

УДК 159.942.5

Юрій Васильович АЛЕКСАНДРОВ,

*доцент кафедри соціології та психології факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5871-8344>*

ПОНЯТТЯ СТРАХУ У ПСИХОЛОГІЇ

Розкрито поняття страху в психології. Розглянуті погляди різних науковців на поняття страху. Показано поняття страху в деяких психологічних словниках.

Ключові слова: страх, фобія, напруженість, емоція, страх інфантильний, невротичний, реальний, свободний, страх смерті.

Проблема страхів, в тому числі і дитячих, цікавить людей з давніх часів. Страху вивчали психологи, філософи, соціологи та інші науковці. В рамках психології цією проблемою займалися як зарубіжні так і вітчизняні вчені, і так сформувалися різноманітні підходи до поняття страху.

А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський страх визначають як емоцію, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і направлену на джерело дійсної або уявної небезпек [1, с. 456].

Інший науковець Ковальов В.В. вважає, що страх - це почуття напруженості людини, коли людина вважає, що безпосередньо існує небезпека для життя в очікуванні загрозливих подій, дій. Все це може супроводжуватися різноманітними вегетативними розладами, а також може бути по різному виражено - від невизначеного відчуття невпевненості, небезпеки до жаху.

В.Д. Зеньковський вважає страх однієї з основних і природжених форм реакції душі: міняються предмети страху, міняється вираз страху, і його вплив на внутрішній світ особи, на її поведінку, але страх, як відома форма оцінки, як тип відношення, до світу і людей залишається завжди в нас. На думку автора, якщо дитина хоч раз злякалася в темноті, то потім темнота сама по собі лякатиме її [2].

В термінологічному словнику екстремальної та кризової психології автори визначають страх - як емоцію, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда й спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки [3, с. 125].

В словнику практичного психолога також дається аналогічне визначення страху, а також визначається страх інфантильний, невротичний, реальний, свободний, страх смерті. [4, с. 58-582].

У «Великому психологічному словнику» фобії визначаються як невідчепливі стани страху. Сам страх визначається як психопатологія через невроз страху. Страх може виступати як загальний невизначений невмотивований стан підвищеної тривожності і як локалізований страх, який відноситься до визначеної частини (органу) тіла або конкретної ситуації (страх висоти, замкнених пространств, і т.п. У такому випадку мають місце фобії (еритрофобія, клаустрофобія тощо)

А.І. Захаров відзначає, що страх може розвиватися у людини в будь-якому віці. На думку А. Фрейда та З. Фрейд, страх - афектний стан очікування якої-небудь небезпеки. С. Холл вважав, що більшість страхів досталися людині від її тваринних попередників. А. Геселл говорив о том, що тривога та страх не однакові в різні вікові етапи.

Усі страхи можна умовно поділити на природні, соціальні та внутрішні.

Природні страхи безпосередньо пов'язані із загрозою життя людині, це:

1) Атмосферні явища.

Страх грому, блискавки відносяться до найбільш стародавніх страхів людства. Цей страх закладений еволюцією в мозок тварин на рівні природженого інстинкту, і людина тут не є виключенням.

2) Астрономічні явища.

До природних явищ, що в давнину вселяли людям сильний страх, відносилися сонячні затемнення. Раптове зникнення сонця при ясному небі викликало у людей панічний жах, оскільки сприймалося як кінець світу. Також вселяли у людей жах комети. Оскільки війни на Землі велися практично постійно, неврожай і голод періодично спустошували міста і села, люди пов'язували ці біди з кудлатими зоряними блукачами і тремтіли від одного їх вигляду. Люди бачили в кометах не передвісників різних нещасть, але і безпосередню загрозу власному життю.

3) Вулкани і землетруси.

Виверження вулканів і землетрусу вельми сильно впливають на психіку людей, часто будучи причиною страху і паніки. Це пов'язано з тим, що твердість земної оболонки з народження представляється нам чим - те непорушним, і коли земля починає йти з під ніг, чоловік відчуває страшний страх.

Соціальні страхи – це ті страхи, які зв'язані із життям людини у суспільстві. Одним з різновидів соціальних страхів є соромливість. Фундаментальний словник англійської мови визначає соромливу людину як «обережного в словах і вчинках, хворобливого боязкого».

До інших, найбільш поширених «соціальних» страхів відносяться «боязнь провалу», «боязнь критики» і «боязнь успіху».

Близькою до цього страху є боязнь засудження з боку тих, що оточують, де на перший план в свідомості людини виходить не кінцевий результат його діяльності, а реакція найближчого соціального оточення.

Виокремлюють страхи, які ми створюємо самі. Наприклад, страх неіснуючих явищ, тобто велику частину своїх страхів люди створили самі своєю фантазією і уявою.

«Внутрішні» страхи (страхи власних думок і вчинків). До «внутрішніх» страхів можна віднести не тільки страхи, народжені фантазією людини, але і страхи власних думок, якщо вони йдуть врозріз з наявними моральними установками.

Тим часом є і проміжні форми страху, що полягають на межі двох розділів. До них, наприклад, відносяться страх павуків. З одного боку, існують отруйні павуки (каракурт, тарантул), укуси яких хворобливий або навіть смертельний, але шанси зустрітися з ним в наших широтах мінімальні, і люди бояться всіх павуків, навіть абсолютно нешкідливих. У переважному числі випадків люди бояться не конкретної тварини, а того страшного образу, який вони самі створили в своїй свідомості ще в дитинстві.

Також страхи можна поділити на три групи:

- нав'язливі страхи;
- маревні страхи;
- зверх цінні страхи.

До нав'язливих страхів відносяться: гіпсофобія (страх висоти), клаустрофобія (боязнь замкнутих приміщень), агорофобія (боязнь відкритих просторів), сітофобія (боязнь приймати їжу) і т.д.

Маревні страхи – це страхи, причину появи яких знайти неможливо.

Зверх цінні страхи спочатку відповідають якій не будь життєвій ситуації, а потім становляться настільки значущими, що ні про що інше людина думати вже не може.

Список бібліографічних посилань

1. Букс Н., Конт Ф. Семиотика страха : сб. ст. М. : Европа, 2005. 456 с.
2. Шишова Т. Страхи – это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов М. : Искатель, 1997. 94 с.
3. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / Ю. В. Александров, І. Є. Богданова, Ю. В. Воронова та ін. ; за заг. ред. О. В. Тімченко. Харків : ХНАДУ ; НУЦЗУ, 2010. 291 с.
4. Шапарь В. Б. Словарь практического психолога. Харьков : Торгсинг, 2005. 734 с.

Отримано 07.03.2021