

**Психология эмоций. Феномен страха.**

**Богуславская Мария Алексеевна**

*Студент*

*Южный федеральный университет, Факультет философии и культурологии,*

*Ростов-на-Дону, Россия*

*E-mail: sleepless@ro.ru*

Психология эмоций. Феномен страха.

В данной работе предпринята попытка осветить одно из базовых психических состояний человека - чувство страха. Страх, как эмоция, являет собой защитную реакцию любого живого организма на внешние раздражители, а как социальное явление – мощный рычаг управления. Так или иначе, переживание страха, как и его восприятие, индивидами – членами социальной группы, формирует нашу жизнь. Сущность, обозначенного нами переживания, очень многогранна и требует анализа различных аспектов.

В двадцатом веке в психологической науке появляется новое междисциплинарное направление – психология эмоций и лжи. Основателем данного направления считается известный калифорнийский ученый – Пол Экман. На основе многолетнего сбора статистических данных в области невербальной коммуникации в племенах стран Африки и Новой Гвинеи, Пол приходит к выводам о врожденности эмоций, их формировании на нейронном уровне, а также о том, что они проявляются через микровыражения. Результатами его открытий и разработок, в области психологии лжи пользуются правоохранительные органы, силовые и политические структуры, различные научные исследователи. Широкий спектр применения подобных работ обуславливается тем, что проблема эмоций рассматривается во всех их многочисленных проявлениях.

Теоретический анализ состояния страха требует условного вычленения из любого возможного контекста для детального изучения.

**Нейронный уровень.**

Любая эмоция начинает свое существование на нейронном уровне. За переживания страха отвечает определенная область мозга – миндалевидное тело (лат. *Corpus amygdaloideum*). В этом пункте я хочу подробнее рассмотреть этап формирования и возникновения эмоции.

**Физиологический уровень**

Когда мы напуганы, миндалевидное тело дает сигнал всему организму: дерись или беги – кровь приливает к большим мышцам ног, охлаждаются и потеют ладони. Также эмоция отчетливо выражается на лице, несмотря на любые попытки ее скрыть.

**Невербальный уровень.**

Как я уже упомянула в предыдущем пункте – эмоции отражаются на лице человека, а также в жестах и позах. Чем сильнее чувство, терзающее индивида – тем легче его заметить. Исходя из этого, кратко обозначим такие уровни ощущения страха, как:

А. Короткий и резкий испуг, мгновенно сменяемый какой-либо иной эмоцией, чаще всего гневом.

Б. Страх патологического характера, чаще всего длительный. Изучается психиатрией.

В. Ужас – максимально переживаемая форма страха. У человека, испытывающего ужас, сильнее раскрываются глаза, напрягается нижнее веко, приоткрывается рот, брови поднимаются вверх и разводятся в стороны.

В моменты подобных переживаний организм человека затрачивает всю возможную энергию, он полностью концентрируется на объекте. Это означает, что испытывая сильный страх длительное время, организм подвергается большой нагрузке и ее последствия могут привести к серьезным последствиям – вплоть до летального исхода.

Следующий важный вопрос для рассмотрения – это соотношение страха и тех контекстов, в которых он зарождается и функционирует. Ведь одни люди боятся высоты, а другие ложиться спать без света, в одной социальной группе страх воспринимают как нечто постыдное, а в других это основной метод управления обществом. Еще Эрих Фромм писал, что состояния счастья или неудовлетворенности можно без особого труда заметить по внешнему облику: это и осанка и манера говорить.

Возвращаясь к непосредственно заявленной теме, необходимо обратиться к введенному Экманом термину – триггеру – спусковому крючку любой эмоции. Он выделяет два вида триггеров – врожденные и приобретенные. Когда речь идет о непосредственной угрозе для нашей жизни или о возможном физическом ущербе – наши органы чувств мгновенно считывают информацию и срабатывает врожденный триггер. Намного сложнее дело обстоит с приобретенными триггерами. В полной мере это относится к проблеме их генезиса в соотношении с внешними факторами, – это очень сложный и индивидуальный процесс.

В заключение, хотелось бы отметить пограничность подобных исследований – их нельзя заковать в рамки определенной научной теории, они стоят на стыке областей научного познания, тем или иным образом, трансформируя нашу реальность. Используя различные методологические подходы и экспериментируя, мы сможем открывать все новые горизонты человеческой субъективности.

### **Литература**

1. Выготский Л.С. Учение об эмоциях. М., 1984
2. Данилова Н.Н. Психофизиология. М., 2004.
3. Экман П. Психология лжи. Санкт-Петербург, 2010.
4. Экман П. Психология эмоций. Санкт-Петербург, 2010.
5. Paul Ekman Unmasking the face. Cambridge, 2003.
6. Полэкман.ком: <http://www.paulekman.com/>

### **Слова благодарности**

С уважением и признательностью, хочу выразить особую благодарность Владимиру Ковалевичу, Фатиме Лайпановой и Марии Албеговой.