

11. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова / под ред. проф. В. И. Носкова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.
12. Морозов А. М. Клиника, динамика и лечение пограничных психических расстройств у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС / А. М. Морозов, Л. А. Крыжановская. – К. : Чернобыльинтеринформ, 1998. – 330 с.
13. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
14. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / Крайнюк В. М. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с
15. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. – Seattle; Toronto; Bern; Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers, 1992.
16. Freedy J. R., Dankervoet J. C Traumatic stress : An overview of the field // Freedy J. R., Hobfoll S. E. (Eds.) Traumatic stress. From theory to practice. – New York : Plenum, 1995. – P. 3–28.

УДК 159.9

Косолапов О.М., начальник сектора психологічного забезпечення НУЦЗУ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА СПІВВІДНОШЕННЯ ПАРАМЕТРІВ СТРАХУ НА РІЗНИХ РІВНЯХ ЙОГО ПРОТІКАННЯ

У статті розглянуто співвідношення страху з психофізіологічними, особистісними і соціально-психологічними особливостями особистості. Розкрито особливості прояву страху на різних рівнях його протікання, а саме: переддії, дії та післядії.

Ключові слова: страх, тривога, стрес, емоційні реакції, фрустрація.

В статье рассмотрено соотношение страха с психофизиологическими, личностными и социально-психологическими особенностями личности. Раскрыты особенности проявления страха на разных уровнях его протекания, а именно: переддействия, собственно действия и последствия.

Ключевые слова: страх, тревога, стресс, эмоциональные реакции, фрустрация.

Постановка проблеми. Питання про причини виникнення страху є одним з найбільш значущих в руслі досліджень його взаємозв'язку з іншими емоціями але, в той же час, досить складним, тому природа емоції страху і причини, які його викликають, тісно пов'язані між собою і з великими труднощами піддаються аналізу [1; 4; 5]. Фактично сама емоція практично невід'ємна від причини, яка її викликала.

Емоції - одна з традиційних психологічних галузей вивчення, яка не втрачає своєї актуальності протягом усього розвитку науки. До основних емоцій при вивченні індивідуальних, типологічних особливостей емоційної сфери зазвичай відносять емоції радості, гніву і страху. Актуальність дослідження страху обумовлена його роллю в житті людини. На думку С.

К'єркегора, страх супроводжує все життя людини, виступаючи основоположною енергетичною складовою поведінки, визначаючи зміст особистості та її життєвого шляху.

На думку Ю.В. Щербатих, страх - базовий емоційний стан, що виникає в ситуації загрози спокою і безпеці суб'єкта і супроводжується відчуттям беззахисності перед загрозою [7].

Говорячи про види страху, дослідники відзначають, що для людини властиво переживання не тільки біологічних, еволюційно-сформованих форм страху: болі, шуму, світла, але і специфічних соціальних: відповідальності, суспільства і боргу [3; 5].

Дослідниками визнається індивідуальність страху як емоції, що виражає особистісні особливості кожної людини.

Страх може оволодіти людиною миттєво, а може накопичуватися поступово і характеризуватися як психічний стан. У своєму розвитку страх може пройти багато етапів: від легкого занепокоєння і легкої тривоги - до фобії. Відповідно, люди по-різному реагують не тільки на страх, але й на його можливі джерела виникнення, першопричини, по-різному ведуть себе й після пережитого страху [2].

В нашому теоретичному аналізі складові страху ми розглянемо на трьох рівнях: рівні переддії страху, рівні його безпосереднього прояву і рівні післядії на індивіда. Кожен з цих рівнів (етапів, субсистем) включав в себе різноманітні, характерні для нього компоненти [6, 7]:

1) передумови емоції страху (фантазії, прогноз, фізіологічні зміни, самооцінка, біль фізичний, біль моральний);

2) безпосереднє переживання емоції страху (страх природний, побутовий, екстремальний, моральний, діяльності, життєдіяльності);

3) післядія страху (тривалість, екстернальність, особистісно-астенічні наслідки, особистісно-стенічні наслідки, соціально-астенічні наслідки, соціально-стенічні наслідки).

Ще однією складністю в дослідженні емоції страху є те, що у зв'язку з великою різноманітністю факторів страху і складністю його як психічного феномену немає фіксованої і досить розгорнутої класифікації страху. В результаті розвитку психіки індивіда та соціалізації страху він стає все більш складним феноменом, який важко диференціювати.

В основному в літературі розглядають види страху в залежності від стимулу його виникнення, тобто об'єкта або явища, який запускає появу страху, наприклад, агорафобія і клаустрофобія (страх відкритого/замкнутого простору), арахнофобія (боязнь павуків), оксифобія (боязнь гострих предметів) і т.п. [7]. У разі подібної класифікації не ставиться за мету глибоке розуміння його механізмів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Узагальнюючи наукові погляди вітчизняних і зарубіжних психологів на страх, бачимо, що в більшості випадків він вивчається переважно як емоція [4; 5]. Емоція страху тісно пов'язана з багатьма психічними процесами, станами, властивостями індивіда і розглядається в співвідношенні з емоційними проявами і супроводжуючими їх фі-

зіологічними змінами; у співвідношенні із задоволенням або незадоволенням потреб, у співвідношенні з супроводжуваними її органічними процесами.

Вивчення різних структур і функцій страху в світлі різноманітних підходів і теорій показує, що перші спроби дослідити проблему страху і причини його виникнення були здійснені у філософії, практично у всіх її наукових школах і напрямках (Арістотель, Платон, М. Монтень, Р. Гоббс, Р. Декарт, Б. Спіноза, І. Кант, Л. Фейєрбах, Р. Банайський, С. К'єркегор та ін.).

В історії вивчення феномену страху і в його сучасних інтерпретаціях ми зустрічаємося зі спробами визначити його як відчуття, емоцію, афект, фрустрацію (І.М. Сеченов, П.М. Якобсон, Н.Д. Левітов, Я. Рейковський, Л.С. Виготський, П.К. Анохін, В.К. Вілюнас, А.І. Захаров, А.І. Злобін, З. Фрейд, Дж. Грей, Дж. Боулбі, Ф. Ріман, К. Ізард та ін.).

У зарубіжній психології проблемою страху займалися С. Холл, У. Джеймс, Д. Уотсон, З. Фрейд, К. Ізард, Дж. Грей, Дж. Боулбі, Ф. Ріман, К. Хорні, Г. Еберлейн, П. Жане, Е. Фромм та ін.

У вітчизняній психології у вивченні проблеми страху та причин його виникнення великий внесок був зроблений І.М. Сеченовим, Л.С. Виготським, А.І. Захаровим, В.І. Гарбузовим, М.І. Буяновим, А.М. Прихожан, Н.Д. Левітовим, Б.І. Кочубей, Є.В. Новіковою та ін.

Завдяки великій кількості досліджень феномену тривожності і страху (З. Фрейд, О. Ранк, Д. Айке, Н.Д. Левітов, Ч. Спілбергер, Ж. Нюттен, К. Ізард, Х. Хекхаузен, Ч. Рікрофт, Р. Мей, Х. Айзенк, Ф.Б. Березін, О.М. Прихожан, В.М. Остапов, А.Т. Злобін) можна було б припустити, що явище, назване вказаним терміном, має чітке і загальноприйнятне визначення. Однак як в психіатрії, так і в психології перше, з чим зустрічається сучасний дослідник, - це різна трактовка поняття «страх».

У вітчизняній психології частіше зустрічається трактовка страху як емоційного стану. М.І. Конюхов визначає страх як психічний стан, пов'язаний з вираженим проявом астеничних відчуттів в ситуації загрози біологічному і соціальному благополуччю індивіда і направлений на джерело дійсної або уявної загрози [6].

Теоретико-практичний аналіз феномену страху показав, що людині властиве переживання не лише біологічних, еволюційно-сформованих форм страху (страх болю, шуму, світла), але і специфічних соціальних його форм (страх відповідальності, суспільства, боргу і ін.) [7].

В той же час слід відмітити, що цілісної картини страху не існує. Комплексно не досліджувалися стани, які передують страху, його безпосереднє протікання та наслідки впливу пережитого страху на особистість, тобто страх не розглядався системно, з урахуванням психологічних, психофізіологічних та соціально-психологічних особливостей особистості [1, 4, 6].

Виходячи з принципів системного підходу, розроблених Б.Ф. Ломовим, ми зробили спробу проаналізувати страх як багатомірне утворення, виявити ієрархію складових страху.

Також проблемою є емпіричні аспекти дослідження страху, тобто безпосередня фіксація емоції страху утруднена в силу низки об'єктивних і суб'єктивних обставин [5]:

1. Емоція страху проявляється у суб'єкта ситуативно і відносно нечасто. Виникаючий при цьому страх, як правило, короткочасний. Вивчення фобій як стійких станів страху є завданням психіатрії.

Досліднику достатньо важко, практично неможливо простежити ситуацію безпосереднього виникнення і протікання емоції страху. Відомі випадки, коли при спробах вивчення паніки, в основі якої лежить страх, дослідники самі піддавалися їй, і, природно, що мова вже не йшла про об'єктивний вимір параметрів страху.

З іншого боку, немає однозначних об'єктивних індикаторів прояву страху. Так, наприклад, традиційно найбільш надійними індикаторами страху вважаються фізіологічні зміни, - підвищення пульсу, підвищення кров'яного тиску, зміна шкірно-гальванічної реакції, неприємні пропріорецептивні відчуття (тяжкість в шлунку і грудях, заціпеніння, також пітливість і підвищений м'язовий тонус та інше). Ці фізіологічні зміни досить просто і легко фіксуються як у самозвітах, так і спеціальною апаратурою, що створює ілюзію точності. Однак проблема виникає в силу неспецифічності названих фізіологічних змін страху. Такі ж фізіологічні процеси можуть супроводжувати, наприклад, злість або сексуальне збудження. Для точного диференціювання страху нам буде потрібно або прямо запитати людину про її переживання, або поспостерігати за її поведінкою. Здавалося б, не менш надійними в плані діагностики страхів повинні бути поведінкові критерії - тобто особливості зовнішньої моторної поведінки. Тут як однозначний індикатор страху фахівці називають поведінкові стереотипи втечі (уникнення) або запобігання, які викликаються страхом подій або об'єктів. Те, що людина прагне уникати небезпечних і страшних речей, факт достатньою мірою очевидний. Але й тут немає особливої ясності, оскільки людина (як і будь-яка інша жива істота) може уникати будь-яких дій просто в силу тих причин, які зовсім не пов'язані з виникненням страху.

2. Залежно від ситуації й об'єкта взаємодії людина може не тільки приховувати свої справжні почуття та емоції, а й свідомо спотворювати їх. Наприклад, при зустрічі з вищою за посадою особою грубий, агресивний суб'єкт буде намагатися виглядати лояльним, врівноваженим. Або ж людина може відчувати страх, йдучи по дорозі вночі, але крокувати при цьому дуже сміливо.

3. Також вважається негуманним створення штучних ситуацій страху для випробовуваних. Найчастіше спроби по створенню штучних ситуацій страху призводять до заїкання, «ведмежої хвороби» і т.д. Більш того, багато осіб, що брали участь в реальних бойових діях або повсякденно знаходилися в ситуації реальної загрози, набувають незворотніх змін в психіці - посттравматичний стресовий розлад.

Мета. На підставі теоретичних і експериментальних даних проаналізувати співвідношення параметрів страху на різних рівнях його протікання.

Виклад основного матеріалу. Подальший теоретичний і експериментальний аналіз сприяв появі у нас гіпотези про багаторівневність, неоднозначність проявів страху. Дана гіпотеза була висунута, виходячи з припущень вітчизняних і зарубіжних психологів про те, що емоція страху може впливати на

індивіда не лише негативно, але й позитивно; що вона може супроводжуватися проявами інших емоцій; може передаватися від однієї людини до іншої (заражати); джерелом страху можуть служити не лише невдачі, але і успіх; емоція страху може проявлятися також у вигляді відстроченої реакції.

Не дивлячись на достатнє різноманіття станів, гіпотетично передуючих страху або таких, що потенційно можуть призвести до переживання страху, сумарний показник переддії страху (схильності до переживання страху) увібрав в себе наступні параметри [5; 6]:

1. *Фантазії (вигадування, думки про неіснуючі страхи)*. Трапляється, що людина сама себе так «накручує», що стає дійсно страшно за своє майбутнє. Її страшать неприємні новини про людей, з якими вона навіть не зустрічалась (злочинці, гвалтівники і т. д.).

2. *Прогноз (схильність до передбачення страхів)*. Людина передбачає небезпеку за ознаками, що вже мали місце, може сказати, де чекати неприємностей, передбачає важкі і небезпечні шляхи і обходить їх заздалегідь.

3. *Фізіологія (біологічні зміни, які виникають під час спогадів, або думок про ситуації, які викликають у особи страх)*. Страх може утруднити рухову активність, людина може збліднути (кров відливає від голови), її може пробити холодний піт, у неї може з'явитися «клубок у горлі» (утруднюється мова).

4. *Самооцінка (самооцінка наявних страхів)*. Після пережитої в якій-небудь справі невдачі, людина боїться взятися за її продовження або за виконання нової справи, аналогічної попередній. У стані тривоги і переляку вона часом робить таке, про що згодом шкодує.

5. *Біль фізичний (відношення до перенесення фізичного болю)*. Людина досі пам'ятає про біль, який перенесла, наприклад, в дитинстві.

6. *Біль соціальний («душевні страждання»)*. Людині буває боляче від того, що вона здійснює помилки в спілкуванні, часом «спотикається на рівному місці». Боляче усвідомлює, що вона стала причиною конфлікту та коли за виконану роботу її починають винити, вона боїться можливого покарання.

Підтримку цього граничного стану (переддії страху) особистість здійснює за рахунок самоконтролю, відповідальності. Можна говорити, що суб'єкти, у яких сильно виражений прояв переддії страху, з високою ймовірністю відрізняються наступними особливостями: схильні до фантазування, придумування страхів, мінливості поглядів, нервозності, занепокоєння, емоційної нестабільності.

Проводячи аналіз робіт дослідників, які присвячені страху, на рівні безпосередньо прояву страху, ми виділили характеристики, які, на нашу думку, найбільш часто зустрічаються, а саме:

1. *Природний страх (страх катаклізмів, окремих тварин і т.п.)*. Страх землетрусів та інших природних катаклізмів, радіоактивності, (зараженої місцевості, їжі і т. д.), електричного струму.

2. *Побутовий страх (страх темряви, самотності, крові тощо)*. Людині страшно перебувати одній в темній кімнаті, її лякає несподіваний телефонний дзвінок, гучний шум і т.п.

3. *Екстремальний страх (відсутність схильності до ризику)*. Людина боїться знаходитися в зоні збройних і міжнаціональних конфліктів. Не відчуває ніякого бажання (страшно) зайнятися екстремальними видами спорту.

4. *Моральний страх*. (Страх за відсутність життєвих цінностей, совісті). Людині страшно від того, що у неї відсутній моральний початок (життєві цінності); що вона безмірно далека від моральних ідеалів творів культури і мистецтва, що вона не вписується в моральні норми (образ власного життя далекий від вимог норм моралі).

5. *Страх діяльності* (різних аспектів, пов'язаних з роботою). Людині страшно братися за відповідальні виробничі справи через боязнь не тільки підвести оточуючих, але й провалитися і зганьбитися перед своїми колегами. Страх позбавляє її впевненості при виконанні своєї роботи.

6. *Страх життєдіяльності* (страхи, пов'язані з особистим життям). Людина боїться соціальної ізоляції та самотності, змін в особистому житті. Їй страшно, коли соціальна ситуація виходить з-під контролю (кризи, путчі, протистояння влади і т. п.).

При визначенні післядії страху необхідно виділити якісну характеристику даного стану, а саме тривалість збереження пережитого страху і негативну післядію страху на особу. Наведемо основні прояви післядії страху:

1. *Тривалість* (збереження пережитого, відношення до пригоди). Часом навіть незначний привід змушує людину на довгий час відчувати себе невпевнено, боятися. Найчастіше до людини повертаються страхи та переживання, які мали місце раніше.

2. *Екстернальність* (звинувачення в події оточуючих і т.п.). В залежності від індивідуальних психологічних особливостей суб'єкт може або оцінювати самого себе як причину виникнення страху або шукати цю причину зовні.

3. *Особистісно-астенічні наслідки* (посилення негативних рис характеру). До природних станів після потрясінь, перенесеного страху ми відносимо, з одного боку, відчуття гіркоти, спустошення і т.д., а з іншого – відчуття полегшення, що все пройшло, завершилося.

4. *Соціально-астенічні наслідки* (посилення недовіри до оточуючих). Характерна зосередженість на самому собі – індивідуалізація, автономність і негативні соціальні орієнтації. Природною реакцією на пережитий страх однією з перших думок суб'єкта є така: «А як на це подивиться оточення?».

5. *Особистісно-стенічні наслідки* (усунення деяких особистісних страхів). Суб'єкт безпосередньо набуває досвіду. Людина, наприклад, може стати обережнішою, почати займатися спортом та ін. Особистісно-стенічні параметри співвідносяться, з одного боку, з товариськістю і легкістю у спілкуванні, а з іншого - з розсудливістю і серйозністю, тобто має подвійну природу прояву.

6. *Соціально-стенічні* (підвищення соціального оптимізму). Один із можливих варіантів – це набуття соціальної сміливості, іншими словами, суб'єкт може не тільки уникати соціуму, боятися його, але й адаптуватися у соціумі.

Післядія страху характеризується емоційною нестабільністю, фрустрацією або ірраціональним страхом, відчуттям провини і високою тривожністю.

Страх на рівні його післядії відрізняється, мабуть, від страху на рівні його прояву зниженням інтенсивності. В той же час, страхи з максимальною емоційною диференційованою (природний, побутовий і екстремальний), на рівні післядії страху примушують суб'єкта орієнтуватися на зовнішню реальність, на те, щоб робити все правильно, не давати волю емоціям.

Інтегральний параметр післядії страху характеризується емоційною не-

стабільністю, фрустрацією або ірраціональним страхом, відчуттям провини і високою тривожністю.

Таким чином, можна говорити про те, що складові страху більшою мірою зв'язані з екстернальністю індивіда, відсутністю активності і негативними емоціями відповідальності.

Позитивна соціальна післядія пережитого страху виражається в тому, що індивід починає турбуватися про справу, починає звертати увагу на людей і фізичну реальність. Він стає розсудливішим, наполегливішим, реалістом, скромним і природним, починає стежити за громадською думкою, приймати рішення разом з іншими людьми і що, можливо, найважливіше - орієнтуватися на їх соціальне схвалення.

Негативну особистісну і соціальну післядію страху визначає максимально диференційована система свідомості.

Висновки. Теоретичний і експериментальний аналіз даних співвідношення параметрів страху на різних рівнях його протікання з особовими характеристиками показало наступне:

1. Огляд літератури з проблеми страху показав багатомірність його розгляду як в психологічному плані, так і з позицій психофізіологічних аспектів його обґрунтування. Емоції страху розглядаються як реакція, стан і риса характеру.

2. Різноманітність емоції страху в його проявах (в діяльності і життєдіяльності, тобто в поведінці і у вчинках) заключається в наступному: емоція страху може мати на суб'єкт не тільки негативний, але й позитивний вплив. Тобто страх представляє багатогранний і складний конгломерат різноманітних проявів.

3. Існують три рівні протікання страху: переддія, безпосередньо сам прояв страху і післядія.

4. Переддія страху може характеризуватися з боку прогнозу і фантазії індивіда. Наявний страх по-різному оцінюється суб'єктами і має свої фізіологічні передумови. Джерелом страху може стати як біль фізичний, так і біль соціальний.

5. Люди, як правило, бояться явищ природи. Страх проявляється в побуті, в екстремальних ситуаціях. Суб'єкт переживає страх в діяльності і життєдіяльності. Негативні прояви дій людини нерідко стримуються совістю або страхом моралі.

6. Післядія пережитого страху на особистість може мати як позитивний, так і негативний вплив.

Тривалість страху, а також екстернально-інтернальне пояснення причин його виникнення досить суб'єктивні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кемпински А. Страх / А. Кемпински // Психические состояния. – СПб.: Питер, 2000. – С. 229–235.
2. Кроак Д. Страхы людей на разных этапах жизни / Д. Кроак // Психологическая энциклопедия. – СПб. : Питер, 2003. – С. 868–869.
3. Кузнецова Е. Н. Психологические особенности проявления страхов у педагогов и врачей на уровне структур обыденного сознания: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Е. Н. Кузнецова. — Ставрополь, 2003. – 238 с.

4. Изард К. Э. Психология эмоций / Изард К. Э. – СПб. : Питер, 2002. – 606 с.
5. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. — М. : МГУ, 1979. – 258 с.
6. Чернавский А. Ф. Системное исследование страха: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Александр Фридрихович Чернавский. – Екатеринбург, 2008. – 207с.
7. Чернавский А. Ф. Страх как предмет психологического исследования : [монография] / А. Ф. Чернавский. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т., 2007. – 209 с.
8. Щербатых Ю. В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю. В. Щербатых, Е. И. Ивлева. – Воронеж : «Истоки», 1988. – 282 с.

Рецензенти: д. психол. н. Потапчук Є.М., к. психол. н. Мілорадова Н.Е.

УДК 159.9: 159.94

Краснокутський М.І., начальник кафедри фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України, здобувач науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології

ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ПОЖЕЖНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТУ

У статті висвітлені результати проведених психодіагностичних досліджень на кшталт виявлення чинників, що сприяють формуванню бойової готовності та передстартової апатії у спортсменів пожежно-прикладного спорту для кожної із груп досліджуваних спортсменів окремо, як у період відсутності змагань, так і безпосередньо перед самими змаганнями. Виявлені стрес-фактори змагань, що впливають на передстартовий стан спортсменів пожежно-прикладного спорту.

Ключові слова. Передстартові психічні стани, бойова готовність, передстартова апатія, спортсмени пожежно-прикладного спорту, стрес-фактори, психологічні умови.

В статье освещены результаты проведенных психодиагностических исследований по выявлению факторов, которые способствуют формированию боевой готовности и предстартовой апатии у спортсменов пожарно-прикладного спорта для каждой из групп исследуемых спортсменов отдельно, как в период отсутствия соревнований, так и непосредственно перед самими соревнованиями. Обнаружены стрессовые факторы соревнований, которые влияют на предстартовое состояние спортсменов пожарно-прикладного спорта.

Ключевые слова: предстартовые психические состояния, боевая готовность, предстартовая апатия, спортсмены пожарно-прикладного спорта, стрессовые факторы, психологические условия.

Постановка проблеми. В умовах сучасного спорту вищих досягнень, коли спортсмени в основному мають приблизно однаковий рівень фізичної, технічної та тактичної підготовленості, зростає значимість психічної готовності до змагання [1]. Дослідженню психічних станів у спорті, особливо передстартових станів спортсмена, присвячена велика кількість літератури.