструювання емоцій [1]. Відповідно до неї усі емоційні стани творяться людським мозком на основі соціального досвіду. Тому залежно від ситуації, соціального довкілля та когнітивного переконання в кожній людині з'являються власні афекти.

Досліджуючи вроджені та природні активатори страху, Болбі визначає такі: біль, самотність, раптова зміна стимуляції, швидке наближення об'єкта [7]. З розгортанням процесів соціалізації через таку форму наування, як соціальне запозичення, в особистості формуються соціальні страхи.

Сприйняття зовнішнього середовища головним мозком відбувається через засвоєні поняття. За допомогою них у когнітивній сфері формуються образи. У наступний момент сприймання через засвоєні поняття запускаються процеси симуляції (саме через змістовий контекст понять в людському мозку відбувається симуляція зовнішнього світу). Вони відбуваються миттєво та автоматично. Те, що раніше засвоїлось як цілісна картина, залишає у пам'яті слід, який оживає (навіть за умов актуалізації його якоїсь частини). На думку Л. Баррет, саме такий механізм є основою виникнення емоцій в людини [1]. У певному змістовому контексті мозок застосовує поняття, щоб надати значення внутрішнім відчуттям. За таких умов емоції – це не рефлекси, а результат творення головного мозку, який поєднує тілесні відчуття, що спричинились подіями довкілля.

Постійно під час свідомого сприйняття навколишнього світу мозок використовує минулий досвід, який організовується у систему понять, щоб керувати поведінкою та приписувати значення відчуттям. Тому переживання емоцій – це процес індивідуальний, класифікувати та описати загальні суб'єктивні відчуття неможливо. Кожен по-своєму внутрішньо сприймає та переживає різноманітні афективні стани.

Теорія конструювання емоцій поєднує елементи трьох різновидів конструктивізму, а саме: соціального, визнаючи важливість культурного поля, яке формує смислове наповнення системи понять; психологічного (емоції є результатом роботи базових систем головного мозку); нейронного (саме завдяки досвіду формуються зв'язки в головному мозку) [1, с. 53–54].

Відповідно до теорії конструювання емоцій афективні стани не є вродженими, рефлекторними реакціями, а є результатами формування патернів внутрішніх відчуттів на певні ситуації в довкіллі. Їх змістовий контекст відображається у поняттях, що формують передумови для симуляцій у когнітивних образах.

Універсальність розуміння та сприймання емоцій відбувається завдяки колективній інтенціональності та мові. Оскільки кожен афективний стан відображає зміст у понятті, яке визначає дію, остання детально прогнозується з урахуванням ресурсів та потенціалу організму. Тому кожна людина,



переживаючи ту саму емоцію, реагує по-іншому. У когось страх викликає заціпеніння, а в іншого, навпаки, відбувається максимальне збудження, людина починає діяти (бігти, захищатись тощо).

Усе вищевикладене вказує на те, що емоції переживаються суб'єктивно, в них існує індивідуальний сенс та доцільність. У єдиному соцікультурному середовищі вони набувають сталих змістів і є своєрідними кодами та сигналами у спілкуванні.

Відповідно до теорії конструювання емоцій страх не може виникнути, якщо людина його ніколи не переживала або взагалі не знає про обставини, які можуть їй потенційно загрожувати. Сьогодні влаштовується у такий спосіб, що факти небезпеки все менше ґрунтуються на особистому досвіді, а є нав'язаними ззовні інформаційними повідомленнями. Засоби масової інформації створюють віртуальний простір, у якому повсюди присутні небезпеки та загрози (терористичні акти, наслідки глобального потепління, шкідливість продуктів харчування, ядерна війна, епідемії тощо). Однак більшість людей доживає до старечого віку і ніколи в реальності не стикається із нав'язаними небезпечними ситуаціями. Але упродовж життя люди постійно переживають страх, нав'язаний соціальним оточенням.

Часто страхи, які були пережиті у дитинстві та дорослому житті, продовжують жити на підсвідомому рівні і спричинювати різноманітні проблеми на психічному і фізіологічному рівнях. У межах психосоматичних досліджень виявлено ділянки організму, в яких відбуваються деструктивні зміни через невідреаговані страхи та тривоги.

Висновки з проведеного дослідження. Позбавитись цілком страху неможливо та нераціонально, бо саме ця емоція допомагає людині вижити, зберегти власні ресурси. Проте слід навчатись контролювати його та долати негативні наслідки переживання такого афекту.

Емоція страху володіє біологічними, соціальними та психологічними особливостями. На її формування та прояв впливають соціальні норми, культурні особливості середовища й особистий досвід. Довкілля (через метод соціального запозичення) навчає людей, чого, коли і як треба боятись та остерегатись, що несе потенційну загрозу, що необхідно робити, щоб цього уникнути. До цього процесу залучено багато соціальних інституцій (мода, індустрія розваг, політика тощо), які вирішують проблеми подолання страху та уникнення небезпеки.

Коли людина перебуває у постійному страху, вона стає об'єктом маніпуляцій, вимикається її свідомість, мислення, вона

починає діяти на рівні організму, основне завдання якого – вижити.

На відміну від інших живих істот людина володіє когнітивними здібностями, мовою і здатністю до відволікання. Це водночас має свої переваги та недоліки. Зміст людського страху міститься не у площині фізіології, а в причинах та способах його виникнення. Негативним у цьому аспекті є те, що людина боїться віртуального, потенційно загрозового. Але така обставина водночас вказує на механізм подолання афекту, раціоналізації очікування безпеки та позбавлення остраху.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барретт Л.Ф. Как рождаются эмоции: революция в понимании мозга и управлении эмоциями / пер. с англ. Е. Поникарова. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 472 с.
2. Гегель Г.Ф.В. Философия религии: в 2-х т. Т. 2. М.: Мысль, 1977. 573 с.
3. Гоббс Т. Избранные произведения: в 2-х т. Т. 2. М., 1964. 335 с.
4. Гольбах П.А. Избранные произведения: в 2-х т. Т. 2. М., 1963. 563 с.
5. Гуляихин В.Н., Тельнова Н.А. Страх и его социальные функции. Философия социальных коммуникаций. 2010. № 10. С. 53–60.
6. Диоген Лаэртский О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов / ред. тома и авт. вступ. ст. А.Ф. Лосев; перевод М.Л. Гаспарова. 2-е изд. М.: Мысль, 1986. 571 с.
7. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2007. 474 с.
8. Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: «Республика», 1993. 112 с.
9. Макиавелли Н. Сочинения. СПб.: «Кристалл», 1998. 622 с.
10. Панфилова Ю. Страх, гнев, печаль и радость. М., 2016. 570 с.
11. Платон. Диалоги. М.: Мысль, 1986. 607 с.
12. Свендсен Л. Философия страха. М.: Прогресс-Традиция, 2010. URL: <http://readli.net/filosofiya-straha/>.
13. Сёлли Д. Очерки по психологии детства. М., 1901. 456 с.
14. Фрейд З. Введение в психоанализ: страх: лекции. URL: <http://popoff.donetsk.ua/text/psy/copy/freud/lecture/26.html>.
15. Хайдеггер М. Бытие и время / пер. с нем. В.В. Библихина. Харьков: «Фолио», 2003. 503 с.
16. Ясперс К. Смысл и назначение истории / пер. с нем. М.: Полит издат, 1991. 527 с.
17. Furedi F. Culture of Fear: Risk-taking and the Morality of Low Expectation, rev. utg., Continuum, London, New York 2005.
18. Giddens A. Modernity and Self-Identity. Self and Identity in the Late Modern Age, Polity Press, Cambridge 1991.
19. Antonelli P. Safe: Design Takes on Risk. The Museum of Modern Art, New York. 2005. P. 80.