

РЕЗЮМЕ

И. С. Варняк. Восприятие художественного образа как условие психологического здоровья личности.

Статья посвящена изучению проблемы восприятия художественного образа в контексте психологического здоровья личности; определены и экспериментально изучены основные свойства художественного образа; обоснована роль восприятия художественного образа как средства познания личности, ее внутреннего мира.

Ключевые слова: восприятие художественного образа, познание, психологическое здоровье, внутренний мир личности.

SUMMARY

I. Varnyak. Perception of an artistic image as the precondition of the person's psychological health.

The article is dedicated to study a problem of perception of artistic image in the context of psychological health of personality. The principal properties of artistic image were appointed and experimentally studied. The role of perception of artistic image as means of personal cognition and inner life was grounded in the article.

Keywords: perception of artistic image, psychological health, personal cognition and inner life.

УДК 613.86: 616.89-008.441

О. Ю. Васи́лега

Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СТРАХУ ЯК АКТУАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті з'ясовано визначення феномену страху, проаналізовано питання його природи; класифіковано основні види страху, конкретизовано позитивні функції та особливості негативного впливу страху на різні сфери життєдіяльності особистості; науково обґрунтовано необхідність кваліфікованої психолого-педагогічної корекції патологічних страхів особистості.

Ключові слова: страх, тривожність, психологічне здоров'я особистості, психолого-педагогічна корекція.

Постановка проблеми. Ситуація, що склалася сьогодні у світі і в Україні зокрема (економічна, політична, суспільна криза), значною мірою актуалізує проблему страхів, оскільки саме страх є захисною реакцією психіки людини в ситуації небезпеки, новизни чи невизначеності.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій. У науковому обігу феномен страху вивчається переважно у психології і психіатрії (В. М. Бехтерев, М. І. Буянов, Л. С. Виготський, О. І. Захаров, П. Ф. Каптерев, Н. В. Карпенко, В. В. Леві, А. М. Прихожан, О. І. Рогов, С. Л. Рубінштейн та ін.) як явище психоемоційної сфери людини, що відображає особистісні

особливості суб'єкта. Педагогічна наука (В. А. Аверін, Ю. П. Азаров, Г. Н. Кудашов, І. П. Подласий, О. А. Селиванова, К. Д. Ушинський та ін.) аналізує певні аспекти зазначеної проблематики в контексті дослідження феномену тривожності (особистісної, ситуативної, шкільної) [1, 22].

Мета статті – теоретично проаналізувати феномен страху як однієї з актуальних проблем психологічного здоров'я особистості, а також обґрунтування необхідності кваліфікованої психолого-педагогічної корекції патологічних страхів особистості.

Організація та методи дослідження. У ході дослідження використовувався метод теоретичного вивчення та аналізу науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Спираючись на аналіз наукової літератури [2; 3; 4; 5; 7; 9], ми визначаємо *страх* як *негативну емоцію (емоційний стан), що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.*

На відміну від болю чи інших видів страждання, обумовлених реальною дією небезпечних для існування суб'єкта факторів, страх виникає під час їх передбачення. У залежності від характеру загрози інтенсивність та специфіка переживання страху мають досить широкий діапазон відтінків: побоювання, боязнь, переляк, жах. Стан, в якому знаходиться суб'єкт, якщо джерело небезпеки невизначене або неусвідомлене, називається тривогою [4, 4].

Страх і тривога як відносно епізодичні реакції мають свої аналоги в формі більш складних психічних станів: страх – у вигляді боязливості, а тривога – у вигляді тривожності. Якщо страх, і частково тривога, швидше ситуаційно, ніж особистісно обумовлені психічні феномени, то боязливість і тривожність, навпаки, скоріше особистісно мотивовані і, відповідно, більш стійкі [2, 7–8].

На думку одних дослідників (Ч. Дарвін, У. Джемс, Ф. Ріман, К. Хорні та ін.), почуття страху є природженим, в той час як інші (П. В. Симонов, К. Д. Ушинський та ін.) вважають, що воно виникає у процесі онтогенезу, тобто є набутиим. Ми ж дотримуємося тієї думки, що страхи є проявом інстинкту самозбереження, тобто мають рефлекторну основу, але формуються і розвиваються у процесі соціалізації особистості.

Проаналізувавши наукову літературу з досліджуваної проблематики [2; 3; 4], ми виявили необхідність у розширенні, доповненні і впорядкуванні існуючих прикладів типологізації страхів. Тому пропонуємо власний варіант *класифікації основних видів страху*:

1. Страхі класифікують за природою виникнення. З огляду на дану класифікацію, ми виділяємо *природжені* (або *біологічні*), тобто такі, що викликані природними активаторами (страх самотності, болю, різких звуків тощо), і *набуті* (*соціокультурні* за К. Ізардом) страхі (страх втрати роботи або коханої людини, боязнь захворіти чи стати жертвою злочину та ін.) [3].

2. За суб'єктом страхі поділяють на *загальні* (або *вікові*) та *індивідуальні*. Перші спостерігаються майже у всіх людей і ефективно відпрацьовуються у процесі онтогенезу; найчастіше вони пов'язані з особливостями вікової періодизації розвитку особистості. Індивідуальні страхі не пов'язані з віком суб'єкта і можуть існувати з ним протягом усього життя. За несприятливих умов соціалізації і наявності певних особистісних передумов вікові страхі можуть набувати ознак індивідуальних [2].

3. У найбільш загальному вигляді страхі класифікують за їх обумовленістю (за походженням). Тут виділяють *навіяні, ситуаційно* і *особистісно обумовлені* страхі. Навіяними є переживання, що виникають у суб'єкта під впливом прикладу, слів чи дій референтних дорослих або однолітків, тобто повністю визначаються їх усвідомленим чи неусвідомленим впливом на нього. Ситуаційний страх виникає за незвичайних, вкрай небезпечних чи шокуючих індивіда обставин (наприклад, під час стихійного лиха, нападу, раптової появи собаки тощо). Особистісно обумовлений страх пов'язаний з особливостями характеру людини і виникає в нових обставинах або контактах з незнайомими людьми, а також під впливом уяви чи фантазії індивіда. Ситуаційно і особистісно обумовлені страхі часто існують поряд у залежності від досвіду міжособистісних стосунків суб'єкта [4].

4. Наступною ознакою, за якою ми розрізняємо страхі, є їх об'єкт. Згідно даної класифікації страх буває *реальним* або *уявним, раціональним* чи *ірраціональним* [2, 7]. Реальний страх – це страх перед конкретною, відомою людині небезпекою. Він раціональний, являє собою реакцію на сприйняття зовнішньої загрози і є проявом інстинкту самозбереження. Уявний (або невротичний, за З. Фрейдом) страх пов'язаний з небезпекою, невідомою людині. Він виникає на основі сприйняття внутрішньої, а не

зовнішньої загрози, характеризується неадекватним відображенням її у свідомості і може бути початком розвитку неврозу чи навіть психічного захворювання (страх вигаданих істот, космічних прибульців тощо).

5. Близькою за змістом до попередньої є класифікація страхів за рівнем їх усвідомлення. Виділяємо *свідомі* і *несвідомі* переживання. Людина може розуміти об'єкт свого страху (тобто вона усвідомлює, що боїться саме втрати роботи з усіма негативними наслідками цієї події), а може боятися того, про що навіть не здогадується (не самої темряви як відсутності світла, наприклад, а чогось невідомого і загрозливого, що темрява приховує). Часто несвідомі страхи є наслідком дії психологічних механізмів его-захисту (З. Фрейд): витіснення, заперечення, раціоналізації, проєкції, реактивних утворень, ізоляції або регресії.

6. За характером і тривалістю своїх проявів страхи поділяють на *гострі* і *хронічні*. Почуття страху може бути короткочасним, а може іноді тривати тижнями, навіть місяцями. Характер і тривалість переживання страху залежать від значущості об'єктів, що його викликали, та від вразливості нервової системи людини. Реальний і гострий страхи зумовлені ситуацією, а уявний і хронічний – особливостями особистості [2, 7].

7. Почуття страху, яке переживає людина, може бути *слабким*, а може за своєю силою *наближатися до афекту* (класифікація страхів за силою переживання). Сила почуття страху значною мірою залежить від сили тих обставин, які його викликали, але переважно вона визначається зв'язком цих обставин з потребами особистості, самооцінкою людини, її ставленням до інших людей і певних об'єктів.

8. Попри те, що страх – це завжди інтенсивно виражена емоція, слід розрізняти його звичайний (природний) і патологічний рівні. За характером переживання виділяємо власне *страх у формі емоції* і *страх як почуття або у формі психічного процесу*. Якщо страх переживається короткоплинно, швидкоминуче, поверхово, нестійко; не становить загрози структурним компонентам особистості, суттєво не впливає на її характер, поведінку, сферу міжособистісних відносин; має епізодичний, ситуативний характер і передбачає наявність конкретної загрози, то це переживання страху в формі емоції. На патологічний страх вказують його крайні форми прояву (жах, емоційний шок, потрясіння), тривалість переживання, повна відсутність контролю з боку свідомості, несприятливий вплив на характер і структурні компоненти особистості, ефективність її адаптації і соціалізації.

Таке переживання відповідає всім характеристикам почуття як психічного процесу [2, 8].

Крайнім проявом страху є *фобії* (від гр. *phobos* – страх, боязнь) – нав'язливі неадекватні страхи конкретного змісту, що охоплюють суб'єктів у визначеній (фобічній) обстановці, супроводжуються вегетативними дисфункціями (серцебиття, пітливість) і відсутністю контролю з боку свідомості. Більшість науковців погоджуються в думці, що фобії є набутими розладами. Однак існує певна розбіжність у визначенні того, яким чином людина набуває їх. Деякі дослідники розглядають фобії просто як умовні емоційні реакції. Інші вважають, що в основі цих умовних емоційних реакцій лежить біологічна схильність (чи готовність) індивіда реагувати страхом на певні стимули [3, 305]. Фобії як вид страху зустрічаються в рамках психозів та захворювань головного мозку.

Існує більше 600-та видів різноманітних фобій [6, 69], у залежності від об'єкту страху їх поділяють на чотири типи: прості, соціальні, нозофобії і фобії простору. Люди з простими фобіями відчувають смертельний страх перед певним предметом, місцем чи ситуацією. До таких фобій належать боязнь певного виду тварин (арахнофобія – страх павуків), гідрофобія (страх води), гісофобія (страх висоти), мізофобія (патологічний страх забруднитися), танатофобія (страх смерті), еритрофобія (страх крові) тощо. Соціальні фобії – це панічний страх, що виникає в індивіда в міжособистісних контактах або серед великої кількості людей: антропофобія (боязнь людей, натовпу), соціофобія (страх публічного виступу), ерейтофобія (страх почервоніти в присутності інших), ксенофобія (страх «чужих», «інших», наприклад, етнофобія – панічна боязнь представників іншої расової чи етнічної приналежності) та ін. Нозофобії характеризуються панічним страхом захворіти (канцерофобія, кардіофобія тощо). До фобій простору належать клаустрофобія – боязнь закритих приміщень, агорафобія – страх відкритого простору [4, 4; 6, 69]. Як бачимо з наведеної класифікації, одні страхи є нормальною реакцією психіки людини в ситуації реальної загрози її життю, здоров'ю чи добробуту, в той час як інші, що виникають без адекватної підстави, можна вважати патологією. До першої категорії ми відносимо реальне, гостре, ситуаційно зумовлене переживання страху як емоції. До другої, відповідно, – уявні, хронічні, особистісно зумовлені страхи, що переживаються індивідом як

почуття або у формі психічного процесу.

У даному контексті доречно відзначити функціональний аспект досліджуваного феномену, тобто проаналізувати особливості впливу страху на різні сфери життєдіяльності особистості. У першу чергу, варто зауважити, що страх, як і інші негативні переживання (гнів, біль тощо), не є для людини однозначно «шкідливим»: будь-яка емоція виконує певну функцію, допомагаючи індивіду орієнтуватися в довколишньому предметному та соціальному середовищі. Так, страх служить попередженню суб'єкта про можливу загрозу, дозволяє зосередити увагу на її джерелі та спонукає людину шукати шляхи її подолання. У цьому полягає захисна або охоронна функція страхів, що беруть участь в інстинктивній поведінці, забезпечують самозбереження і в цілому мають позитивний адаптаційний зміст [2; 3; 4].

Науковці відзначають ще одну корисну властивість страху – виявляється, що за умови нормального рівня переживання він сприяє подовженню життя суб'єкта. Це відбувається за рахунок напрацювання під впливом помірного страху імунітету до сильних потрясінь. Адекватне сприйняття ситуації загрози, нечасте переживання страху підвищує інтенсивність обмінних процесів, покращує живлення мозку, посилює імунітет до інфекцій, а головне – захищає організм від надсильних стресів. Саме тому людей захоплюють фільми жахів, американські гірки, а діти просять розповісти перед сном страшну казку – це є своєрідним щепленням від можливих життєвих колізій [8, 72]. У соціальному розвитку людини страх виступає як один із засобів виховання – так, наприклад, сформований страх засудження використовується як фактор регуляції поведінки. Певною мірою страх виконує інтерактивну функцію, примушуючи індивіда шукати допомоги, підтримки, спілкування – вступати в міжособистісну взаємодію (наприклад, кожного разу, коли комусь у сім'ї загрожує небезпека, всі її члени об'єднуються, щоб підтримати близьку людину. Те ж саме можна спостерігати в будь-якому згуртованому колективі і навіть у межах окремої нації) [3, 316].

Зрештою, на нашу думку, адекватний страх є цілком природною і необхідною емоцією, оскільки виконує важливі адаптивні функції. Тому виховання стійкості до страху має бути спрямованим не на позбавлення від нього, а на формування вміння володіти собою за його наявності. Проте, як

будь-яке переживання, емоція страху є корисною, коли точно виконує своє завдання, а потім зникає. Доки страх залишається на нормальному (природному) рівні і відповідає вимогам ситуації, доти у ньому немає нічого жахливого чи дезадаптивного. Однак розвиваючись і прогресуючи, почуття страху може мати вкрай негативні для особистості наслідки. Франсуа де Ларошфуко (XVII ст.) зазначав: «Ми обіцяємо відповідно до своїх надій, а чинимо відповідно до своїх страхів» [2, 10]. Дійсно, відлуння страхів різноманітне, і, по суті, немає жодної психічної функції, яка б не могла зазнати змін під його впливом. У першу чергу це стосується емоційної сфери, коли страх надає всім почуттям тривожного забарвлення, або ж поглинає так багато емоцій, що їх не вистачає для вираження інших почуттів. Це виявляється у зникненні ряду позитивних переживань: сміху, життєрадісності, відчуття повноти життя, – замість яких розвивається хронічне емоційне незадоволення і пригніченість, тривожно-песимістична оцінка майбутнього.

Зменшується пізнавальна активність, допитливість і цікавість. Страх має послаблюючий вплив на волю, пам'ять, мислення. Усе нове, невідоме сприймається з недовірою, поведінка носить пасивний і надміру обережний характер. У деяких випадках людина настільки стомлюється від страхів, що відмовляється від будь-яких проявів ініціативи, справляє враження байдужої і холодної. Фактично, це свідчить про розвиток захисного гальмування мозку, що захищає психіку від подальших емоційних перевантажень [2, 10–12].

Страх може провокувати й виникнення деяких психосоматичних розладів: неврозу, депресивного стану, бронхіальної астми, алергії, енурезу, порушення функціонування шлунку й кишечника, мовних розладів [9]. Почуття страху, особливості його прояву серйозно позначаються на формуванні характеру людини, сприяючи появі певних рис, частіше негативних (боязкість, лякливість, невпевненість у собі), акцентуацій характеру [4, 5]. Під його впливом розвиваються або прогресують відповідні особистісні характеристики у вигляді боязливості та тривожності. Наявність стійких страхів свідчить про нездатність людини опанувати свої почуття, контролювати їх. Неможливість керувати собою породжує відчуття безсилля і безнадії, знижуючи життєвий тонус, культивує пасивність і песимізм як особистісні риси. Зневірена у своїх силах, людина вже не може ефективно боротися, відстоювати свої права, в неї розвивається психологія поразки,

знижується самооцінка. У цих умовах росте потреба в заспокійливих засобах, у тому числі ліках, що приглушують гостроту переживань.

Велика кількість страхів укладнює (а в найбільш складних випадках – унеможлиблює) міжособистісні стосунки, негативно позначається на соціальному аспекті життєдіяльності особистості. Психічні трансформації, що відбуваються з людиною під впливом страху, призводять до розвитку різного рівня соціально-психологічної ізоляції, самостійно вийти з якої практично неможливо. Найголовніше – це доросла людина, яка свого часу не позбулася страхів, ставши чоловіком чи дружиною, батьком чи матір'ю, має труднощі у встановленні нормальних сімейних стосунків і швидше за все передасть своє хвилювання, тривоги і страхи дитині [2, 11]. Стан емоційної загальмованості, спричинений надмірними страхами, – це життя в сутінках, де немає притоку свіжих сил, бадьорості і оптимізму. Жити в страху означає постійно озиратися назад, знову і знову переживаючи негативний досвід з минулого, і не бачити майбутнього, його життєствердного начала [2, 13].

Висновки. У найбільш широкому розумінні страх – це негативна емоція, що виникає в ситуації загрози і спрямована на джерело небезпеки. Важко визначити природу даного феномену, адже попри те, що спрямованість і особливості переживання страху залежать від умов і процесу соціалізації особистості, не варто недооцінювати ролі природних його активаторів: безліч об'єктів і ситуацій, що викликають у людини страх так чи інакше пов'язані з природними сигналами небезпеки. Існує багато видів і форм страху, що класифікуються в залежності від його суб'єкта; об'єкта; природи виникнення; рівня усвідомлення; обумовленості; характеру, сили і тривалості переживання. Функціонально страх служить попередженням суб'єкта про можливу небезпеку, оберігає людину від зайвого ризику, регулює її діяльність і поведінку, тобто виконує захисну, виховну і соціалізуючу функції. Проте поряд з позитивними функціями, страх має ряд негативних для людини наслідків – почуття страху іноді опосередковано сприяє розвитку деяких рис характеру індивіда, негативно впливає на його психічне здоров'я, особистісну і соціальну сфери життєдіяльності, а отже потребує комплексної психолого-педагогічної корекції (а в найбільш складних випадках – психіатричного втручання).

Перспективами подальших досліджень є оцінка ефективності комплексної психолого-педагогічної корекції почуття страху.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василега О. Ю. Феномен страху в контексті проблеми адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищій школі / О. Ю. Василега // Професійна освіта: методологія, практика, інновації: матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Суми : СОІППО, 2007. – С. 22 – 26.
2. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей / А. И. Захаров. – М. : Педагогика, 1986. – 112 с.
3. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 146 с.
4. Карпенко Н. В. Корекція та профілактика дитячих страхів / Н. В. Карпенко // Психологічна Газета. – 2006. – № 7. – С. 1 – 31.
5. Кордуэлл М. Психология. А – Я: словарь-справочник: [пер. с англ]. / М. Кордуэлл – М. : ПРЕСС, 1999. – 448 с.
6. Линде Н. Д. Коррекция фобий методом эмоционально-образной терапии / Н. Д. Линде // Вопросы психологии. – 2006. – № 2. – С. 68 – 79.
7. Современный словарь по психологии [сост. Юрчук В. В.] – Мн. : «Современное слово», 1998. – 768 с.
8. Шейнов В. П. Скрытое управление человеком (Психология манипулирования) / В. П. Шейнов. – М. : ООО «Издательство АСТ», Мн. : Харвест, 2006. – 816 с.
9. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей [пер. с нем. Ю. Лукьянова]. – М. : Знание, 1981. – 192 с.

РЕЗЮМЕ

О. Ю. Василега. Теоретический анализ феномена страха как актуальной проблемы психологического здоровья личности.

В статье дано определение феномена страха, проанализирован вопрос его природы; классифицированы основные виды страха, конкретизированы положительные функции и особенности отрицательного влияния страха на разные сферы жизнедеятельности личности; научно обоснована необходимость квалифицированной психолого-педагогической коррекции патологических страхов личности.

Ключевые слова: страх, тревожность, психологическое здоровье личности, психолого-педагогическая коррекция.

SUMMARY

O. Vasilega. Theoretical analysis of the phenomenon of fear as the actual problem of psychological health of personality.

The article provides a definition of the phenomenon of fear, its nature is considered. The author classified the main types of fear, specified the positive functions and features of the negative impact of fear on the different spheres of the individual. Research proved the necessity of a skilled psycho-pedagogical correction of pathological fears of personality.

Keywords: fear, anxiety, psychological health of the person, psycho-pedagogical correction.