

# СТРАХ ЯК СПЕЦИФІЧНА ФОРМА КОРЕКЦІЇ КОМУНІКАЦІЇ

Вінницький національний технічний університет

## Анотація:

У статті проаналізовано поняття страху, наведено його види, та способи подолання.

**Ключові слова:** страх, комунікація, базові емоції.

## Abstract:

*The article analyzes the concept of fear, its types and ways to overcome it*

**Keywords:** fear, communication, basic emotions.

## Вступ

Емоції та почуття – це важлива сторона людського життя. В людини виникає емоційний відгук на будь-яку подію, яка прямо чи опосередковано впливає на неї.

Так звані базові емоції лежать в основі емоційної сфери людини. Вони вважаються базовими, оскільки притаманні всім людям, незалежно від їхньої статі, віку, статусу чи культури. Є основний критерій, який відрізняє базові емоції від варіативних – це наявність фізіологічних структур, які відповідають за виникнення власне цієї емоції. Згідно таким авторам як Екман та Ізард, страх належить до базових емоцій.

## Основна частина

Страх — внутрішній стан, який обумовлений загрозою реального чи передбачуваного лиха. Страх відноситься до негативно забарвлених емоцій. Його прояв може істотно відрізнитися як за силою, так і за впливом на поведінку [1].

Існує багато різних страхів. Мабуть, складно визначити чіткі види страхів, проте можна приблизно окреслити межі їх проявів. Умовно, види страху можна розділити на наступні основні категорії:

- Біологічний страх, тобто страх пов'язаний з тривогою людини про своє життя, наприклад, страх перед пожежею або іншою силою природи, яка може завдати шкоди людині, боязнь прямої загрози для існування.;

- Екзистенціальний. Така боязнь закладена в кожній людині, в підсвідомості. В таких страхів немає видимих причин для виникнення, вони проявляються рефлекторно. Сюди можна віднести такі емоції людини, як боязнь смерті, страх плину часу та інші абстрактні страхи, які змушують розмірковувати над вічними питаннями.

- Соціальний страх. Страх пов'язаний із боязню людини втратити свій статус в суспільстві, особа боїться зниження самооцінки, осуду інших, брати на себе відповідальність, уникає соціальних контактів, їй страшно виходити на публіку [2].

Страх – це не тільки емоційний індикатор, а й необхідний захист від небезпеки, природний захисний інстинкт. Його можна уявити як тривогу, яка доведена до крайності, сила почуттів. Іноді страх може виступати стимулом для певних починань. Наприклад, після Першої світової війни, коли побоювання початку нової війни між Францією та Німеччиною сприяли початку європейської інтеграції.

Проте, якщо страх стає всеохоплюючим, то це становить серйозну проблему. Коли людина зосереджується на ньому, незалежно від того реальний він чи навмисно створений, це стає серйозною перешкодою для взаємодії із світом. Страх вводить в оману: у кращому випадку, – відводить убік, а в гіршому – діє проти цієї ж людини [3].

Кожній людині властиво чогось боятися, і страх переслідує протягом життя. Хтось боїться висоти чи болі, а хтось звільнення чи суворого керівництва, деякі під час спілкування відчувають дискомфорт,

паніку і сильну тривогу, проте комунікація - невід'ємна частина людського життя, і якщо одним спілкування дається легко, то іншим - приносить проблеми. Відсутність спілкування загрожує самостійними пошуками відповідей на різні питання. Легше рухатися в обраному напрямку, якщо керуватись чужим досвідом. Більше того, швидко досягти важливих цілей можна запитавши порад в осіб, яким вдалося в житті багато чого досягти. Часто такі особистості не звертають уваги на страх або намагаються його подолати і тому досягають великих успіхів. Для деяких мудрих і освічених особистостей страх – це збірка нових перешкод і можливостей, які допомагають стати сильнішими.

Страхи потрібно долати, оскільки вони виступають причиною відсутності повноцінного життя. Розглянемо поради та рекомендації, за допомогою яких можна позбутися від страху:

- Спілкування в Інтернеті: у мережі для цього є багато можливостей. Можна коментувати різні події, фото, брати участь в обговореннях, ділитися досвідом. Такий вид комунікації допоможе стати більш вільним у спілкуванні;

- Розмови по телефону: краще, щоб це були розмови з незнайомими вам людьми. До прикладу можна телефонувати у кілька стоматологічних клінік та намагатися більше комунікувати, тобто дізнатися вартість процедури, кваліфікацію лікаря, графік роботи;

- Більше запитань: якомога частіше спілкуватись з незнайомими людьми, не соромитись запитувати та уточняти інформацію. Щоразу така взаємодія даватиметься все легше й легше;

- Розширення кругозору: аби з упевненістю підтримати розмову, варто більше цікавитись актуальними новинами, читати книги, слухати хорошу музику, дивитись фільми та зайнятись хобі;

- Не боятися чогось не знати: якщо сталося так, що розмова зайшла на невідому тему, варто не боятися у цьому зізнатися. Всупереч страхам людина наврядчи висміюватиме це. Навпаки, якщо попросити щось пояснити, то це дасть їм можливість відчутти свою значимість;

- Більше спілкування: варто збільшувати коло своїх знайомих. Для цього можна піти на курси, записатися на тренінги чи почати відвідувати спортивний зал;

- Не завищувати до себе вимог: не варто боятися помилок, кожному властиво їх робити. Такий страх - наслідок завищених вимог до себе та високої самокритичності. Тому потрібно частіше розслаблятися [4].

## Висновки

Отже, варто зазначити, що страхи заважають нормальному існуванню людини в навколишньому середовищі, зокрема комунікації з іншими особами, саме тому їх від них потрібно позбавлятися для покращення якості життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Корекція страхів: робота з молодшими підлітками. *Voxel*: веб-сайт. URL: <http://childrenhealth.center/development/therapy/fear-correction> (дата звернення 20.04.2022)
2. Види страху. *Wkrolik*: веб-сайт. URL: <https://wkrolik.com.ua/vidi-straxu/> (дата звернення 20.04.2022)
3. Денисюк С. Г., Дерун В. Г. Страх як інструмент політики держави: *Стаття*. Вінниця: ВНТУ, 2022. С. 18-19. URL: <https://doi.org/10.31558/2519-2949.2022.1.2>
4. Капнік О. 7 порад, як побороти страх спілкування. *Gazeta.ua*. 2017. URL: <https://gazeta.ua/articles/edu-and-science/7-porad-yak-poboroti-strah-spilkuvannya/757415> (дата звернення 20.04.2022)

**Юрченко Марина Дмитрівна** - студентка групи П-196, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: [yurchenkomarina4@gmail.com](mailto:yurchenkomarina4@gmail.com).

**Корнієнко Валерій Олександрович** — кандидат історичних наук, доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри суспільно-політичних наук, академік Української Академії політичних наук. Вінницький національний технічний університет, Вінниця. e-mail: [kornienko@vntu.edu.ua](mailto:kornienko@vntu.edu.ua).

***Yurchenko Maryna*** - student of group P-19b, Faculty of Management and Information Security, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: [Yurchenkomarina4@gmail.com](mailto:Yurchenkomarina4@gmail.com)

***Kornienko Valeriy Oleksandrovych*** - Candidate of Historical Sciences, Doctor of Political Sciences, Professor, Head of the Department of Social and Political Sciences, Academician of the Ukrainian Academy of Political Sciences. Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. e-mail: [kornienko@vntu.edu.ua](mailto:kornienko@vntu.edu.ua).