

Назаренко Марія Володимирівна

здобувач вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої освіти

Дніпровський гуманітарний університет

Науковий керівник

Пріснякова Людмила Макарівна

кандидат психологічних наук, доцент

завідувач кафедри психології

Дніпровського гуманітарного університету

ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Переважна більшість дитячих страхів, тою чи іншою мірою, обумовлено віковими особливостями і мають тимчасовий характер. Але, при надмірній схильності страхам, залежно від них змінюється поведінка людини, він стає невпевненим у собі, порушується як психічне, так і соматичне здоров'я. Проблема корекції страхів дуже актуальна в психологічній науці, оскільки практично немає людини, яка не стикалася б з емоцією страху і не хотів би позбутися від неї, або навчитися керувати нею.

Більшість вчених вважають, що почуття страху притаманне всім вищим тваринам і ще більшою мірою властиво людині з його тонко розвиненою психікою. Тварина може боятися лише конкретних небезпек, людина ж завдяки своїй уяві страшисться ще і уявних бід, більшість з яких створює він сам. Створити новий страх легко, вбити ж його важко саме через його нематеріальності.

Неспокійні люди проскакують сьогоднішня, витрачаючи свою психічну енергію на переживання з приводу майбутнього. Багато фобії живуть за рахунок того, що людина заглядає в майбутнє, а не живе в сьогоднішні, в якому нічого страшного не відбувається. І це стосується великої кількості людей. «Мудрість мови» підводить нас до причини будь-якого страху, бо німецьке слово Angst (нім. - страх) походить від латинського angustus і означає вузький, тісний. Т.ч., при вкрай скрутному становищі, у вкрай обмежених умовах ми

відчуваємо страх. На це вказує і латинське слово *angor*, яке означає звуження, сором, а також страх і занепокоєння. Інше латинське слово *angere* ще більш прозаїчно, подвійне значення страху і звуження проявляється тут набагато виразніше, бо слово перекладається і як тиснути, тиснути, здавлювати, обмежувати, стискати, і як страшить, мучити, турбувати.

Як тільки ми соромимося себе, відокремлюємо, ізолюємо, як тільки ми перестаємо бути природною частиною цілого, ми маємо справу зі страхом. Страх є неминучим наслідком вузької орієнтації свідомості людини на зовнішній матеріальний світ.

І всі їх дослідження сходяться у тому, що загальний характер, що поєднує різні фобії-це регресія в дитинство. Саме в дитинстві, - як несвідомо розуміють індивіди, - вони могли знайти захист, спокій, умиротворення, - а значить: і порятунком від будь-яких страхів, проектували світом, оточенням, зовнішнім середовищем. Можливо тому, багато форм дорослих фобій здатні до нівелювання своєї негативної сутності-в слідстві перебування поруч із суб'єктом, відчували прояв будь-якої фобії, страхів-іншого індивіда. Відсутність бажання комунікаційного контакту може сприяти подальшим фобічним проявам. У подібному випадку, цілком можна ще говорити і те, що, відчуваючи поруч з собою підтримку, раніш невротично налаштований індивід: відчуває, свого роду, внутрішній підйом; внаслідок появи впевненості; здібності (якщо то буде потрібно) кинути виклик суспільству.

За даними соціального аналізу і статистики особливості страхів в сучасному українському суспільстві

- бояться, що їхні рідні та близькі можуть серйозно захворіти - 32%
- власним здоров'ям переймаються - 25%
- злочинністю - 20%
- можливої бідністю - 19%
- бояться свавілля влади - 18%
- погіршення екологічної обстановки - 14%

- настання старості й фізичного болю – 13%
- початку великомасштабної війни -11%
- розв'язування міжнаціональних конфліктів -9%
- самотності - 8%
- масових репресій типу сталінських - 7%
- загибелі людства - 6%
- гніву Божого - 3%
- власної смерті - 2%

Таким чином, страхи постійно присутні в житті людини, на кожній стадії розвитку. У 1988 році Березіним були сформульовані основні градації (явища тривожного ряду) і дана вичерпна їх класифікація, в якій психолог виділив 6 рівнів:

- *перший рівень явищ тривожного ряду* становить відчуття внутрішньої напруженості, якому властива найменша інтенсивність тривоги і найбільша адаптаційна значимість. Відчуття внутрішньої напруженості виражається в переживаннях настороженості і дискомфорту. Це відчуття не несе в собі ознаки загрози, а служить сигналом наближення більш виражених тривожних явищ;

- *на другому рівні* ці реакції змінюють відчуття внутрішньої напруженості або приєднуються до нього. Раніше нейтральні стимули набувають значимість, а при посиленні - негативне емоційне забарвлення. На цьому ґрунтується поява у людини недиференційованого реагування, що визначається як дратівливість;

- *третій рівень* - власне тривога - проявляється в переживанні невизначеної загрози, почутті неясної небезпеки;

- *четвертий рівень* - страх - виникає при наростанні тривоги і виявляється в конкретизації невизначеної небезпеки. При цьому об'єкти, з якими зв'язується страх, не обов'язково відображають реальну причину тривоги, дійсну загрозу;

- **п'ятий рівень** - відчуття невідворотності катастрофи, що насувається - виникає в результаті триваючого наростання тривоги і виражається в переживанні неможливості уникнути небезпеки, неминучої катастрофи, жаху. При цьому це переживання пов'язано не з вмістом страху, а лише з наростанням тривоги;

- **шостий рівень явищ тривожного ряду** - тривожно-боязке збудження - виражається в потребі рухової розрядки, панічному пошуку допомоги. А також дезорганізація поведінки і діяльності, що викликається тривоною, досягаючи при цьому свого максимуму.

Особистості, яких відносять до категорії високотревожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати вельми напружено, вираженим станом тривожності.