

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ В ІСТОРИЧНІЙ РЕТРОСПЕКТИВІ

В. А. Живанова

*аспірант кафедри психології і педагогіки
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут»*

У статті здійснено теоретичний аналіз одного з феноменів людського існування – страх, присутній як у психологічному, так і у свідомому житті кожної людини, відіграючи роль каталізатора наших біологічних, суспільних та етичних цінностей. Автор виділяє й аналізує ряд суперечливих наукових проблем, що існують у сучасній психології та досі привертають увагу дослідників.

Ключові слова: страх, тривога, тривожність, фобія, афект, емоція.

Актуальність дослідження страху обумовлена його роллю в житті людини. Страх є одним з основних феноменів людського існування, суперечливий і динамічно мінливий. Не зважаючи на те, що проблемою страхів вчені займалися здавна, надійних критеріїв визначення і розуміння цього феномена дотепер не виявлено.

Проблема страху є багатовіковою в історії людства. Практично всі філософські школи і напрями так чи інакше розглядають проблему страху в рамках відповідних світоглядних систем.

Страх та тривожність були визнані суттєвими аспектами людської поведінки ще у Старому Заповіті, у давньогрецькій та римській літературі [28].

Перші спроби раціоналізувати уявлення людини про свої страхи здійснювали древньогрецькі та римські мислителі Діоген, Сенека, Епікур, Лукрецій, Платон, Аристотель, Цицерон. Вони описували причини виникнення і прояв страху. Одні описували страх, інші тривожність.

Суттєвий вклад у розробку проблеми страху вніс Платон. Він виділив два види страху, до яких схильна людина: це поперше, страх зла, який ми очікуємо, а по-друге, страх сторонньої думки (“Аби не дізналися про наші погані вчинки і не сприймали нас як поганих людей”) [2]. Цей другий вид страху називають соромом. Розглядаючи причини безсоромності, в яку людину ввергає гнів, пристрасть, нахабство, неосвіченість, корисливість, трусливість, Платон ставить проблему розпізнання людських душ. Платон одним з перших підійшов до розуміння страху як до соціального стану членів суспільства, які потребують уваги з боку суспільства.

Аристотель досліджував причини та основи страху. Розглядаючи духовні зміни, він виділив у них афекти, здібності та набуті властивості. Афектами, до яких Аристотель відно-

сить і страх, називає все те, що пов'язане із задоволенням та стражданням. Філософ пропонує розглядати страх як “результат порушення відповідної соціальної якості якою є сім'я, дружба, любов, образ життя, світогляд тощо [2]. Але погоджуючись з такою думкою ми можемо зробити висновок, що страх має і позитивне значення як попередження про можливу втрату цінностей, як засіб стимулюючий діяльність людини на відтворення їх цілісності у разі руйнування і, як сильний виховний фактор, що реалізується у відповідних засобах. Очевидно, це може відбуватися лише при умові раціонального усвідомлення та передбачення ситуації страху. Усе це дає можливість високо оцінити вклад Аристотеля у становлення та розуміння категорії «страх».

Датський філософ і теолог Серен Кьєркегор зосереджував увагу на тому, що страх і тривога відносяться до внутрішніх станів людини, він звертав увагу на розмежування об'єктивного та суб'єктивного страху. Він розглядав взаємовідношення тривоги і свободи – право на свободу викликає почуття тривоги. Тривога – це стан людини, який стикається зі свободою [11].

З біологічної точки зору страх вивчав Дарвін. Він розглядав страх як універсальну характеристику як тварин, так і людей. Страх розвивався в ході еволюції як реакція пристосування до небезпечних ситуацій. Прояв страху, за Дарвіном, включає прискорене серцебиття, тремтіння, збільшення потовиділення та інші фізіологічні реакції, які є результатом активізації вегетативної нервової системи [28].

Б.Спіноза вихідною категорією для пояснення феномену страху висуває бажання, що ототожнюється із самою сутністю людини. Основними модусами бажання в залежності від можливості чи неможливості його здійснення виступають задоволення і невдоволення

Д.Юм також надає особливої уваги проблемі страху. Він вважає, що страх та його

протилежна форма надія з'являються в силу невірогідності або імовірності стану духу. Це є можливим за умови постійної боротьби протилежних можливостей реалізації афектів, в ході яких дух постійно переходить з одного стану в інший. Коли в уяві змішуються протилежні афекти (горе – радість), то в результаті цього поєднання утворюються афекти надії та страху. Юм запропонував з позиції аналізу проблеми протиріч між афектами такі варіанти їх взаємодії: при появі протилежних афектів одночасно можливе посилення одного та послаблення іншого; почергова перевага; одночасне існування двох афектів і поява третього внаслідок їх по'єднання.

Незважаючи на те, що вивченням страху й пов'язаних з ним фізіологічних процесів психологи займаються вже давно, надійних критеріїв страху дотепер не виявлено.

Психологія афективних процесів не виробила чіткої та визнаної більшістю вчених термінології, що ускладнює вивчення феномена страху як психологічного явища. Причина цього ускладнення полягає в тому, що емоції, які перебувають у постійній і неперервній динаміці, мають яскраву суб'єктивну дефініцію. Усе це виключає можливість простого трактування феномена страху як емоції.

У процесі еволюції виникнення емоцій є важливою подією в розвитку найскладнішого матеріального субстрату на землі – центральної нервової системи хребетних. Емоції були найголовнішою, центральною особливістю мозку, що обумовило виникнення людини розумної з її особистісним сприйняттям світу. Виникнувши як передформа людського мислення, емоції залишаються найважливішою глибинною складовою людської психіки, оскільки з їх зникненням зникає особистість, а мозок не здатний ні навчатися, ні запам'ятовувати [9]. Тому, емоції – явище досить складне та неоднорідне, яке сягає своїм корінням найглибших основ життя людського організму – гомеостазу.

А.Н. Леонтьєва та Н.Е. Фарбі висунули теорію, що завдяки розвитку й діяльності організмів, виникає і удосконалюється чутливість, в результаті чого розвиваються і вдосконалюються ЦНС та безумовний рефлекс [14].

Більшість біофізіологів схильні вважати, що з виникненням відчуттів у живих організмів з'являються емоції як своєрідний фізіологічний фон. Ця гіпотеза закріпилася в більшості підручників і словників з психології.

К.К. Платонов дотримувався іншої думки. У своїх дослідженнях він доводить філогенетичну і онтогенетичну первинність емоцій як більш ранньої форми відображення, ніж відчуття. На його думку такі примітивні емоції тісно пов'язані з рухами, які спрямовані на підвищення контакту з корисним об'єктом чи зни-

ження контакту зі шкідливим об'єктом. Разом з цим, емоції є тим підґрунтям, на основі якого розвинулись відчуття як вищий вид відображення, що дає суб'єктивний образ об'єктивного світу [16]. Первинні емоції – це субстрат узагальнення болю, голоду, задухи, спраги та їх полярності, тобто прагнення до уникання перерахованого. Емоція «простішого страху» у цій теорії з'являється пізніше і тісно пов'язується з болем [3]. Отже, К.К. Платонов висунув гіпотезу, що на фізіологічному рівні біль поєднується з емоцією страху як первинним сигналом про можливу небезпеку для організму. Ця гіпотеза дозволила К.К. Платонову визначити страх як «найбільш біологічно зумовлену емоцію» [7].

І.М. Фейгенберг вважає біль і страх взаємопов'язаними, так як біль викликає почуття страху, а у стані страху відчуття болю може виникнути під впливом таких подразників, які звичайно не викликають болю [22].

Американський психолог О. Маурер має схожу точку зору. Він стверджував, що страх – це передчуття болю. Маурер розглядав страх як умовно-рефлекторне явище, зумовлене відношенням до больових реакцій [24].

В. Макдугалл, емоцію страху розглядав як складову інстинкту. Емоції, на його думку, є внутрішнім вираженням інстинктів у людини і визначають соціальну діяльність людей [1].

У Джеймса страх характеризує як інстинкт, і як емоцію. Тільки різниця в тому, що емоція не піддається зовнішньому аналізу, а інстинкт «може іти далі та вступати на практиці у взаємні відносини з об'єктом, який її викликає» [8].

Примітивні форми емоцій однаковою мірою властиві як тваринам, так і людині й мають відношення до інстинктивної діяльності [5]. Страх можна вважати фізіологічно зумовленим феноменом життя людини, який так чи інакше може впливати як на суспільне життя окремого суб'єкта, так і на суспільний настрій в цілому. На даному умовно-теоретичному рівні феномен страху деякі вчені термінологічно визначають як інстинкт, драйв, базальну емоцію.

Розуміння страху як інстинкту просліджується у працях Мак-Даугола. Особливість інстинкту «страху», на його думку в тому, що йому відповідає такий тип інструментальної активності як втеча [18].

Ряд вчених вважають, що первинні емоції у процесі еволюції ускладнюються й утворюють вторинні емоції – похідні від базальних. Подібної точки зору дотримуються Т. Рібо, З.Фрейд, Дж. Уотсон, Е.Клапаред, П.В. Сімонов, А.С. Ольшаннікова та ін. При цьому базальні емоції є невідемними, при народженні індивіда, та в ході його суб'єктивного розвитку дають «життя» іншим, вторинним емоціям. Різновидами, або похідними від страху, вва-

жаються почуття тривоги, провини (збентеженість і соромливість) [8], сорому (занепокоєння, пригнічення) [5] і навіть така категорія, як совість.

Засновник біхевіоризму Дж. Уотсон у своїх дослідженнях розглядає страх як фундаментальну, вроджену емоцію. У якості стимулів, які викликають реакції схожі на страх у новонароджених, він розглядав втрату опори, шум, голосні звуки, дотик у вигляді легенького поштовху в період засипання або пробудження. Однак подальший розвиток страху відбувається в напрямку розширення об'єктів на основі умовних рефлексів. Такої ж точки зору дотримуються В. Штерн, Ж. Прейер [18].

Більшість дослідників сходяться на тому, що проблема тривоги і страху як проблема психологічна була вперше висунута і підлягла спеціальному аналізу у дослідженнях З.Фрейда. Він одним із перших розглядав спільно і страх і тривогу і поєднав їх в одне поняття – «anxiety». У психоаналітичній літературі проблема емоцій розглядається через поняття «афекту». Джерелом афектів – є біологічні потяги, вмістилище яких є «Воно» – невідоме. Контакти людини із зовнішнім світом призводили до виникнення механізмів, які обмежувалися емоційними реакціями та надавали їм завершеної форми, що в окремих випадках призводило до витіснення деяких емоцій зі свідомості. Процес витіснення відбувався завдяки виникненню «anxiety», у результаті чого порушувався зв'язок деяких емоційних процесів з іншими сферами особистості, що іноді призводило до психологічних розладів. На думку З.Фрейда, страх – це стан афекту – це поєднання певних відчуттів ряду задоволення – незадоволення з відповідними іннерваціями розрядки напруження та їхнього сприйняття, а також, імовірно, і відображенням певної значимої події. Страх виникає з лібіді, служить самозбереженню і є сигналом нової, звичайно зовнішньої, небезпеки. Походження страху подвійне: 1) як прямий наслідок травматичного фактора; 2) як сигнал про виникнення загрози повторення цього фактора. Страх здійснює витіснення і відповідає витісненому бажанню, але не еквівалентний йому [26]. З.Фрейд виділив 3 типи тривоги: реалістичну, невротичну й моральну. Він вважав, що тривога відіграє роль сигналу, що попереджає «Его» про небезпеку, що виходить від інтенсивних імпульсів [23]. Отже «Я», що втілює інтелект, розум, розважливість, постійно відчуває тиск з боку зовнішнього світу, зазіхання «Воно», строгість «Над – Я» і тому постійно перебуває у стані перманентного занепокоєння та страху.

При цьому у науковій літературі спостерігається розподіл між тривожністю як рисою особистості та тривожністю як психічним станом. Можна говорити також про страх як особливість особистості, і як про тривожність як

перехідний психічний стан. Так само існує поняття «тривожний стан», що свідчить про боязливість, підвищену готовність індивіда до реакції страху.

Подібно Фрейду трактує тривогу К. Роджерс. Основою його теорії є «Я – концепція» сприйняття індивідом самого себе щодо свого «Я», організована в цілісний та інтегральний феномен, якому надається велике пояснювальне значення. Критикуючи «Я-концепцію», індивід схильний до страху чи прийняття захисної позиції. Таким чином, з'являється невідповідність між «Я-концепцією» й переживанням, і людина занурюється в усвідомлену або неусвідомлену тривогу, що призводить до різних психічних розладів [25].

Основою теорії сучасного німецького психолога Ф. Римана є концептуальна точка зору З. Фрейда і К. Роджерса. Він виділив чотири основні форми страху, що існують у рамках чотирьох основоположних імпульсів людини, які перебувають у постійній взаємодії з людським «Я». На думку Ф. Римана, перша форма страху пов'язана з прагненням особистості до самостійності та неповторності. Друга форма страху є домінантою прагнення особистості активно брати участь у житті суспільства. Третя форма пов'язана з прагненням людини до певної незмінності й тривалості, стійкості існування «Я» і навколишнього світу. Але будь-яка, навіть мала обставина, спрямована на руйнування цього переконання, має зворотний бік – страх. Четверта форма страху, за теорією Ф. Римана, визначена вічним прагненням людини до зміни, розвитку і подолання старого, вже пізнаного, вкоріненого. Це страх перед новим і одночасно страх перед інертністю буденності, що сковує творчі можливості людини. Охарактеризувавши форми страху, Ф. Рیمان стверджує, що основні людські прагнення «зсуваються парами, які доповнюють і суперечать один одному: як – імпульси прагнення до самозбереження і само відокремлення з протилежним прагненням до змін і ризику. Кожному прагненню властивий страх перед протилежним прагненням» [20]. Отже, правомірно зробити висновок, що Ф.Рیمان відносить страх до основоположного і закономірного, постійно присутнього феномена людського існування.

Учень З.Фрейда, О.Ранк у своїй праці «Травма народження» вважає, що саме травма народження є пусковим механізмом усього наступного психологічного розвитку особистості. Травма народження являє собою первинний резервуар страху, невротичні симптоми – лише з якого він згодом проступає порціями, а решта похідне від нього [13].

У радянській психології єдиної думки з розглянутого питання не склалося. Частина психологів наголошує, що емоції з'являються у дитини на 5-6 місяці ембріонального розвитку.

Таким чином можна зробити висновок, що «новонароджений має не лише працюючі церебральні механізми, але й деякий емоційний досвід» [7].

З аналізу наукових джерел відомо, що дитина починає здригатися через декілька днів після народження від різкого звуку або спалаху яскравого світла. У цій реакції вбачали базальний страх. На 6 місяці після народження дитина реагує на невідому особу: вчені трактують це як переляк [27]. Втрачаючи опору, дитина також відчуває страх [19]. Усі ці факти дають підставу ще раз підтвердити гіпотезу про умовно-рефлекторний характер страху. Але не всі психологи є прихильниками ідеї вродженості емоцій.

Американський фізіолог Х. Дельгадо заперечує ідею вродженості емоцій і можливості спостерігати емоції у новонароджених [6]. А.І.Захаров, провідний спеціаліст у галузі дитячих патологій і подолання страху у дітей вважає, що перші прояви страху спостерігаються у дітей у віці 2-3 років. Пізніше він зазначає, що рефлекторна тривога відчувається плодом у другій половині терміну вагітності [10].

Складається враження, що багато вчених-фізіологів не помічають різниці між поняттями страху і тривоги. Тому ми не можемо не розглянути питання поняття страху та тривоги. І страх і тривога мають спільний емоційний компонент у вигляді почуття хвилювання чи занепокоєння. У цих двох поняттях відображенні сприйняття погрози або відсутність почуття безпеки. Радянський психолог В.С. Дерябін вважав, що існують різні градації страху, які виражаються у людини в різних формах, залежно від обставин і мотивів самої особистості. До градацій страху він відносив: жах, паніку, боязнь, тривогу, боязливе очікування, залякування, забитість. Пояснюючи відчуття жаху, В.С. Дерябін визначає його як «найсильнішу як раптове і швидкодіюче почуття страху, яке ступінь страху», а переляк протікає [7].

Французький вчений Ж. Годфруа близький до цих поглядів, стверджує, що з точки зору фізіології, тривога не відрізняється від страху. Основна відмінність в тому, що тривога викликає активізацію організму до того, як відбувається очікувана подія. Тривога являє собою перехідний стан, вона слабшає, як тільки людина дійсно стикається з очікуваною ситуацією [4].

При цьому в науковій літературі спостерігається розподіл між тривожністю як рисою особистості та тривожністю як психічним станом. Можна говорити також про страх як особистісну особливість і про тривожність як перехідний психічний стан. Так само існує поняття «тривожний стан», що свідчить про боязливість, підвищену готовність індивіда до реакції страху.

В.В. Суворова [21], у своїй книзі «Психофізіологія стресу» визначає тривожність як психічний стан внутрішнього занепокоєння, нерівноваженості й, на відміну від страху, може бути безпредметним й залежати від чисто суб'єктивних факторів, що здобувають значення в контексті індивідуального досвіду [21].

А.М. Парафіян [15] визначає тривожність як стійке особистісне утворення, що зберігається протягом досить тривалого періоду часу. Вона має свою спонукальну силу, і константні форми реалізації поведінки з перевагою в останніх компенсаторних і захисних проявів.

Як і будь-яке комплексне психологічне утворення, тривожність характеризується складною будовою, що включає когнітивні, емоційні та операційні аспекти при домінуванні емоційного. Потрібно відмітити, що тривожність може виникнути вже в новонародженому стані або точніше сказати, що одна із складових тривожності – страх. Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки й, що проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Феномен страху виникає разом із людиною як в індивідуальному, так і в загальнокультурному змісті. Страх пронизує всі сфери людського існування. Постійна боротьба зі страхом породжує у людини фантазії, допомагає їй справлятися з хвилюванням, що зберігається в індивідуальному досвіді й культурній традиції суспільства. Такі культурні «кліше», визначені К.Г. Юнгом «архетипами». Архетипи передаються генетично і містяться в людському несвідомому. Архетип, незалежно від людської свідомості, впливає на психологічне життя особистості, нав'язує їй певні суспільні дії та настрої. «Зустріч» архетипу зі свідомістю, як правило, викликає панічний страх, стикаючи індивіда з давніми релігійно-культурними символами, за якими стоїть вже пережитий страх [27].

Таким чином, аналізуючи наукові джерела ми можемо зробити висновок, що вивчення категорії «страх» у філософсько-психологічному аспекті дає підстави вважати, що в науці не склалося загального уявлення та теорії пояснення цього феномена. Відмінності між фізіологічними, медичними та психологічними дослідженнями суперечливі, а іноді протилежні. Головна причина цих протиріч криється в самому суб'єкті дослідження – людині, що існує в різних сферах своїх потреб, починаючи з біологічних та закінчуючи суспільними, які мають свою історію розвитку і свої взаємодіючі закони. Тому багато вчених у своїх теоріях особистості умовно розділяють їх на ряд психологічних ярусів, виходячи з фундаментальних потреб людини. Феномен страху виступає одночасно як єдине та багатозначне явище, яке має свій особистий механізм початку дії та силу впливу на індивіда. Різноманіт-

ність мотивів і багатогранність емоційного прояву страху в різних психологічних сферах людини призводить до термінологічної заплутаності та позначення страху іншими науковими поняттями. Незважаючи на це, треба зауважити, що феномен страху, який визначається різними термінологічними системами і

як психічне явище, і як факт свідомої діяльності людини, розглядається як важлива категорія людського існування з моменту його виникнення до сучасності.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Андреева Г.М.* Социальная психология / Галина Михайловна Андреева. – М.: Аспект Пресс, 1999. – 375 с.
2. *Андрусенко В.А.* Социальный страх / Владимир Александрович Андрусенко, – Оренбург: Оренбургский госуниверситет, 1995. – №3. – С. 136 – 146 (опыт философского анализа).
3. *Виллюнас В.К.* Психологические механизмы биологической мотивации / Витис Казис Виллюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1986. – 288 с.
4. *Гофруа Ж.* Что такое психология / Гофруа Ж. [Пер с франц.]. – М.: Мир, 1992. – 365 с. – (Т. 2).
5. *Данилова Н.Н.* Физиология высшей нервной деятельности / Данилова Н.Н., Крылова А.Л. – М.: Учебная литература, 1997. – 432 с.
6. *Дельгадо Х.М.Р.* Мозг и сознание / Дельгадо Хосе Мануэль Родригес. – М.: Мир, 1971. – 251 с.
7. *Дерябин В.С.* Чувства, влечения, эмоции / Под ред. Смирнова В.М., Трохачева А.И. – Л.: Наука, 1974. – 258 с.
8. *Джемс У.* Психология / Под ред. Л.А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – С. 272.
9. *Додонов Б.И.* В мире эмоций / Борис Додонов. – К.: Изд-во политической лит-ры Украины, 1987. – 140 с.
10. *Захаров А.И.* Как преодолеть страхи у детей / Александра Ивановна Захарова. – М.: Педагогика, 1986. – 112 с.
11. *Кьеркегор С.* Страх и трепет / Серен Кьеркегор. – М.: Республика, 1993. – 382 с.
12. *Леонтьев А.Н.* Избранные психологические произведения / Алексей Николаевич Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 1. – 392 с.
13. *Ранк О.* Миф о рождении героя / О.Ранк. – М.: Рефл-бук, 1997. – 252 с.
14. *Немов Р.С.* Психология / Роберт Семенович Немов. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 496 с. – (Кн. 1).
15. *Парафиян А.М.* Причины и профилактика и преодоление тревожности / А.М. Парафиян // Психологическая наука и образования. – 1998. – №2. – С. 20-23.
16. *Платонов К.К.* Краткий словарь системы психологических понятий / Константин Константинович Платонов. – М.: Высшая школа, 1984. – 174 с.
17. *Платонов К.К.* Структура и развитие личности / Константин Константинович Платонов. – М.: Наука, 1986. – 256 с.
18. *Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / Анна Михайловна Прихожан. – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2000. – 304 с.
19. *Раншбург Й.* Секреты личности / Раншбург Й., Поппер П. – М.: Педагогика, 1983. – 158 с.
20. *Риман Ф.* Основные формы страха / Фриц Риман. – М.: Алетейа, 1998. – 336 с.
21. *Суворова В.В.* Психофизиология стресса / В. В. Суворова – М.: Дело, 1995. – 199 с.
22. *Фейгенберг И.М.* Мозг, психология, здоровье / И. М. Фейгенберг. – М.: Наука, 1972. – 111 с.
23. *Фрейд З.* Сновидения. Избранные лекции / Зигмунд Фрейд. – М.: Водолей, 1991. – 192 с.
24. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность / Хайнц Хекхаузен. – Т.1. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.
25. *Хьелл Л.* Теории личности / Хьелл Л., Зиглер Д. – СПб.: Питер, 2000. – 546 с.
26. *Шапар В.Б.* Сучасний тлумачний психологічний словник / Віктор Борисович Шапар – Х.: Прапор, 2005. – 640 с.
27. *Юнг К.Г.* Архетип и символ / Карл Юнг – М.: Ренессанс, 1991. – 304 с.
28. *Spielberger C. D., Vagg P. R.* Test Anxiety: A Transactional Process Model // In C. D. Spielberger, P. R. Vagg(Eds.) Test Anxiety: Theori, Assessment. Taylor and Francis, 1995. – P.3-4.

Стаття надійшла до редакції 25.11.2010 р.