

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Е. П. Ильин

# ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА



**Евгений Павлович Ильин**  
**Психология страха**  
**Серия «Мастера психологии»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22792205](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22792205)  
Психология страха: Питер; Санкт-Петербург; 2017  
ISBN 978-5-496-02944-5*

**Аннотация**

В новом пособии профессора Ильина подробно изложены все основные вопросы психологии страха. Тема раскрыта максимально полно. Особое внимание уделено многообразным разновидностям и проявлениям страха. В конце книги приведены подробный список литературы, полный список фобий, а также многочисленные методики изучения страха. Книга ориентирована на преподавателей, студентов, а также представителей различных специальностей – психологов, педагогов, врачей, спортивных тренеров, работников силовых ведомств, сотрудников МЧС. Допущено Учебно-методическим объединением по направлению «Педагогическое образование» Министерства образования и науки РФ в качестве учебного пособия для высших учебных заведений, ведущих подготовку по направлению 44.03.01/44.04.01 «Педагогическое образование».

# Содержание

Предисловие	5
Введение (краткий исторический обзор изучения проблемы страха)[2]	9
Глава 1. Страх и боязнь	21
1.1. Многозначность обозначения состояния страха	21
1.2. Попытки ученых «отдифференцировать» страх и боязнь	26
1.3. Страх как состояние и боязнь как отношение (установка) к опасности	31
1.4. Генезис страха и боязни	35
Глава 2. Страх как эмоциональное состояние	41
2.1. Что такое страх	41
2.2. Причины страха	48
2.3. Функции страха	51
2.4. Факторы, влияющие на возникновение страха и его интенсивность	56
2.5. Физиологические механизмы возникновения страха[9]	58
2.6. Роль страха	63
Конец ознакомительного фрагмента.	64

# **Е. П. Ильин**

# **Психология страха**

© ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Мастера психологии», 2017

**\* \* \***

# Предисловие

Эта книга посвящена теме, о которой в недавние времена в нашей стране не принято было распространяться, ведь предполагалось, что советский человек бесстрашен, а наличие страха – это проявление трусости, к которой общественное сознание относилось (да и до сих пор относится) негативно, трусость всегда порицалась. Известна, например, существующая в народе установка, что «настоящие мужчины ничего не боятся». Вносят свой вклад в отрицательное отношение к страху и средства массовой информации, и литература, и киноискусство, где предпочтение отдается описанию подвигов героев. Так, отряды Чапаева «бесстрашно скачут на врага», мушкетеры завтракают под вражеским огнем... В результате в приключенческих и ура-патриотических фильмах о войне страх «своих» героев не показывается, а вид бегущих в панике врагов вызывает злорадство, а порой и смех. (Однако, говоря о киноискусстве, следует упомянуть и такой жанр, как фильмы ужасов. Вот только зрители смотрят подобные фильмы ради получения удовольствия, следовательно, изучение страха в этом случае как бы неактуально.)

Лишь по произведениям художественной литературы и дневникам, авторами которых являлись современники – участники или свидетели кровавых событий, можно составить приблизительную картину психологического состояния

людей на поле боя и в других опасных ситуациях.

Между тем чувство страха присуще любому высокоорганизованному живому существу, независимо от возраста и пола. И хотя принято считать, что мужчины должны проявлять бесстрашие, следует иметь в виду, что они такие же биологические существа, как и женщины, – тем и другим присущи защитные реакции в ответ на опасность<sup>1</sup> (угрозу), а страх является одной из них. Вспомним сцену из отечественного комедийного фильма «Полосатый рейс»: когда одного из героев (роль которого исполняет Е. Леонов) просят залезть к тиграм в клетку, он отказывается; тогда его обвиняют в трусости, и он отвечает: «Я не трус, но я боюсь». Золотые слова! Боятся ведь действительно все – и трусливые, и смелые, только в разной степени и в разной форме. Но из-за отрицательного отношения общества к переживанию страха его принято скрывать.

Проблема страхов в отечественной психологии до сих пор в основном изучается клиническими психологами главным образом у детей, а патологические страхи – психиатрами. Это значительно сужает поле рассмотрения данной проблемы, оставляя в стороне многие аспекты, важные для поведения и деятельности взрослых людей. Ведь страх часто сопровождает многие виды деятельности человека: спортивную,

---

<sup>1</sup> Опасность – ситуация или объект, способные причинить какой-нибудь вред, несчастье.

военную, научную, театральную и др. Поэтому требуется более широкое рассмотрение этой проблемы по сравнению с тем, что имеется сейчас в психологической литературе.

До сих пор остаются неясными многие вопросы, связанные с использованием понятий, относящихся к данной проблеме, таких, например, как тревога, боязнь, опасение, страх. Чтобы показать, насколько неразработанным является этот вопрос, приведу несколько примеров. Один из авторов книги о психологии войны пишет: «Что мы знаем о страхе? Вспоминаем, как в детстве, по вечерам, нас пугали товарищи, выскочив из-за угла с громким „У!“ Нам страшно быть ограбленными. Мы испытываем страх от возможности получить в зубы во время драки. Нам боязно кататься на „русских горках“ или прыгнуть с парашютом. Но все это – испуг, опасение, волнение. Но не страх». Вот так: с одной стороны – страх, а с другой стороны – не страх.

Даже специалист по эмоциям К. Изард не очень задумывается над значением используемых им слов, когда пишет, что «переживание страха пугает человека» [121, 122, с. 295]. А С. Томкинс [504, 505], наоборот, полагает, что реакция испуга является активатором страха. Вот и разберись тут, что есть страх, а что испуг, что первично, а что вторично.

Поэтому, кроме изложения основных вопросов, в предлагаемой читателю книге сделана попытка выяснить соотношения между понятиями, используемыми при рассмотрении проблемы страха, что имеет не только теоретическое, но и

практическое значение, в частности при разработке методов профилактики и устранения страхов в том случае, если с ними связана дезорганизация поведения и деятельности, а подчас и психическое здоровье человека.

Логика изложения различных аспектов рассматриваемой проблемы была следующей. Форм и разновидностей реакций человека на грозящую или реальную опасность (угрозу) несколько. Но поскольку в филогенетическом развитии человека первичной и базовой для всех остальных форм является эмоция страха, возникающая как безусловно- и условно-рефлекторная защитная реакция, первые главы посвящены его видам и формам. Затем рассматриваются вторичные филогенетически более поздние виды и формы реакций на опасность (боязнь, фобии как отношение к опасным объектам и ситуациям, как известные страхи), связанные с произвольными механизмами, предвидением опасности и опасением (готовностью к защите).

В книге приводится обширный список литературы, а в приложении – практически полный список фобий и многочисленные методики изучения страха и его разновидностей.

Книга ориентирована на студентов и специалистов различных специальностей – психологов, педагогов, медиков, спортивных тренеров, работников силовых ведомств, МЧС. Она может представлять интерес и для родителей, имеющих проблемы с переживанием страха их детьми.



# **Введение (краткий исторический обзор изучения проблемы страха)<sup>2</sup>**

Согласно греческой мифологии, у богини любви Афродиты был любовник Арес, бог войны. От них на свет появились сыновья Деймос (страх) и Фобос (ужас), которые всюду сопровождали своего отца.

Страх как эмоциональное состояние человека с давних пор будоражил сознание не только простых людей, находя отражение в народных сказках и легендах, но и служил объектом рассмотрения философов. Уже в античной философии наблюдается стремление осмыслить страх с позиций того или иного философского направления и показать многообразие форм страха. Основные усилия философов разных эпох были направлены на выяснение роли страха в жизни людей.

Одной из актуальных проблем для античных мудрецов была проблема страха смерти. Платон [220], Эпикур [330], а также стоики вели речь о пагубном влиянии этого страха на жизнь человека, а его преодоление связывалось ими с постижением истины. Именно разум выступает в качестве решающего фактора на пути избавления человека от страха смерти.

Античные мыслители противопоставляли страх разуму, а

---

<sup>2</sup> Основой для написания этого раздела послужила статья Д. Н. Баринаова [28].

также рассматривали разные формы проявления страха. Так, представитель стоиков Диоген Лаэртский предлагал следующую классификацию: «Страх есть ожидание зла. К страху причисляется также ужас, робость, стыд, потрясение, испуг, мучение. Ужас есть страх, наводящий оцепенение. Стыд – страх бесчестия. Робость – страх совершить действие. Потрясение – страх от непривычного представления. Испуг – страх, от которого отнимается язык. Мучение – страх перед неясным» [91, с. 303].

Стоики причисляли страх к главным страстям человеческой души и противопоставляли страху осторожность, или «разумное уклонение». В классификации стоиков отмечались и социальные аспекты страха. Так, страх бесчестия (стыд) прямо соотносится с представлениями о социальном престиже и конформизме. Стремление рассматривать стыд как форму страха характерно не только для стоиков, но и для Платона, считавшего одним из главных компонентов страха ожидание предстоящей опасности: «Страх – душевное потрясение, вызванное ожиданием беды» [220, с. 435]. Поэтому различные состояния, характеризующие степень проявления страха, Платон связывал с ожиданием. Именно таков «стыд», являющийся страхом перед ожидаемым бесчестьем. В диалоге «Евтифрон» Платон подчеркивал, что страх неизбежно возникает там, где присутствует стыд.

В Средние века философы рассматривали страх с теологических позиций и связывали проблему страха с душе-

полезностью. Они выделяли две основные формы страха. Первая – это страх, возникающий вследствие греха. Неверие, падение духом, малодушие, тщеславие, гордость – все это, по учению Отцов Церкви, источники страха, лишаящего человека надежды. Второй формой был душеспасительный «страх Божий», избавляющий человека от греховных помыслов и предвосхищающий встречу человека с Творцом [4].

В эпоху Возрождения акценты исследования страха сместились в сторону его утилитарного значения. Н. Макиавелли [184] показал социально-политическую роль страха как инструмента управления подданными государя. В рассуждениях о том, что лучше – внушать подданным любовь или страх, Н. Макиавелли отдавал предпочтение последнему, считая, что любовь и страх с трудом уживаются друг с другом. Кроме того, поскольку люди порочны, неблагодарны, лицемерны и лживы, надо внушать им страх наказания. Наконец, управление подданными с помощью страха есть, по Макиавелли, признак самостоятельности государя, умеющего в управлении рассчитывать только на свои силы. Ибо «любят государей по собственному усмотрению, а боятся по усмотрению государей, поэтому мудрому правителю лучше рассчитывать на то, что зависит от него, а не от кого-то другого» [184, с. 93].

В Новое время, с одной стороны, продолжалось развитие проблематики, поставленной античными мыслителями, а с

другой стороны, философы уделили внимание соотношению страха и знания. Мыслители рассматривали страх как фактор, порождающий предрассудки, ложные и фантастические представления о действительности. Ф. Бэкон [46], признавая, что чувство страха выполняет важную функцию сохранения жизни, в то же время отмечал, что существуют страхи «пустые и неосновательные». Они свойственны людям, «которые в огромной степени подвержены суеверию (а ведь оно есть не что иное, как панический страх), особенно в трудные, тяжелые, смутные времена» [46, с. 252].

По Т. Гоббсу [72], страх – это неотъемлемая часть естественного состояния, где присутствует «постоянная опасность насильственной смерти». Он отмечал, что страх («беспокойство о будущем») играет двоякую роль. С одной стороны, он стимулирует познавательную деятельность человека, благодаря которой человек обретает практическое знание, помогающее ему устроить свою жизнь. С другой стороны, «страх невидимых вещей», соединенный с неведением, есть основной источник иллюзорных представлений и религии.

Томас Гоббс выделил несколько видов страха, выполняющих разные функции в зависимости от исторически сложившихся форм взаимоотношений людей: 1) страх смерти, существующий в естественном состоянии «войны всех против всех»; 2) страх перед невидимыми, грозными и всемогущими силами, возникающий в результате незнания истинных

причин явлений; 3) страх наказания как средство поддержания согласия, договорных отношений.

Поль Анри Гольбах [73] наряду с незнанием причислял к источникам страха различные бедствия – неурожай, эпидемии, несчастные случаи, болезни и т. п. В силу этих неизбежных обстоятельств жизни, как полагал философ, человек начинает испытывать страх, усиливающийся под влиянием невежества. Средством преодоления этого страха помимо привычки к тем или иным явлениям П. А. Гольбах также считал знание. Страх уменьшается по мере того, как человек познает причины наблюдаемых явлений и обучается средствам избегания их воздействия.

Этот философ подчеркивал, что страх является источником социальности человека. «Уже один страх перед новизной, перед тем, с чем мы еще не освоились, заставляет нас искать опору в себе подобных. Одиночество, темнота, шум ветров, немая тишина природы – все это пугает нас, тревожит и принуждает искать спасения в обществе. В нем мы находим убежище от тоски, страха, неуверенности – короче говоря, от всех наших бед, действительных или воображаемых. Как только человек попадает в общество себе подобных, он чувствует себя более сильным, верит, что находится в большей безопасности, и считает свои жизненные силы, если можно так сказать, удвоенными» [73, с. 90].

Важная социальная функция страха, согласно П. А. Гольбаху, заключается в ограничении злоупотреблений как про-

стыми смертными, так и власть предержащими. Без страха носитель власти развращается и поддается порокам. Поэтому страх, по Гольбаху, – это одно из немногих ограничений, которое общество может противопоставить произволу власти.

В философии И. Канта [139] страх перед природными явлениями является неотъемлемым компонентом бытия человека, а преодоление страха оказывается возможным благодаря чувству эстетического, благодаря способности человека возвышаться над предметом страха и чувствовать себя независимым от могущественных сил природы.

Философы Нового времени по-разному видели значение страха в существовании человека. Г. Ф. В. Гегель [71], например, рассматривал страх как позитивное чувство, помогающее человеку обрести самость, а Серен Кьеркегор [167] – как духовное явление, отражающее процесс обретения человеком христианской веры. Природа страха, согласно Кьеркегору, определяется единством высокого и низменного, временного и вечного в человеке. Это единство противоположностей характеризует изначально заданную, но не навязанную человеку свободу, делающую возможным выбор между добром и злом. Человек не есть «ни ангел, ни зверь», а потому порождаемый свободой страх «обнаруживает судьбу». Но судьба тотчас ускользает от человека. Таким образом, страх – это непрерывное стремление к постижению мерцающего смысла, бесконечная возможность судьбы, требу-

ющая своего осуществления. Освобождение от страха осуществляется не рациональным познанием, а его преодолением в вере, преодолевающей законы конечного своей алогичностью.

Идеи С. Кьеркегора о роли страха в судьбе человека нашли развитие в философских теориях экзистенциалистов XX века. Мартин Хайдеггер [291] разграничивает понятия страха и ужаса. Страх, или боязнь, – это характеристика сущего. Ужас, напротив, это состояние, позволяющее человеку выйти за пределы сущего как ограниченного мира. Именно благодаря ужасу человеку открывается Ничто. Согласно Хайдеггеру, именно ужасу отводится роль средства преодоления ограниченности человеческого существования, возможного при встрече с Ничто.

Ужас для М. Хайдеггера есть средство встречи человека с бытием как Другим, которое неведомо для человека, живущего в предметном мире, в здешней реальности. Ужас позволяет человеку постичь опыт бытия как Другого и путем трансценденции открывает человеку сознание бытия, того, что «есть».

Жан-Поль Сартр уделил внимание тревоге как постоянному состоянию, свойственному человеческому существованию. Тревога обусловлена необходимостью выбора, отсутствием оправдания выбора и ответственностью. Поэтому Сартр сделал вывод: «Человек – это тревога» [247, с. 440].

Карл Ясперс [332] рассматривает феномен страха в рам-

ках философского осмысления проблемы будущего. Страх лишает человека «ложного покоя», вносит движение в инертную жизнь человека и заставляет его задуматься о своей судьбе. Поэтому страх стимулирует человека не только к размышлению о собственной судьбе, но и дает человеку возможность остаться самим собой, сохранить свою идентичность. Если человек в нестабильных условиях берет на себя инициативу, он преодолевает страх посредством «трансцендентно обоснованного самосознания свободы». Если же человек ищет спасения от страха в подчинении, страх трансформируется в механизм этого подчинения. Поэтому страх необходим человеку: «Страх следует принять. Он – основа надежды» [332, с. 164].

Ясперс пишет, что вследствие мимолетности связей между людьми, отсутствия доверия к другим людям, постоянной угрозы «быть брошенным» в человеке поселяется одиночество, страх жизни и перед жизнью. Само существование – это «постоянное ощущение страха». Такой страх может быть преодолен лишь «страхом экзистенции за свое бытие». «Страх экзистенции» противопоставляется К. Ясперсом страху жизни как средство обретения человеком своего подлинного существования.

Карл Ясперс рассматривал страх как положительное состояние, заставляющее человека обратиться к рефлексии и позволяющее ему обрести свою сущность, противопоставленную жизни в предсказуемом, ограничивающем подлин-



ное существование обществе, где господствует отчуждение. В русской философии сформировались два направления, по-разному ориентированные на решение проблемы страха, – просветительское и религиозно-философское. Просветительское направление было представлено трудами отечественных мыслителей XVIII столетия, поддерживающих идею о незнании как источнике страха и религии и делавших попытки их «естественного» объяснения. Так, М. М. Щербатов [319], подобно западноевропейским просветителям, полагал, что порождает страх перед неведомым низкий уровень развития интеллекта, знаний.

Религиозно-философское направление начала XX века неизбежность страха оправдывало идеей ничтожности человека, который перед лицом огромного, малопонятного и беспокойного мира всегда будет ощущать свою беспомощность, подавленность и растерянность. Отсюда и многообразие форм страха – инстинктивный страх, толкающий человека к чудесному и таинственному, поиск страха в фантастическом, естественный «страх за себя», страх перед другими людьми, страх перед Богом.

Хотя это направление не отвергало просветительское учение о страхе как источнике религии, тем не менее подчеркивало, что страх ведет не только к религии, но и к ее «суррогатам» – колдовству, гаданию, магии, сатанизму.

В первой половине XX века к изучению проблемы страха и тревоги подключились психологи [5,282–287,289,300].

При этом помимо рассмотрения теоретических и экзистенциальных аспектов проблемы ученые стали изучать аспекты, связанные с практическими вопросами жизни человека.

В XX столетии особое внимание ученых стала привлекать проблема детских страхов. Одним из первых английских психологов, исследовавших причины возникновения и преодоления страха у ребенка, был Дж. Селли [248]. Он отмечал роль громких и внезапных звуков, новых обстоятельств (перемена мест, появление нового лица, изменение окружающей обстановки и т. д.). К детским страхам он относил боязнь животных, кукол, масок, игрушек, боязнь теней и темноты. Последний страх, по мнению Селли, является вторичным и возникает на определенной стадии умственного развития ребенка. Им описаны внешние признаки переживания ребенком страха: крик, дрожание, бледность, задержка дыхания, изменение сердечного ритма, плач, обморок, отталкивание или, наоборот, ступор.<sup>3</sup>

О страхе у детей писал известный русский педагог П. Ф. Каптерев [141, 142]. Он выделил виды страха, описал, как и Дж. Селли, внешние признаки и причины появления страха. В частности, он указал на роль запугивания детей родителями и воспитателями. П. Ф. Каптерев выделил две группы предметов, вызывающих страх у детей: действующие на органы внешних чувств (зрительные и слухо-

---

<sup>3</sup> В Англии книга Дж. Селли «Studies of Childhood» была опубликована в 1895 году.

вые впечатления) и действующие на детское воображение и рассудок, что предполагает наличие уже некоторого опыта. Ученый выделил внешние признаки переживания ребенком страха, описал психологические особенности детей, наиболее подверженных страхам. Это дети с низким уровнем интеллектуального развития, пережившие психическую травму, с неразвитой волевой сферой и плохим состоянием здоровья. П. Ф. Каптерев отмечал, что заботливое и нежное отношение к ребенку, развитие и укрепление его физических и нравственных сил помогает ребенку преодолеть и предупредить возникновение боязливости.

Сегодня интерес к страху и тревоге не уменьшается. Философы<sup>4</sup>, социологи<sup>5</sup>, политологи, психологи, психиатры, физиологи продолжают изучать разные стороны этого эмоционального феномена. Философы видят в нем некую экзистенциальную силу, определяющую эволюцию человеческой души; социологи и политологи рассматривают страх как средство манипулирования человеческими массами; психологи обращают внимание на защитную функцию страха, способствующую выживанию индивидуума в экстремальных условиях, разрабатывают практические методики преодоления страха и тревоги; психиатры воспринимают страх (фобии) как некую болезнь, от которой нужно избавить пациен-

---

<sup>4</sup> См. работы [1, 39, 45, 51, 63, 64, 81, 124, 179, 189, 191, 205, 207, 217, 222, 239, 244, 245, 251, 268, 288, 313].

<sup>5</sup> См. работы [119, 147, 189, 214, 317].

та, а физиологи выявляют механизмы формирования этой эмоции в головном мозге и пути ее реализации.

# **Глава 1. Страх и боязнь**

## **1.1. Многозначность обозначения состояния страха**

Анализ психологической литературы показал, что при обсуждении проблемы страха используется множество разных понятий – «страх», «тревога», «боязнь», «опасение», «испуг», «паника», «фобии», – но сказать, отличаются ли они друг от друга и какие из них являются более общими, а какие частными, довольно трудно. А без выяснения этого структурно описать проблему страха для меня представлялось затруднительным. Поэтому в качестве первоочередной встала задача попытки разобраться в терминологии.

Надо сказать, что и в обыденной речи существует большая неопределенность в использовании этих слов. Проведенный мною опрос студентов-психологов второго курса и педагогов с большим стажем показал, что абсолютное большинство опрошенных пытаются «отдифференцировать» понятия «тревога», «опасение», «боязнь» и «страх», однако одни видят между ними лишь различия в интенсивности переживаний, а другие указывают и качественные различия (табл. 1.1).

**Таблица 1.1.** Ответы респондентов о наличии или отсутствии различий между понятиями, связанными со страхом, % случаев

Различие в интенсивности переживания	33,3
Качественные различия	55,0
Страх — более общее понятие; включает тревогу, опасение, боязнь	6,7
Нет различий	5,0

Анализ ответов, в которых указываются качественные различия, показал следующее. Тревога, по мнению многих респондентов, в отличие от страха, не имеет конкретной причины и направленности на определенный объект и имеет меньшую интенсивность проявления. Что касается тревоги, боязни и опасения, то мнения респондентов расходятся. Одни считают, что тревога отличается неопределенностью: человек не знает, чего ожидать; при боязни же человек знает, какой объект и чем может быть ему опасен. Другие полагают, что между тревогой, боязнью и опасением различий нет. Нет единства во мнениях и в отношении того, что является общим понятием, а что его компонентами. В одном случае общим понятием является страх, в другом — тревога. Вообще же, разнообразие ответов показывает, что единых взглядов о сущности понятий «тревога», «боязнь», «опасение» и их соотношения между собой и со страхом у респондентов нет.

Нет четкого разделения терминов, относящихся к страху, и в Словаре русского языка С. И. Ожегова; там говорит-

ся, что боязнь – это беспокойство, страх, опасение – чувство тревоги, беспокойство, предчувствие опасности, а опасаться – значит бояться. То есть опасение, боязнь и страх, по сути, у С. И. Ожегова являются синонимами.

Переживание человеком страха описывается многими словами, например: бояться, страшиться, дрожать, оробеть, утрашиться, трепетать, ступешаться, испугаться, трястись, опасаться, трусить, оторопеть, остерегаться, дрейфить, паниковать, перетрусить.

Отсутствие конкретного и обоснованного содержания в каждом термине, обозначающем страх, приводит к таким казусам, как «страх – это эмоция, о которой многие люди думают с ужасом» [122, с. 294], или «переживание страха пугает человека» [122, с. 295], «большинство людей боится этой эмоции (страха. – *Е. И.*)» [122, с. 324]. Ясно, что, не придав каждому термину четкого и специфического содержания (если это возможно), разобраться в том, как человек может испытывать страх и даже ужас перед страхом, невозможно.

Некоторые авторы пытаются вложить в различные словесные обозначения страха конкретное содержание, выделить таким образом различные его виды. Однако при этом следует учитывать предостережение У. Джемса, который писал, что «подразделения эмоций, предлагаемые психологами, в огромном большинстве случаев простые фикции, и претензии их на точность терминологии совершенно неосновательны» [88, с. 273]. Джемс отмечает, что подавляющее боль-

шинство психологических исследований эмоций носит чисто описательный характер; отсюда и некоторая произвольность в описании тех или иных синонимичных понятий, необоснованность их дифференцирования.

Следует отметить, что некоторыми авторами слова «страх» и «боязнь» используются как рядоположные, однако скорее это укоренившийся словесный штамп, чем сознательное разграничение этих понятий. Например, в одной публикации [69] говорится о проявлении и страха, и боязни, – но в чем состоит их различие, не поясняется, и данные о частоте проявления того и другого приводятся вместе, как будто эти два понятия – синонимы. То же можно сказать и в отношении понятий «страх» и «опасение».

В большинстве же психологических публикаций слова «боязнь», «опасение» и «страх» с давних пор используются как синонимы. Однако даже с точки зрения семантики вряд ли к этому есть основания. В одной работе среди перечисления различных страхов встретился и такой – «страх папы и мамы». Не правда ли, такое словосочетание режет ухо? А если сказать «боязнь мамы и папы», то такое впечатление корявости языка не возникает.

В. В. Бойко [38] опросил врачей-стоматологов, постоянно имеющих дело со страхом у своих пациентов, в отношении того, имеются ли различия в «механизме» возникновения у пациентов боязни и страха. Вот ответы врачей на заданный вопрос (%): «различия есть, и они мне известны» –



11; «различия, полагаю, есть, но четко их не представляю» – 10; «различий нет (не вижу, не знаю)» – 62; «затрудняюсь ответить» – 17. На другой вопрос, могут ли они различить (понять), что переживает пациент на приеме, – боязнь или страх, участники опроса ответили так (%): «легко» – 6; «с трудом» – 14; «нет» – 58; «затрудняюсь ответить» – 22.

Таким образом, большинство врачей не могут различить боязнь и страх. Для них очевидно, что когда пациент, сидя в кресле, испытывает страх, то это значит, что он боится.

## **1.2. Попытки ученых «отдифференцировать» страх и боязнь**

Еще Зигмунд Фрейд [284] пытался дифференцировать понятия «боязнь» и «испуг». По его мнению, боязнь означает состояние ожидания опасности и приготовление к ней, если даже она неизвестна; испуг – состояние, возникающее при опасности, когда человек к ней не подготовлен. З. Фрейд разделяет также страх (Angst) и боязнь (Furent).

Примечательно и отделение фобий<sup>6</sup> (боязни) от страха у К. Изарда в следующей его фразе: «Наши страхи и фобии возрастают не только на почве реальных переживаний боли, они могут оказаться плодом чистой фантазии» [122, с. 297]. Еще более отчетливо разделение страха и боязни можно увидеть в следующем его пассаже: «Когда мы спрашивали американцев, какой эмоции они боятся больше всего, 51 % женщин и 33 % мужчин назвали страх» [122, с. 316].

«Отдифференцировать» понятия, относящиеся к пробле-

---

<sup>6</sup> Во многих публикациях психотерапевтического направления фобия рассматривается только как патологический феномен. В общепсихологических работах (в частности, у К. Изарда) этот термин скорее используется для обозначения боязни как нормального явления. Именно в таком, более широком, смысле термин «фобия» будет использоваться в данной книге.

ме страха, попыталась О. А. Черникова [305], однако осуществила это она не совсем четко, потому что и боязнь (опасение), и страх она понимает как эмоции.

*Боязнь*, по мнению О. А. Черниковой, – это ситуативная эмоция, вызываемая определенной и *ожидаемой* опасностью, т. е. связанная с *представлениями* человека о возможных нежелательных и неприятных последствиях его действий или развития ситуации. Но это скорее описание состояния тревоги, связанное с ожиданием опасности, а не боязни как отношения к определенным объектам или ситуациям как опасным.

*Эмоция опасения*, полагает О. А. Черникова, – это чисто человеческая форма переживания опасности, которая возникает на основании анализа встретившейся ситуации, сопоставления и обобщения воспринимаемых явлений и прогнозирования вероятности опасности или степени риска. Это интеллектуальная эмоция, «разумный страх», связанный с предугадыванием опасности. Правда, О. А. Черникова пишет, что опасение может возникать и без достаточного основания, т. е. бывает не всегда разумным.

Это описание опасения ближе к раскрытию сути боязни как отношения к опасной ситуации, а не эмоции страха. Ведь используемые в разговоре высказывания «я боюсь, что у меня ничего не получится» и «я опасаясь, что у меня ничего не выйдет» по смыслу одинаковы и, скорее, говорят о синонимичности использования слов «боязнь» и «опасение».

Опасение – половина спасения.

*Французская пословица*

Примечательна оговорка А. И. Захарова: «Некоторые страхи, точнее – опасения...» [110, с. 33]. Очевидно, что для автора опасение не синонимично страху. Опасения могут внушаться, т. е. возникают с участием интеллектуальной сферы как нечто *знаемое*, в то время как страх возникает произвольно и плохо поддается влиянию разума. Как пишет К. Изард, «на самом деле многие из людей, страдающих фобиями, не смогут назвать вам ни одного случая, когда объект их страха причинил им вред» [122, с. 297].

О различиях боязни и страха пишет В. В. Бойко [38]. Он считает, что боязнь и страх при некотором сходстве имеют существенные различия. В состоянии боязни и страха задействованы разные отделы мозга: в первом случае больше «работает» левое полушарие – вербальное, логико-аналитическое, а во втором активнее проявляет себя правое полушарие – оно более связано с телесной схемой, эмоциями. Соответственно различной должна быть психотерапия: в случае боязни это «психотерапия» левого полушария, словесно ориентированная, а в случае страха – «психотерапия» правого полушария мозга, ориентированная на телесную мобилизацию, проявление эмоций.

В. В. Бойко рассматривает боязнь как эмоциональное состояние, поэтому приписывает этому феномену такие же физиологические сдвиги, как и страху. В то же время он пи-

шет, что, несмотря на идентичность физиологической картины проявления боязни и страха, эти состояния различаются в психологическом плане – механизмами возникновения, особенностями протекания и способами их преодоления.

Боязнь возникает с участием мышления, которое как бы удлинняет и усложняет систему реагирования. Она выглядит так: когда-то подействовал или действует в данный момент стимул (обычно это материальный раздражитель, реже – триггер); воздействие было осмыслено в свое время или осмысливается «здесь и сейчас»; затем возникла (возникает) ответная реакция – негативное воздействие запечатлевается, а память о нем готова воспроизводить соответствующие неприятные воспоминания и ассоциации.

Поскольку при возникновении боязни важнейшим звеном является мышление (оценочное действие, осмысление происходящего), то преодолеть боязнь или уменьшить ее проявление возможно также при участии мышления. Психотерапевтическая цель – внести коррекцию в оценочное звено. Например, показать пациенту случайность или устранимость обстоятельств, вызывающих (вызвавших) боязнь, разъяснить их временный характер. Преодолевая боязнь или снижая ее проявление, врач воздействует на мышление пациента: с помощью подходящих аргументов разрушает установившуюся связь между стимулом и реакцией.

Страх, пишет В. В. Бойко, возникает иначе. Это состояние характеризуется более выраженным, чем в случае бояз-

ни, психоэмоциональным напряжением. Когда воздействует очень сильный раздражитель (стимул или триггер), эмоции опережают развернутый мыслительный процесс и в значительной степени «блокируют» мышление либо «выключают» его полностью. Эмоциональное подкрепление, в свою очередь, усиливает ответную реакцию: происходит яркое запечатление в памяти раздражителя и сопутствующих негативных переживаний; отсюда высокая готовность к воспроизведению негативного состояния или ассоциаций.

Можно согласиться с В. В. Бойко в том, что боязнь связана с мыслительными процессами, с оценкой объекта или ситуации как опасной. То есть боязнь – это готовность проявить страх при столкновении с опасным объектом или ситуацией. Однако ошибка В. В. Бойко при разделении страха и боязни состоит в том, что и то и другое он рассматривает как состояние.

## 1.3. Страх как состояние и боязнь как отношение (установка) к опасности

Чтобы понять различие между страхом и боязнью, необходимо говорить о двух базовых явлениях – *собственно страхе как эмоциональном состоянии* (с его разновидностями, включая тревогу) и *боязни как отношении, установке к опасным объектам и ситуациям*. Ниже я постараюсь дать такому разделению обоснование.

Начну с замечания А. И. Захарова [110], что страхи у детей существуют больше в воображении как возможная опасность, угроза. Поэтому при положительном ответе на вопрос о наличии страха может присутствовать не столько сам страх как состояние, сколько опасение по поводу вероятности того или иного события (т. е. боязнь). Переживание же страха (т. е. эмоция) может появиться только тогда, когда ребенок представляет опасность по какому-либо поводу или ему напоминают о ней окружающие. Эти рассуждения А. И. Захарова подводят к мысли, что опасение (боязнь) и страх как эмоция – не тождественные феномены.

Самостоятельность феномена боязни следует из того факта, что она может быть сформирована без предшествующего переживания страха, например, когда боязнь внушается детям родителями как опасение того или иного объекта или действия (не бери то-то, а то будет больно, не ходи туда-то, а

то упадешь, и т. п.). Собственно, одной из целей воспитания ребенка является формирование у него боязни, а не страха как эмоционального состояния.

В пользу самостоятельности феномена боязни по отношению к феномену страха может говорить и то обстоятельство, что *боязнь может отражать установку к объектам, вызывающим отвращение, брезгливость*. Многие боятся взять в руки лягушку не потому, что она опасна, а потому, что прикосновение к ней вызывает у человека отвращение.

Знаемые страхи существенно отличаются от так называемых аффективных страхов, т. е. страхов реальных, переживаемых и проявляемых человеком в экспрессии.

Различие между страхом и боязнью видно в поведении. Страх заставляет человека *спасаться*, а боязнь – *опасаться*, быть осторожным. Опаска, по С. И. Ожегову, – осторожность в предвидении опасности, а опасение – предчувствие опасности, чувство тревоги, беспокойство. Отсюда: опасливый – это человек осторожный, действующий с опаской (как бы чего не вышло). Поэтому опасение и боязнь – это скорее синонимы.

А. И. Захаров пишет, что взрослый человек, который в свое время не избавился от страхов, став мужем или женой, отцом или матерью, испытывает трудности в установлении нормальных семейных отношений и, скорее всего, передаст свои волнения, тревоги, страхи ребенку. Если, например, мать боится пожаров, уколов, лифтов, она старается предо-



стеречь и ребенка, а на самом деле – передает ему испытанные в своем детстве страхи. Очевидно, что речь идет об избавлении от боязней, так как от страха как непроизвольно возникающей защитной эмоции избавиться невозможно. При возникновении опасности и ее осознании страх непременно появится. А избавиться от боязни можно, убедившись, например, что данный объект или ситуация не опасны, т. е. *изменив свое отношение к ним*. Естественно, при этом исчезнет и причина возникновения страха, но это будет уже следствием устранения боязни.

Итак, «боязнь», «опасение» – это термины, характеризующие *отношение* человека к опасным ситуациям, но не обязательно связанные с актуальными переживаниями эмоции страха. Опасности (реальные или мнимые) могут вызвать у человека и тревогу, которая может перерасти в страх различной степени выраженности (от робости до ужаса и паники), т. е. сопровождаться переживаниями, но могут быть восприняты и без переживаний, когда человек ограничивается лишь констатацией боязни (например, когда он говорит, что боится змей, и это не значит, что он переживает в данный момент эмоцию страха; ведь никакой угрозы для него сейчас нет). Последнее означает, что у человека возникла эмоциональная установка (отношение) к тому или иному опасному объекту. *Это знаемый страх, зафиксированный в эмоциональной памяти вместе с вызвавшим его объектом, но не обязательно переживаемый*. Такая же установка мо-

жет сформироваться и в отношении тех или иных эмоций. И именно с этих позиций можно понять высказывания К. Изарда, которые были приведены ранее: бояться страха – это значит иметь негативную установку в отношении его возникновения и переживания.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Это высказывание можно понять только в том случае, если подразумевать, что «бояться» – не значит «испытывать страх», иначе пришлось бы признать, что автор грешит тавтологией: «страх страха».

## 1.4. Генезис страха и боязни

По поводу природы страхов имеются разные точки зрения. Об этом писал еще К. Д. Ушинский: «Вообще трудно решить, есть ли в природе предметы, внушающие страх человеку и животному даже и тогда, когда они видят эти предметы в первый раз. Кажется, что такие предметы есть для животных: голубь, никогда не видевший змеи, выказывает все признаки сильного страха, когда она наведет на него глаза свои. Но есть ли такие предметы для человека – мы не знаем. Кажется, мы можем принять за истину, что человек не боится ничего, пока собственные опыты или рассказы других не покажут ему, что у него не всегда станет сил для преодоления препятствий, и не познакомят его с душевным страхом, с чувством силы, отступающей от препятствий, вместо того чтобы кинутся на них» [276, с. 400].

Очевидно, что К. Д. Ушинский по сути говорит не только о генезисе страха как состояния, но и о боязни как отношении к опасным объектам. Если страх связан с рефлекторным его возникновением на «естественные сигналы» опасности, к коим Дж. Боулби [347] относит боль, одиночество, внезапное изменение стимуляции и стремительное приближение объекта, то возникновение боязни как отношения к потенциально опасному объекту связано с воспитанием или приобретением опыта (испытанным ранее страхом).

Многие наши страхи являются результатом особой формы научения, которую можно было бы назвать социальным заимствованием. В определенных обстоятельствах эта форма научения может быть чрезвычайно эффективной. Так, когда маленький ребенок наблюдает реакцию страха у отца, то вероятность того, что он начнет бояться того же объекта, который испугал отца, очень велика.

Минека, Девидсон, Кук и Кэйр (Mineka, Davidson, Cook, Keir, 1984) изучали роль социального заимствования в развитии страхов у макак-резусов. Некоторые из наблюдаемых ими обезьян выросли в естественных условиях и попали в лабораторию только в возрасте четырех – шести лет. У этих обезьян большой страх вызывали змеи и любые объекты змееподобной формы. Обезьяны, родившиеся и выросшие в лаборатории, т. е. не имевшие опыта жизни на воле, не боялись змей.

Удивительно – прошло по меньшей мере 24 года с тех пор, как первые из лабораторных макак были завезены из Индии, однако они до сих пор обнаруживали страх перед змеями! Воистину страх – хороший учитель. Переживания, связанные со страхом, навсегда запечатлеваются в нашем сознании.

В исследовании Минеки обезьяны, выросшие на воле и обнаруживавшие страх перед змеями, стали для лабораторных обезьян своего рода образцами для подражания: наблюдая за ними, обезьяны очень быстро научались бояться

змей. В качестве стимульного материала экспериментаторы использовали живого удава, чучела змеи, игрушечную резиновую змею, черный электрический шнур и четыре нейтральных предмета, таких, например, как деревянный брусок. В клетку подавался прозрачный плексигласовый ящик, который перемещался по направлению к животным. В дальнем конце ящика на планке лежала какая-нибудь пища; чтобы завладеть ею, обезьяне достаточно было протянуть руку. При этом на дне ящика находился один из стимульных объектов – живая змея, змееподобный предмет или нейтральный предмет. Когда в ящике была змея, дикие обезьяны демонстрировали реакции, которые Минека интерпретировала как проявление страха. В отсутствие своих диких собратьев лабораторные обезьяны не выказывали никаких признаков страха; их реакции на змею, змееподобные и нейтральные объекты были совершенно одинаковыми. Однако когда лабораторным обезьянам предоставлялась возможность наблюдать реакцию диких обезьян, они быстро и надолго научались испытывать страх перед змеями и змееподобными объектами. По наблюдениям Минеки, заимствование реакции страха происходило независимо от факта наличия детско-родительских отношений между «подражателем» и «образцом». Любопытно, однако, что в тех случаях, когда «подражатель» был детенышем «образца», заимствование происходило несколько быстрее, а реакция страха была несколько интенсивнее.

Эти захватывающие эксперименты по изучению социального заимствования дают нам много интересной и полезной информации. Они ясно показали, что для усвоения страха не обязательно иметь опыт непосредственного столкновения с опасным стимулом. Кроме того, они продемонстрировали, какую мощную роль в процессе научения играет эмоциональная экспрессия. Обезьяны-«подражатели» не имели непосредственных контактов с обезьянами-«образцами», ни разу за время проведения эксперимента «образец» не притронулся к «подражателю». Всю информацию «подражатели» черпали только из экспрессивного поведения других обезьян, которое ясно сигнализировало им об опасности. Складывается впечатление, что для обезьян-«подражателей» исходным стимулом был сигнал об опасности, а змея выступала лишь как условный раздражитель. Результаты исследования Минеки позволяют предполагать, что происхождение очень многих наших страхов объясняется феноменом социального заимствования.

*Изард К. [121, с.302–303]*

По поводу неразумного воспитания детей, приводящего к появлению детских страхов, писал еще В. М. Бехтерев: «Вряд ли нужно говорить, что эмоция страха особенно вредна для здоровья ребенка, и потому надо избегать всего, что приводит ребенка в испуг и вгоняет в страх. Сколько тяжких нервных страданий, иногда даже неизлечимых, развивается под влиянием испуга в детском возрасте, а между тем все

еще распространены забавы с детьми, основанные на испуге ребенка каким-либо внезапным появлением с угрожающими звуками или переодеванием... Вместе с тем следует старательно оберегать ребенка от всех страшных рассказов, например о Бабе-яге, о страшных великанах, о злой и доброй дочке, о медведе с поломанной ногой и т. п. Из-за таких рассказов уже рано ребенок начинает страшиться многого, начинает беспокойно спать, тревожимый страшными сонными грезами. Сколько вреда принесли уже разные детские книжки с страшными рассказами, а между тем до сих пор еще не могут их изгнать из употребления в детских» [36, с. 231–232].

У взрослых многие боязни – родом из детства, обусловлены неприятными детскими переживаниями. М. В. Галимзянова и Е. А. Мусина [66] выявили, что боязнь близких отношений у мужчин связана с показателем частоты «покидания» со стороны родителей, с показателем частоты унижения со стороны родителей. Боязнь физических контактов женщин связана с показателем степени удаленности отца и недостатка внимания с его стороны. У женщин боязнь несправедливого отношения со стороны окружающих связана с несправедливым отношением матери; боязнь критики – с высокой критичностью матери.

Во многих случаях механизм появления страха у человека является условно-рефлекторным [275], в результате испытанной ранее боли или какой-либо неприятной ситуации.

Возможно и инстинктивное проявление страха (например, испуг), хотя В. Штерн [316] отвергает врожденность страха (впрочем, признавая биологическую основу боязни необычного).

Страх – это болезнь, болезнь воображения. Страшно не из окна прыгнуть – страшно разбиться: страшно представить себе, что будет дальше.

*Леонид Леонов, советский писатель*

Описывая комету, появившуюся на небосклоне в 1520 году, современник отмечает: «Эта комета была так страшна, что повергла людей в ужас. Многие умерли – кто от страха, кто от болезни».



# **Глава 2. Страх как эмоциональное состояние**

## **2.1. Что такое страх**

*Страх – это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. К аффективным страхам относятся робость, ужас, паническое состояние, испуг.*

Страх ассоциируется с тревожным настроением, робкими или застенчивыми типами личности [377, 378].

Иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях; это, например, ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О других страхах, точнее – боязнях, можно судить только по ряду косвенных признаков – таких, как стремление избегать посещения ряда мест, разговоров и чтения книг на определенную тему, смущение и застенчивость при общении.

Внешние проявления сильного страха описаны еще Ч. Дарвином [82, 83]. У человека дрожат ноги, руки, нижняя челюсть, срывается голос. Глаза при страхе раскрыты более широко, чем в спокойном состоянии («у страха глаза вели-

ки»), нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Брови почти прямые и кажутся несколько приподнятыми. Внутренние углы бровей сдвинуты друг к другу, имеются горизонтальные морщины на лбу.

По данным П. Экмана и У. Фризена [377], если из всех этих проявлений присутствует только положение бровей, то это свидетельствует либо о предчувствии страха, беспокойстве, либо о контролируемом страхе. Рот открыт, губы напряжены и слегка растянуты. Это придает рту форму, близкую к овальной.

К. Д. Ушинский дал яркое психологическое описание сильного страха: «Действие страха именно потому и ужасно, что он, останавливая деятельность души, в то же время приковывает ее внимание к предмету страха. В эти минуты, по меткому выражению народной психологии, мы ни живы, ни мертвы: *мы не живем* потому, что деятельность нашей души остановлена, а деятельность есть жизнь нашей души; *мы не умерли* еще потому, что чувствуем во всей силе эту страшно мучительную остановку жизни» [276, с. 403].

Изменяется и поведение. У одних появляется оцепенение, дрожь, сосредоточенность и заторможенность, в отдельных случаях с угнетением психики и с безучастностью к окружающему (пассивно-оборонительная форма страха). У других обнаруживается двигательное возбуждение, говорливость, отвлекаемость внимания, трудность сосредоточения. У. Чарлзуот [363] отмечает, что наряду с избеганием или от-

странением от пугающего объекта могут наблюдаться и осторожные попытки его исследования.

Наблюдается общая скованность, иногда доходящая до оцепенения конечностей, ноги становятся ватными, также может появиться сильный тремор (дрожание рук). Нарушается координация движений.

Дж. Боулби [348] указывает и на такие признаки страха, как настороженный и напряженный взгляд, направленный на объект, в сочетании с полным отсутствием движений, съеживание, стремление к контакту с потенциальным защитником. Он отмечает, что многие, если не все, реакции из синдрома страха, как правило, возникают одновременно или последовательно; события, вызывающие одну из этих реакций, как правило, вызывают и другие (но не обязательно все).

При страхе затормаживаются процессы восприятия, оно становится более узким, сфокусированным на каком-то одном объекте. Мышление замедляется, становится более ригидным, т. е. теряет гибкость, скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями. Второстепенные детали заслоняют главное, а само восприятие лишается целостности и непосредственности. Ухудшается память, сужается объем внимания. Все это свидетельствует об ослаблении у человека самоконтроля, он с трудом владеет собой. Люди, описывая свои ощущения, говорят, что «замирает сердце», «перехватывает дыхание». Иногда сильный страх сопровождается потерей сознания.

Считается, что наиболее надежным и точным индикатором страха является мимика. При выраженном страхе брови приподняты и слегка сведены к переносице, в результате чего горизонтальные морщины в центре лба глубже, чем по краям. Глаза широко открыты, верхнее веко слегка приподнято, в результате чего белок глаза между веком и зрачком обнажается. Углы рта резко оттянуты, рот приоткрыт.

Женщины несколько лучше распознают эмоцию страха по выражению лица, чем мужчины [76]. Так, эту эмоцию распознали 86,1 % женщин и 78,6 % мужчин.

Страх заражает так же, как насморк, и всякий раз делает из единственного числа множественное.

*Иоганн Вольфганг фон Гёте*

Субъективно страх может переживаться как предчувствие, неуверенность, как полная незащищенность, ненадежность своего положения, как чувство опасности и надвигающегося несчастья, как угроза (физическая и психологическая) своему существованию.

По данным С. А. Зобова [116], на эффективность действий в ситуациях угрозы оказывает влияние *эмоциональная реактивность (эмоциональность)*: чем она выше, тем в большей мере снижается эффективность. При обучении плаванию негативное влияние высокой эмоциональной реактивности резко проявилось при освоении субъектами глубокой части бассейна. Негативное влияние высокой эмоциональной реактивности усугубляется факторами новизны, нежиз-

данности и внезапности воздействия опасного раздражителя.

## Смерть от страха ожидания страха

«Вот он!» – закричал Вий и уставил на него железный палец, и все, сколько ни было, кинулись на философа. Бездыханный, грянулся он на землю, и тут же вылетел дух из него от страха...

*Н. В. Гоголь. «Вий»*

«Безумец! – Здесь Родерик Ашер вскочил, бешено выкрикивая как бы в последнем смертельном усилии: Безумец! Говорю вам, что она стоит сейчас за дверью!»

И, как если бы эти слова были заклинанием, порыв ветра распахнул двери, а за ними стояла высокая, окутанная окровавленным саваном фигура леди Мадпены Ашер. Одно мгновение оставалась она на пороге, трепеща и шатаясь; затем с горестным воплем тяжело упала на руки брата и в своей бурной, на этот раз окончательной агонии увлекла его в своем падении уже мертвого – жертву ужаса, предугаданного им перед этим...

*Эдгар По. «Падение дома Ашеров»*

Это сказки, поэтический вымысел. Но возможно ли что-либо подобное в действительности? Каждый из нас испытал хотя бы раз в жизни, какое сильное чисто физиологическое действие способно произвести в нас предвидение опасности:

лицо бледнеет, сердце начинает биться ускоренно и неровно, пот выступает на лбу и т. д. Все эти явления относятся к числу так называемых вегетативных реакций, которые в подобного рода случаях наступают не в ответ на реальное раздражение или впечатление, а на одно только вероятностное предвидение их. Может ли, однако, совокупная вегетативная реакция на предугадываемое будущее достигнуть такой силы, чтобы действительно оказаться причиной смерти?

Полковник де Роша, живший в Париже на рубеже XIX и XX веков и известный в то время своими исследованиями в области гипноза и внушения, сообщил в печати о следующем случае.

Надзиратель одного парижского лицея своим поведением вызвал к себе ненависть со стороны студентов, и они решили отомстить ему. Несколько студентов схватили его, заперлись с ним в темной комнате и стали производить над ним суд, причем перечислили все его преступления. Присудили обезглавить его. Принесли топор и плаху и объявили осужденному, что ему остаются только три минуты на то, чтобы покончить все земные расчеты и приготовиться к смерти. По прошествии этого срока ему завязали глаза, принудили его стать на колени, обнажили ему над плахой шею, и один из участников этой жестокой забавы нанес ему мокрым полотенцем удар по спине. После этого присутствующие с хохотом предложили ему подняться. К их великому удивлению и

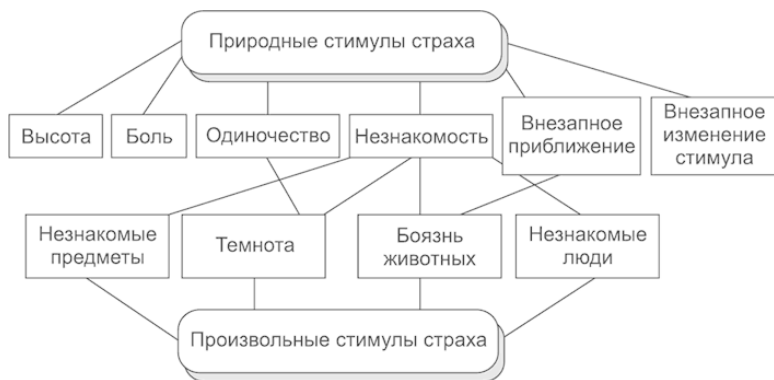
испугу, приговоренный не двинулся с места: он был мертв.

Следует обратить внимание на тот факт, что изменения физиологических функций при переживании страха различны у лиц с различным уровнем смелости. У трусливых во многих случаях наблюдается снижение частоты сердечных сокращений, а если наблюдается повышение, то в значительно большей степени, чем у лиц с высокой степенью смелости.

Важно подчеркнуть, что повторное попадание трусливых в ту же опасную ситуацию увеличивает вегетативные реакции, в то время как у смелых эти реакции снижаются [123]. Лишь при многократном повторении опасной ситуации у трусливых вегетативная реакция уменьшается, что свидетельствует об адаптации этих людей к данной ситуации.

## 2.2. Причины страха

Исследователи отмечают различные причины, вызывающие страх. Дж. Боулби [348] считает, что причиной страха может быть как присутствие чего-либо угрожающего, так и отсутствие того, что обеспечивает безопасность (например, матери для ребенка). Дж. Грэй [391] пишет, что страх может возникнуть, если событие не происходит в ожидаемом месте и в ожидаемое время. Многие авторы отмечают, что страх вызывается объектом (предметом, человеком, явлением природы), но что бывают и беспредметные страхи, т. е. не связанные ни с чем конкретным.



**Рис. 2.1. Причины страха**



Дж. Боулби выделил две группы причин страха: природные стимулы и их производные (рис. 2.1). Он полагает, что врожденные детерминанты страха связаны с ситуациями, которые действительно имеют высокую вероятность опасности. Производные стимулы больше подвержены влиянию культуры и контекста ситуации, чем природные стимулы. Дж. Боулби считает одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. Он связывает это с тем, что как в детстве, так и в старости вероятность опасности болезни при одиночестве значительно возрастает. Кроме того, такие природные стимулы страха, как незнакомость и внезапные изменения стимуляции, значительно сильнее пугают на фоне одиночества.

К. Изард подразделяет причины страха на внешние (внешние процессы и события) и внутренние. К последним он относит влечения и гомеостатические процессы (потребности), а также когнитивные процессы, т. е. представление человеком опасности при воспоминании или предвидении. Во внешних причинах он выделяет культурные детерминанты страха, являющиеся, как показано С. Речменом [462], результатом исключительно научения (например, сигнал воздушной тревоги). С этой точкой зрения не согласен Дж. Боулби, который полагает, что многие культурные детерминанты страха при ближайшем рассмотрении могут оказаться связанными с природными детерминантами, замаскированными различными формами неправильного истолкования,

рационализации или проекции. Например, боязнь воров или привидений может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии – рационализацией страха грома и т. д. Многие страхи связаны с боязнью боли: ситуации, которые вызывают боль (угроза боли), могут вызывать страх независимо от наличного ощущения боли. Речмен возражает против концепции травматического обусловливания страха, которая импонирует многим ученым (среди отечественных ученых большое место связи боли и различных видов страха уделяет В. С. Дерябин [86]). Он отмечает тот факт, что многие люди боятся змей, однако никогда не имели с ними контакта, тем более болезненного.

## 2.3. Функции страха

Страх может влиять на человека различно; в одном случае может привести к гибели, в другом – к спасению.

Французский врач Ален Бомбар, который ради эксперимента на выживаемость в одиночестве пересек Атлантический океан в спасательной шлюпке, пришел к выводу, что главной причиной гибели людей в море является чувство обреченности, страх перед стихией. «Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю, вас погубила не жажда. Раскачиваясь на волнах под жалостные крики чаек, вы умерли от страха!» – писал А. Бомбар.<sup>8</sup> Страх часто парализует волю, т. е. способность сопротивляться обстоятельствам.

Отмечено, что страх сказывается на личностном развитии ребенка; наблюдается слабая контактируемость с окружающими, повышенная неуправляемость и агрессивность, нарушение сна, эмоциональное заторможение, агрессивность, депрессивные состояния, речевые расстройства. Мышление теряет свою гибкость, становится скованным бесконечными опасностями, предчувствиями и сомнениями. Восприятие лишается целостности и непосредственности, уменьшается познавательная активность, любознательность, любопытство.

---

<sup>8</sup> Бомбар А. За бортом по своей воле. М., 1959. С. 14.

Однако страх может иметь и положительное значение. Во-первых, страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что зачастую бывает необходимо в критической ситуации. Это происходит за счет выброса адреналина в кровь, что улучшает снабжение мышц кислородом и питательными веществами. Побледнение кожных покровов и холодок «под ложечкой» при испуге относятся к эффектам адреналина: кровь, необходимая в минуту опасности мышцам, отливает от кожи и желудка. Все остальные реакции, сопровождающие страх у человека и животных, также были изначально полезны: волосы, «встававшие дыбом» от ужаса на голове, должны были напугать врага. Во-вторых, страх помогает лучше запоминать опасные или неприятные события. Особенно хорошо запоминается то, что вызывает страдание и страх, а боль и страдание чаще всего воспроизводятся именно как страх. Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, которое помогает индивиду избегать потенциально опасных ситуаций. В-третьих, когда информации недостаточно, чтобы принять всесторонне продуманное решение, страх диктует стратегию поведения. В частности, эта эмоция развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты индивида от угрозы со стороны биологической или социальной среды. Именно в этом случае целесообразно реагировать на расширенный круг сигналов, чья полезность еще не известна. И хотя такая реакция избыточна и неэкономна, она предотвра-

щает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

В. А. Андрусенко [20] выделяет (как и у всех эмоций) следующие функции страха: оценочную, синтезирующую, сигнализирующую, организующе-дезорганизующую, эвристическую. В этом перечислении сомнение вызывают синтезирующая и организующе-дезорганизующая функции. Например, неужели природа создала эмоцию, чтобы дезорганизовывать поведение человека и животных? Очевидно, что автор путает два понятия: функция и роль. Функция показывает, для чего предназначена эмоция, а роль означает, какое влияние может оказывать эмоция на поведение человека, наподобие того, что гром и молния могут напугать человека, но они возникают в природе не для того, чтобы вызвать страх.

В. Н. Гуляихин и Н. А. Тельнова [80] предлагают иной перечень функций страха: мотивационная, адаптивная, оценочная, сигнально-ориентационная, организационная, социализирующая, мобилизационная, прогностическая, смыслообразующая. К сожалению, и в этом случае авторы отождествили функции и роль страха.

*Мотивационная функция* связана с побуждением к поиску безопасной среды существования, с избеганием опасности и предупреждением возникновения опасных ситуаций.

*Адаптивная функция*, по мнению авторов, отражает получение опыта переживания страха в данной ситуации и более осторожное поведение.

*Мобилизационная функция* связана с мобилизацией энергоресурсов и силы воли для преодоления опасной ситуации. Известны многие случаи, когда при страхе люди проявляли такую физическую силу и быстроту бега, которые в обычной ситуации были недостижимы, несмотря на все старания.

*Оценочная функция* – это оценка степени опасности и защищенности от нее. Выделение этой функции в описанном авторами виде вызывает сомнение, так как оценивает ситуацию человек с помощью своего интеллекта, а не с помощью эмоции. Поэтому более правомерно говорить не об этой функции страха, а о следующей.

*Сигнально-ориентационная функция*: страх является сигналом, предупреждающим об опасности, ориентирующим человека на определенный вид поведения, связанного с самосохранением.

*Организационная, или упорядочивающая, функция* связана, по мысли авторов, с повиновением и послушанием из-за страха.

*Социализирующая функция*: трансляция для общества моделей поведения. Страх подавляет проявление социально неприемлемых качеств и способствует формированию социально необходимых качеств человека. Выделение этой функции, по сути, дублирует предыдущую функцию (страх перед наказанием). Кроме того, переход с биологической позиции рассмотрения страха на социальную означает «перевод стрелок» с функций страха на их роль в организации поведения.

Это замечание можно отнести и к следующим «функциям», выделенным авторами.

*Прогностическая функция* дает возможность в ряде случаев прогнозировать типичные варианты поведения людей. На самом деле сделать это довольно трудно, учитывая наличие трех вариантов проявления страха: ступора, бегства и «боевого возбуждения» (агрессии). Для такого прогноза необходимо знать психологические особенности человека.

*Смыслообразующая функция* способствует, как пишут авторы, формированию новообразований в структуре личности (изменение картины мира, переосмысление мировоззрения, формирование новых смыслообразований). Конечно, если постоянно бить ребенка, то можно изменить у него отношение к людям и вообще к своему существованию, но это случаи, когда человек использует страх, а не страх появляется, чтобы человек изменил свои взгляды на мир.

Таким образом, в данном перечислении функций страха речь идет о его роли в организации поведения, которое связано с восприятием и оценкой ситуации, прогнозированием последствий. Кроме того, в функции зачислены и те роли, которые может играть эта эмоция в организации поведения человека. Функция же страха одна – защитная, т. е. адаптивная, реализуемая через сигнализацию об опасности и мобилизации энергетических резервов организма, помогающих избежать опасности.

## **2.4. Факторы, влияющие на возникновение страха и его интенсивность**

Некоторые факторы способствуют возникновению страха. К ним относят: 1) контекст, в котором происходит событие, вызывающее страх [495]; как отмечают Г. Крейг и Д. Бохум, «сто лет назад дети боялись волков и медведей; пятьдесят лет назад – гоблинов и привидений, теперь их кошмары населены пришельцами из космоса и роботами-убийцами» [157, с. 370]; 2) опыт и возраст человека [347,391,397,405]; 3) индивидуальные различия в темпераменте или предрасположенностях [252, 253, 363, 408]. Так, Н. Д. Скрябин выявил, что величина и качество вегетативных и нейродинамических сдвигов при страхе зависит от того, насколько у человека развито самообладание (смелость). У лиц, склонных к трусливости, частота сердечных сокращений при оценке ситуации как опасной может не повыситься, а снизиться, а вместо покраснения лица наблюдается его побледнение. Трусливые характеризуются меньшей устойчивостью баланса нервных процессов, и наиболее характерен для них сдвиг его в сторону торможения (в отличие от смелых, у которых баланс чаще сдвигается в сторону возбуждения).

Е. А. Калинин [136,137] в качестве детерминант страха у



спортсменов отмечает недолеченную травму, недостаточный опыт выступления в ответственных соревнованиях, длительный перерыв в выступлениях.

## **2.5. Физиологические механизмы возникновения страха<sup>9</sup>**

Страх – это древнейшая эмоция, поэтому мозговые структуры, связанные с возникновением этой защитной реакции, находятся в более старых, центральных областях головного мозга – так называемой лимбической системе, к которой относятся гиппокамп, миндалины, грушевидная доля и еще несколько мозговых структур. Считается, что миндалины участвуют в выборе поведения путем «взвешивания» различных эмоций, порожденных конкурирующими потребностями, например страха и чувства долга, страха и стыда и пр.

Установлено, что имеются две отдельные мозговые структуры, одна из которых запускает реакцию страха, а другая – бегства. В опытах на крысах выяснилось, что разрушение перегородки мозга усиливает страх перед неизведанным пространством и снижает двигательную активность, а удаление миндалевидного комплекса приводит к прямо противоположному результату. Это наблюдается в ситуации так называемого открытого поля, где сталкиваются страх перед неизведанным пространством и потребность в его освоении. Разрушение перегородки у крыс ведет к усилению страха перед

---

<sup>9</sup> При написании этого параграфа использована статья Ю. В. Щербатых и А. Д. Ноздрачева [326].

открытым полем и снижает двигательную активность. Разрушение миндалевидного комплекса дает прямо противоположный результат. В. М. Смирнов [257] в исследованиях на пациентах клиники неврологии, у которых с медицинскими целями были вживлены в головной мозг микроэлектроды для того, чтобы раздражать участки мозга слабым электрическим током, подтвердил значение миндалин в возникновении страха у человека. При раздражении лимбикоретикулярной системы появлялся страх, причина которого была не понятна субъекту или же связана с эмоциональной реакцией на соматические сдвиги.

Зарубежные исследователи отмечают, что при раздражении миндалины регистрируются галлюцинации, страх, тревога и висцеральные ощущения в желудке, причем интересно, что эти эффекты зависели не столько от локализации электродов, сколько от личностных особенностей больных. Субъекты, сообщавшие о страхе, имели высокий индекс по шкале психастении теста MMPI.

Исследование американских нейрофизиологов дает основание предполагать, что чувство страха формируется в основном в правом полушарии мозга. Например, демонстрация фильмов разного содержания в правом и левом поле зрения с помощью контактных линз показала, что правое полушарие преимущественно связано с оценкой неприятного, ужасного, а левое – с приятным и смешным [375]. Анализ ЭЭГ дает сходную картину: оказывается, что при поло-

жительных эмоциях сильнее активируется фронтальная область левого полушария, при отрицательных – фронтальная область правого. При этом париетальная область при любых эмоциях сильнее активируется справа.

Хотя эмоция страха определяется в первую очередь процессами, происходящими в подкорковых структурах, с помощью электроэнцефалографии (ЭЭГ) можно зарегистрировать определенные изменения и в коре больших полушарий мозга. Так, при формировании эмоции страха, вызываемого ожиданием субъектом болевого раздражения, происходят изменения в ЭЭГ. При этом средняя степень эмоционального возбуждения сопровождается усилением суммарной энергии доминирующей частоты альфа-ритма, а дальнейшее возрастание степени эмоционального напряжения приводит к усилению суммарной энергии более частых и одновременно медленных (2–3 секунды) колебаний.

Проявления эмоции страха у человека связаны с изменением вегетативных функций, направленных чаще всего на мобилизацию ресурсов организма: кровь отходит к мышцам и сердцу. Вследствие оттока крови с периферии тела поверхность кожи становится холодной (в связи с чем часто выступающий на лбу и ладонях пот называют «холодным»).

В мышцы благодаря выбросу в кровь гормона адреналина приходит больше энергоресурсов. Сердце начинает усиленно работать, перегоняя больший объем крови. Появляется поверхностное дыхание, цвет лица сереет, глаза ши-

роко раскрываются, зрачки расширяются (отсюда «у страха глаза велики»). Однако могут наблюдаться и противоположные сдвиги, например урежение сокращений сердца, резкое побледнение лица. При сильном страхе может наблюдаться рвота, непроизвольное опорожнение мочевого пузыря и кишечника.

Молодые рекруты, когда приближается сражение, часто бывают вынуждены оставлять строй, а пока остаются в рядах, не всегда бывают приятными соседями для своих товарищей: это непреодолимое действие страха на мускулы их кишок. Каждое сильное и судорожное сокращение кишок сопровождается обыкновенно коликообразными болями, «судорогами желудка», и испуганный человек очень скоро начинает это чувствовать. Явления, которых я здесь коснулся, более принадлежат к комическим спутникам страха; они по большей части случаются у молодых людей или у стоящих на низкой ступени развития лиц, т. е. у тех, кто представляет благоприятную почву для сильных эмоциональных явлений.

*Ланге Г. [168, с. 117]*

Обнаружено участие эндокринной системы в проявлении эмоции страха, а именно снижение выделения полового гормона. При этом наблюдается выделение кортизола корой надпочечников и адреналина (или эпинефрина) медулой надпочечников.

Характер физиологических изменений при страхе (понижение или повышение параметров) зависит от особенностей вегетатики человека, от соотношения симпатической и парасимпатической нервной системы, управляющей функциями организма, связанными с жизнеобеспечивающей деятельностью внутренних органов.

При ожидании сильного звука («выстрела») боязливые обнаруживают большую кожно-гальваническую реакцию (как по высоте пика, так и по общей площади), чем смелые. Кроме того, реакция ожидания у боязливых выражена сильнее, чем при неожиданном «выстреле» (это соответствует поговорке «пуганая ворона куста боится»), в то время как у смелых ожидаемая реакция меньше, чем при неожиданном «выстреле».

Описание различной степени страха у впервые прыгающих парашютистов дано в ряде работ [75, 295]. Уже сама перспектива предстоящего прыжка вызывает у многих изменение состояния. Накануне дня, на который назначен прыжок, появляются беспокойство, сомнения и опасения, сон становится тревожным; артериальное давление, пульс, дыхание, потливость повышены. При посадке в самолет частота сердечных сокращений увеличивается до 120–140 ударов в минуту, появляется резкое побледнение или покраснение кожных покровов, сухость во рту, из-за чего голос становится сиплым, глухим, наблюдается расширение зрачков.

## 2.6. Роль страха

*Мы обещаем согласно своим надеждам, а  
поступаем согласно своим страхам.*

*Франсуа де Ларошфуко*

Для человека как биологического существа возникновение страха не только целесообразно, но и полезно. Во-первых, страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что зачастую бывает необходимо в критических ситуациях. Во-вторых, страх способствует лучшему запоминанию опасных или неприятных событий, что немаловажно в воспитании детей, приобретении ими опыта, необходимого для жизни. Правда, сохранение в памяти событий, вызвавших когда-то страх, может и осложнять жизнь человеку.

Страх наказания подавляет агрессию [47].

Однако для человека как социального существа страх часто становится препятствием для достижения поставленных им целей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.