

УДК 159.9

А.М. ПРОСТОФИЛИН
(prostofilina@mail.ru)

Филиал Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки

СТРАХ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ КЛИЕНТОВ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА*

Статья посвящена проблеме страха как сфере профессиональной деятельности психолога-консультанта, занятого вопросами психологической безопасности личности. Особое внимание уделено анализу современного пониманию страха и рассмотрению его классификаций.

Ключевые слова: *страх, психологическая безопасность, психолог-консультант, личность, клиент, психологическая помощь.*

Вне зависимости от пола, возраста, национальности или вероисповедания, мы все в той или иной степени испытываем чувство страха. С течением времени, страх приобретает все новые и новые формы и связано это с развитием цивилизации и общества в целом. Именно поэтому, проблема страха будет актуальна всегда, пока существует человек. Первые попытки исследований проблем страха начались еще в античной философии. Также, изучением страха занимались в зарубежной (З. Фрейд, А. Фрейд, Э. Фромм, Ф. Зимбардо, К. Хорни, Э. Эриксон и др.) и в отечественной (Л.С. Выготский, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, А.М. Прихожан и др.) психологии. Изучение страхов и по сей день вызывает немалый интерес у современных исследователей.

В своей практической деятельности психолог-консультант достаточно часто сталкивается с проявлениями страха у своих клиентов. Именно поэтому, чтобы оказать действительно эффективную помощь, ему необходимо понимать сущность и психодинамику разного рода страхов [7].

Страх – это эмоция, которую испытывает субъект при получении информации о действительной или предполагаемой угрозе. Страх точно такая же эмоциональная составляющая нашей психики как радость, печаль, гнев и т.д. Чувство страха знакомо не только человеку, но и всем высшим животным. Однако, человек, в отличие от животных, может испытывать страх не только от реальных, но и от мнимых опасностей, которые рисует его воображение. Страх играет очень важную роль в жизни человека, т.к. он оберегает нас от многих опасностей, мобилизуя или останавливая в нужный момент. Помимо положительных качеств, в страхе есть и негативные стороны, которые могут направить человека в деструктивное русло. Негативные проявления страха могут отражаться на эффективности памяти, внимания, восприятия и мышления, а также влиять на физическое и психическое состояние человека.

Помимо этого, в социальном плане страх как элемент осуждения выступает одним из средств регуляции поведения в обществе. Разные культуры и социальные группы предъявляют к человеку разные требования к его поведению. Затрагивая проблемы стыда, нельзя не упомянуть о его тесной связи со страхом и чувством вины. Чувство стыда и чувство вины настолько близки, что, порой, сложно понять разницу между ними. Все вышеупомянутые чувства могут являться средствами манипуляции индивидами или группой лиц. Вместе с тем, т.к. они воспринимаются человеком очень болезненно, достаточно сложно моментально оценить ситуацию и не поддаться на содержащийся в них вызов. Манипуляции могут происходить как на уровне малой социальной группы, так и на уровне общества в целом. Не редки случаи, когда люди идут вопреки своим целям из-за страха, вины и стыда, что, естественно, мешает их развитию. Безусловно, все вышеупомянутые механизмы в той или иной степени оказывают свое влияние на психологическую безопасность личности.

Проблематика психологической безопасности личности в настоящее время вызывает повышенный интерес [4]. Это связано с тем, что окружающий человека мир получил, благодаря средствам

* Работа выполнена под руководством Краснянской Т.М., доктора психологических наук, профессора кафедры педагогики, психологии Филиала Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки

массовой информации, большую «прозрачность» и одновременно «драматичность». Со страниц газет и журналов, а также с экранов телевизоров на человека транслируются массивы информации, характеризующие окружающий мир в качестве мира жестокости, насилия, агрессии. В первую очередь в них рассказывается о событиях, связанных с террористическими актами, убийствами, смертями многих и широко известных людей. Красочные картинки иллюстрируют море крови, страдания детей и женщин, бессмысленную жестокость отдельных субъектов и различных группировок. Под влиянием такой информации у человека накапливается напряженность, постоянно растет тревожность, оформляется устойчивый страх за свою жизнь и благополучие, а также за жизнь и благополучие близких для него людей. Описанная нами ситуация нарушения психологической безопасности личности характеризуется экстраполяцией на большие массы людей, на деятельности высоко значимых социальных институтов, что отражается неблагоприятно на всем обществе [8]. Поэтому рассмотрение вопросов психологической безопасности личности в последние два десятилетия приобретают в психологии повышенную популярность.

Разработка вопросов безопасности в психологической науке осуществляется в рамках особого направления – психологии безопасности, находящейся на стыке интересов нескольких отраслей психологической науки (экстремальной, педагогической, социальной, политической, юридической и др.). Проведенные к настоящему времени исследования позволили утвердиться пониманию безопасности личности в качестве проекции внешних и внутренних средовых факторов на психические структуры личности, обеспечивающие сохранность на субъектном уровне состояния защищенности и способности к неснижающемуся во времени развитию в интересах достижения некоторой референтной цели жизни [6]. В основе поддержания безопасности личности обозначаются психологические механизмы подконтрольности субъекту действия комплекса внешних и внутренних факторов, значимых для сохранения им состояния защищенности и способности к развитию на неснижающемся уровне [5]. Исследования, проводимые на различных эмпирических выборках (учащихся разных возрастных групп, студентах, разных группах специалистов), позволили изучить многие феномены, характеризующие психологическую безопасность личности [1; 2; 3; 10]. К ним, в частности, относятся, ощущения и чувства опасности, переживание опасности, отреагирование на опасность, субъектные представления об опасности и безопасности, потребность в безопасности. Рассматривались также разные аспекты безопасного поведения (стратегии, траектории, сценарии, принципы), а также составляющие личности безопасного типа (личностные ценности и смыслы, временная трансспектива безопасности личности) [9].

Было установлено, что «безопасностная» феноменология обладает латентными характеристиками, которые актуализируются, преимущественно, при попадании субъекта в особый класс условий или ситуаций, обозначаемых в качестве экстремальных. Атрибут экстремальности, обладая значительным субъективным началом, присваивается условиям или ситуациям, которые характеризуются значительной напряженностью, концентрацией трудностей, к преодолению которых субъект не способен привлечь необходимые объемы ресурсов. Неспособность субъекта справиться с возникшими перед ним экстремальными обстоятельствами на основе привлечения внешних и внутренних ресурсов, перевести свои виртуальные ресурсы в реальные ресурсы способствует превращению экстремальной ситуации в ситуацию, более или менее опасную для него с физической или психологической точки зрения. Именно в таких обстоятельствах ранее зародившийся у него страх набирает значительные объемы и начинает оказывать на него всеобъемлющее влияние, усиливая ситуацию нарушения психологической безопасности личности.

Существует несколько различных классификаций страхов, которые мы условно разделим на две основные группы. Итак, существует реальный тип страха, при котором человек его контролирует и воспринимает как естественную реакцию. Наряду с реальным страхом, существует также патологический (невротический) тип страха, при котором человек самостоятельно не справляется его проявлениями, что мешает в построении гармоничной жизни. Невротический страх проявляется в нескольких формах. К разновидностям невротического страха можно отнести свободный страх и фобии.

Человек, который испытывает свободный страх, находится в постоянном ожидании негативного для него события, которое не имеет четкого объекта. Такое непрерывное ожидание рождает устойчивую психическую напряженность, отражающуюся на всех сферах его жизнедеятельности.

Фобия – это навязчивое, неадекватное переживание чувства страха, направленное на конкретное содержание, сопровождающееся различными вегетативными дисфункциями (нарушением сердечного ритма, повышенной потливостью, учащенным дыханием и пр.). Фобии могут встречаться в рамках невроза, психоза и органических заболеваний головного мозга. Говоря о поведенческих особенностях, фобии проявляются в виде навязчивых, ритуализированных действий, которые человек совершает, чтобы избежать предмета фобии, а, следовательно, понизить уровень тревоги и уменьшить страх.

В случае переживания фобий человеку необходимо обратиться к соответствующему специалисту. Необоснованность невротических страхов осознается человеком, но контролировать их достаточно сложно, т.к. они воспринимаются как мучительные переживания. Тем не менее, работа с квалифицированным психотерапевтом поможет справиться с ними.

Помимо этого, встречаются биологические и социальные виды страха. Биологические страхи напрямую связаны с угрозой жизни и здоровью человека, например, страх природных явлений, хищных животных, боли, резких звуков и т.п. Биологические страхи опираются на биологическую природу человека.

Социальные страхи полностью зависят от той социальной среды, в которой живет и развивается человек. К социальным страхам можно отнести страх ответственности, страх бедности, страх различных неудач, страх получить отказ, страх непризнания, страх одиночества, страх оценки и т.п. Если количество биологических страхов остается неизменным, то количество социальных страхов постоянно увеличивается и изменяется вместе с развитием цивилизации. Несмотря на то, что биологические и социальные страхи имеют различия, четко распределить все страхи на две группы невозможно, потому что большое количество страхов находятся на стыке групп и одни вытекают из других.

Безусловно, в нашей жизни встречается огромное количество страхов. У каждого человека есть определенные объекты или ситуации, по отношению к которым мы испытываем страх, большинство из которых, берущие свое начало из раннего детства. Сам по себе страх индивидуален и отражает личностные особенности каждого человека, будь то пол, возраст, особенности нервной системы, национальные и культурные условия воспитания и т.д.

Говоря о связи страха и возраста, необходимо упомянуть, что у каждой возрастной группы, как правило, есть свои страхи. Младенец испытывает только биологические страхи, т.е. те страхи, которые могут причинить ему вред (страх высоты, страх темноты, страх громких звуков), но, однажды обжегшись, ребенок начинает бояться боли. Затем, побывав в поликлинике или больнице, ребенок начинает бояться уколов и врачей, что опять же сводится к боли. Помимо этого, ребенок боится ухода матери в связи с чем, у него возникают проблемы с детским садом, появляется страх одиночества. Позднее, при поступлении в школу, у ребенка появляется страх плохой оценки, страх перед учителем и т.п. В подростковом возрасте появляются страхи перед обществом (страх стать жертвой насилия или быть осмеянным). В студенческом возрасте появляются страхи перед ответственными событиями, например, сдачей экзамена, и неуспешной профессионализацией, не позволяющей достичь успеха в обществе. Возможно, вышеупомянутые примеры достаточно поверхностны, но в целом, они отражают картину развития социальных страхов, базирующиеся на биологических страхах.

Психологическая безопасность личности напрямую связана со страхами. Неадекватное восприятие чувства страха ведет к дестабилизации внутренней гармонии человека, а, следовательно, и некоторых аспектов его жизни. Достаточно сложно чувствовать себя гармонично и удовлетворенно, постоянно испытывая напряжение. Страх может кардинальным образом влиять на жизнь человека. Например, человек выбирает не пойти на работу из-за страха оценки или страха перед обществом, выбирает остаться дома, а не полететь на самолете и т.д. Исходя из этого, можно сделать вывод, что наряду с внешними, физическими и социальными критериями в структуре безопасности личности, весомую

роль играют внутренние, т.е. психологические качества индивида. При этом ряд из них, является результатом взаимодействия с социумом, так называемые, психологические характеристики, в то время как другие являются внутренними характеристиками индивида, строящимися на особенностях нервной системы. Психологические качества личности, оказывают влияние на субъективное ощущение безопасности.

Как и любой другой эмоциональной реакции, страху бывает очень сложно дать оценку. Нельзя однозначно сказать страх – это плохое или хорошее чувство, но можно увидеть в нем, как положительные, так и отрицательные стороны. Страх, действительно, необходим, но только тогда, когда человек управляет им, а не наоборот. Каждый сам выбирает, как бороться со своими страхами. Нет ничего постыдного в том, чтобы своевременно обратиться к соответствующим специалистам за помощью.

Подводя итоги, отметим, что проблема страха является актуальной для современного человека. Этому в немалой степени способствуют процессы глобализации, происходящие в обществе. Вместе с тем, сталкиваясь со страхом, каждый остается с ним «один на один». Психическая феноменология страха свидетельствует о том, что у человека нарастает неблагополучие, оформляющееся в нарушение психологической безопасности личности. Значительность последствий нарушения психологической безопасности личности как на внутреннем, психическом, так и на внешнем, социальном, уровне определяет необходимость обращения за помощью к психологу-консультанту, специализирующемуся на соответствующем круге проблем.

Литература

1. Абрамян Т.В. Психологические особенности переживания школьниками опасности в период сдачи ЕГЭ // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2016. № 43. С. 175–180.
2. Джейранова С.Д. Нарушения эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья в контексте вопроса их психологической безопасности // Наука и современность. 2016. № 45. С. 73–78.
3. Иохвидов В.В., Зикункова В.В. Агрессивное поведение подростков с позиций концепции психологической безопасности личности // Прикладная психология и психоанализ. 2016. №4. URL : <http://ppip.idnk.ru> (дата обращения: 15.01.2017).
4. Краснянская Т.М. Безопасность человека: психологический аспект. Ставрополь, 2005.
5. Краснянская Т.М. Психосемантическое исследование предпочитаемых в экстремальных ситуациях стратегий поведения // Научная мысль Кавказа. 2004. № 3. С. 25–33.
6. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Понятийные ориентиры развития психологической безопасности личности в предметном поле современных исследований // Education Sciences and Psychology. 2013. № 1 (23). С. 59–64.
7. Простофилин А.М. Психологические границы безопасных проявлений агрессии в младшем школьном возрасте // Достижения вузовской науки. 2016. № 25-1. С. 162–167.
8. Тылец В.Г., Краснянская Т.М. Интеграция принципа безопасности в психологическую структуру образовательных практик // Education Sciences and Psychology. 2016. № 5 (42). С. 91–98.
9. Тылец В.Г., Краснянская Т.М. Психологическое содержание модели лингвистической безопасности личности преподавателя вуза // Прикладная психология и психоанализ. 2016. №4. URL : <http://ppip.idnk.ru> (дата обращения: 15.01.2017).
10. Lyakhov A.V., Alieva L.B. On the question of examination stress of high school students // Вопросы философии и психологии. 2015. №3 (5). С. 214–219. DOI: 10.13187/vfp.2015.5.214

PROSTOFILIN A.M.

Branch of the Stavropol state pedagogical institute in Essentuki

FEAR FROM THE PERSPECTIVE OF PSYCHOLOGICAL SECURITY CLIENTS IN THE ACTIVITIES CONSULTANT PSYCHOLOGIST

The article deals with the problem of fear as a field of professional activity of the psychologist-consultant, employment psychological safety of the person. Particular attention is paid to the analysis of the modern understanding of fear and consideration of its classifications.

Key words: fear, psychological security, counselor, personality, client, psychological help.