

Резюме

Существует много определений страха. Некоторые авторы связывают возникновение этого чувства с надвигающейся угрозой, другие – с потерей ориентировки, усилением чувства неизвестности. Как и у всякого чувства, у чувства страха должно быть свое оптимальное значение, отклонения от которого чреваты определенными последствиями. Основная цель исследования – выявить оптимальное значение чувства страха с помощью теста КЭТ и выяснить характер зависимости страха и других отрицательных эмоций. В исследовании приняли участие 56 человек обоего пола в возрасте 25 – 35 лет, представители разных профессий. Путем статистической обработки был выявлен интервал оптимальных значений чувства страха – от 8.45 до 11.37. Результаты опроса были статистически обработаны с помощью программы Microsoft Excel 2007. В ходе исследования была установлена зависимость между чувством страха и другими отрицательными эмоциями. Корреляционная зависимость является положительной линейной – чем выше уровень отрицательных эмоций, тем выше чувство страха. Этот факт позволяет утверждать, что в основе отрицательных эмоций лежит общий корень – страх. Поэтому, влияя на уровень страха, можно изменять поведение человека.

There are many definitions of fear. Some authors associate the emergence of this feeling with the impending threat, others - with loss of orientation, increased feelings of suspense. As with every feeling, the sense of fear should have its own optimal value, deviations from which are fraught with certain consequences. The main goal of the study is to identify the optimal value of the sense of fear with the help of the KET test and find out the nature of the dependence of fear and other negative emotions. The study involved 56 people of both sexes aged 25 to 35 years, representatives of different professions. By statistical processing the interval of optimum values of feeling of fear was revealed - from 8.45 to 11.37. The results of the survey were statistically processed using Microsoft Excel 2007. During the study, a relationship was established between feelings of fear and other negative emotions. Correlation dependence is positive linear - the higher the level of negative emotions, the higher the sense of fear. This fact allows us to assert that the basis of negative emotions is the common root - fear. Therefore, by influencing the level of fear, one can change the behavior of a person.

УДК: 159.9.072.432

СТРАХ КАК РЕГУЛЯТОР ПОВЕДЕНИЯ ЧЕРЕЗ МЕХАНИЗМ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

В. В. Лысенко¹, А. Д. Орлова²

*1 кандидат психологических наук, доцент кафедры общей патологии и физиологии
медицинского института ФГБОУ ВО Орловский государственный университет имени И.С.*

Тургенева

2 студентка 4 курса медицинского института ФГБОУ ВО Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

*Орлова Анастасия Дмитриевна – nastorl.orlova@yandex.ru

Аннотация. Проведено исследование, основная цель которого – определение оптимальных значений чувства страха и выявление корреляции исследуемого фактора и отрицательных эмоций - чувства вины, стыда, обиды, агрессии против других и против себя. В опросе приняло участие 56 человек обоего пола 25 – 35 лет разных профессий. Путем статистической обработки результатов тестирования по тесту КЭТ был определен оптимум значений исследуемого фактора – от 8.45 до 11.37. Установлена положительная линейная корреляционная связь чувства страха и отрицательных эмоций – это позволяет корректировать негативное поведение человека путем воздействия на данный фактор.

Ключевые слова: чувство страха, описательная статистика, объем защитной рефлексии при репродукции неудачи, отрицательные эмоции

FEAR AS A REGULATOR OF BEHAVIOR THROUGH THE MECHANISM OF NEGATIVE EMOTIONS

V. V. Lysenko¹, A. D. Orlova²

1 candidate of psychological sciences, associate professor of the Department of General Pathology and Physiology of the Medical Institute of the Federal State budget educational institution of higher education «Orel State University named after I.S. Turgenev»

2 fourth-year student of the Medical Institute of the Federal State budget educational institution of higher education «Orel State University named after I.S. Turgenev»

*Orlova Anastasiya - nastorl.orlova@yandex.ru

Annotation. A study has been carried out, the main purpose of which is to determine the optimal values of the sense of fear and to reveal the correlation of the investigated factor and negative emotions - feelings of guilt, shame, resentment, aggression against others and against oneself. The survey involved 56 people of both sexes 25 - 35 years of different professions. By statistical processing of the results of testing using the KET test, the optimal value of the investigated factor was determined - from 8.45 to 11.37. Positive linear correlation of fear and negative emotions is established - this allows to correct negative behavior of a person by influencing this factor.

Key words: feeling of fear, descriptive statistics, volume of defensive reflection in the reproduction of failure, negative emotions

Чувство страха рождается вместе с человеком. Несмотря на длительный период существования человека как вида, реакция организма в условиях возникновения страха та

же, что и в древнейшие времена – «бей или беги». Приспособительное значение страха играет большую роль в экстремальных или чрезвычайных условиях – мобилизация сил и ресурсов организма, направленная либо на предупреждение опасной ситуации, либо на выбор способа выхода из уже сложившейся ситуации. Однако, как и у любого чувства, у страха должно быть свое оптимальное значение, отклонения от которого чреваты расстройствами психики или даже летальным исходом (в случае недостаточного восприятия всей серьезности ситуации).

Цель нашего исследования состоит в определении ряда оптимальных значений чувства страха, которые необходимы для реализации инстинкта самосохранения, и в выявлении корреляции чувства страха и отрицательных эмоций – чувства вины, стыда, обиды, агрессии против других и против себя.

Разные авторы дают свое определение страху. Некоторые авторы связывают страх как отрицательное эмоциональное состояние с надвигающейся угрозой – например, угроза жизни, угроза карьере (увольнение), опасность здоровью (причем как реальная, так и воображаемая). [5] Другие связывают страх с потерей ориентировки, с усилением чувства неизвестности. Когда человек стремится к успеху, он всегда ощущает чувство неопределенности – получится у него стать успешным или нет. И чем выше он ставит планку потребностей, которые необходимо реализовать, тем больше вероятность, что они не будут удовлетворены. Определенное влияние в данном случае оказывает и мнение других людей – человек боится показать себя с невыгодной стороны в глазах окружающих. [2] Причины возникновения страха индивидуальны для каждого человека, но они в целом зависят от глубинной личностно – типологической психологии индивида, от его потребностей. [3] Активировать страх способны негативные эмоции, когнитивные процессы, одиночество и другие факторы. [4] Ю. М. Орлов считает, что причина страха – неосознанные автоматизированные акты ума: «Страх порождается одной умственной операцией, а именно - актом прогнозирования будущего. Если предвидятся плохие переживания, страдания, имеется угроза, то возбуждается страх, если же предвидятся хорошие переживания нечто приятное, то возникает радость». Ю. М. Орлов также отмечает связь страха с другими эмоциями, в особенности перед болью, завистью, ущемленной гордостью, перед лишениями. Страх может возникнуть и на фоне переживания за другого человека – например, близкий человек не отвечает на телефонные звонки в течение долгого промежутка времени.

Развивая это направление, предложенное Ю. М. Орловым можно предположить, что любая эмоция несет в себе определенную долю страха и при усилении причин ее вызывающих может переходить в страх. Например, по Ю. М. Орлову обида возникает при рассогласовании поведения другого значимого человека с желаемым образцом его

поведения. Если значимый или любимый человек ведет себя хуже, чем предполагается, возникает обида. Но, в этом определении нет учета степени рассогласования. Если например любимый сын будет высказывать определенные мысли о будущем своей жизни, в которых будут проскальзывать элементы нового зрелого отношения к жизни, к старости матери и перспективы его ухода из семьи, и если эти мысли не будут резко изменять хорошие отношения сына с матерью, хотя и будут учитывать правду жизни не особо приятную для нее (уход сына из семьи) – то навряд ли мать обидится, скорее у нее возникнет эмоция интереса к факту полвзросления сына. Здесь степень рассогласования поведения сына с образцом не так велико. Если же сын будет проявлять черствость, в его высказывания будут проскальзывать элементы бездушия к судьбе матери, он будет планировать ее жизнь в доме престарелых, она возможно обидится. Но если он будет высказывать совершенно абсурдные мысли, которым мать не сможет найти логическое объяснение, например, мысли о самоубийстве или о принятии яда при невозможности дальнейшего совместного проживания, это ее может испугать. Она может испытать страх за его здоровье, его психическое состояние, за свою жизнь, которая становится не безопасной при психическом нездоровье сына. В последнем случае степень рассогласования становится запредельной и несет уже не обиду, а страх.

Для выявления оптимального значения показателя чувства страха методом нашего исследования было выбрано тестирование по тесту «КЭТ». [1] В опросе участвовало 56 человек обоего пола в возрасте от 25 до 35 лет – представители разных профессий. Для наглядности информации был произведен расчет основных показателей дескриптивной статистики, используя программу Microsoft Excel 2007.

Таблица 1.

Дескриптивная статистика

Среднее	9.91
Медиана	9.50
Мода	6.00
Стандартное отклонение	5.59
Дисперсия выборки	31.25
Минимум	1.00
Максимум	24.00
Уровень надежности(95,0%)	1.50

Доверительный интервал равен 1,46. Таким образом, оптимальные значения чувства страха входят в интервал 9.91 ± 1.46 и включают показатели от 8.45 до 11.37.

Для установления связи между показателями чувства страха и показателями эмоций, негативно воспринимаемых обществом - чувства вины, стыда, обиды, агрессии против других и против себя, мы провели сравнительный анализ. Исходя из значений данных отрицательных эмоций, мы разделили общую таблицу обследуемых лиц на пять групп по мере возрастания названного показателя через каждые 20 %.

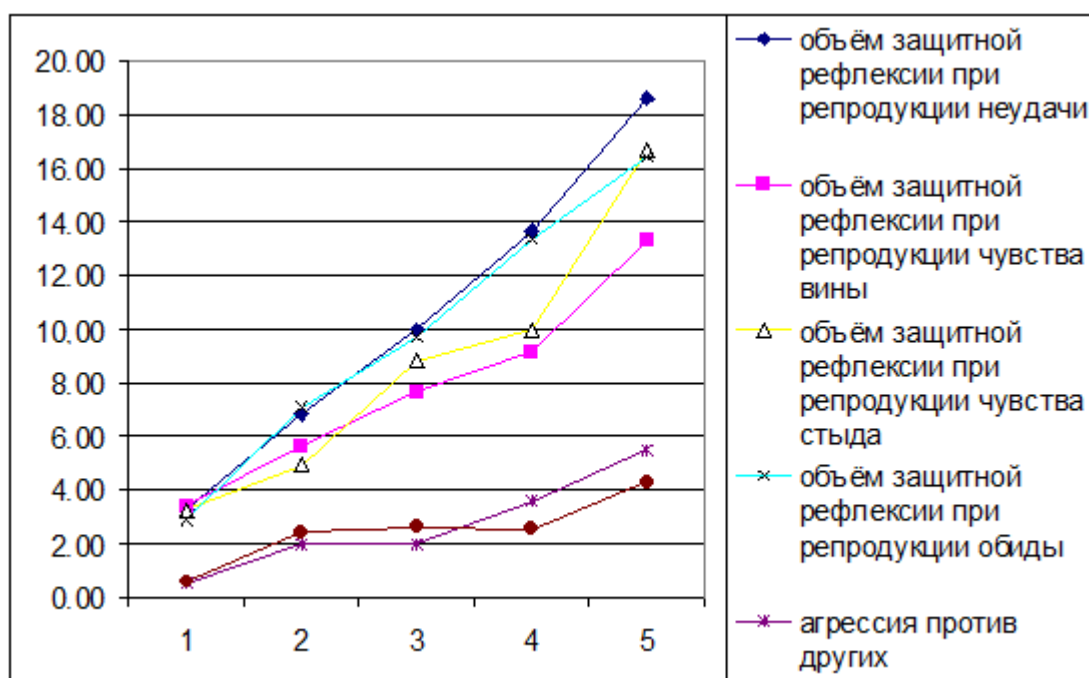
Таблица 2.

**Соотношение показателя объема защитной рефлексии при репродукции
неудачи с другими отрицательными эмоциями**

объём защитной рефлексии при репродукции неудачи	3.29	6.82	10.00	13.67	18.60
объём защитной рефлексии при репродукции чувства вины	3.36	5.64	7.64	9.11	13.30
объём защитной рефлексии при репродукции чувства стыда	3.29	4.91	8.82	10.00	16.70
объём защитной рефлексии при репродукции обиды	2.86	7.09	9.73	13.33	16.40
агрессия против других	0.50	2.00	2.00	3.56	5.50
агрессия против себя	0.57	2.45	2.64	2.56	4.30

График 1.

**Зависимость показателя объема защитной рефлексии при репродукции неудачи
от других отрицательных эмоций**



Наглядно отображено, что корреляционная зависимость является положительной линейной – чем выше уровень отрицательных эмоций, тем выше чувство страха.

Каким образом чувство страха влияет на другие отрицательные эмоции? Известно, что отрицательные эмоции, такие как обида, вина, стыд, зависть, во многом определяют поведение человека в обществе. Имея встроенный механизм отрицательных эмоций, человек гибко подстраивает свое поведение к другим людям, избегая при этом физических конфликтов. Исходя из результатов вышеописанного, можно предположить следующее: все отрицательные эмоции имеют общий корень, на котором они произрастают – страх. Поэтому, влияя на уровень страха, возможно менять уровень отрицательных эмоций, а значит менять поведение человека.

Таким образом, оптимум значений чувства страха включает показатели от 8.45 до 11.37. Показатели отрицательных эмоций и чувства страха связаны положительной линейной корреляционной зависимостью.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Орлов Ю. М. Когнитивно-эмотивный тест КЭТ. М.: «Импринт-Гольфстрим», 1999. С. 10
2. Орлов Ю. М. Оздоровляющее мышление. М.: Слайдинг, 2006, С. 96.
3. Орлов Ю. М. Фрустрация потребности в достижениях и тревога в учебной ситуации. В кн.: Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических и соматических заболеваний. М. 1977. С. 99 - 100.
4. Риман Ф. Основные формы страха / Пер. с нем. Гушанского Э. Л. М.: Алетейа, 1999. С. 336.
5. Эмоции и их роль в жизни человека. URL: <https://xreferat.com/77/6357-1-emocii-i-ih-rol-v-zhizni-cheloveka.html> (дата обращения 12.12.2017)