

Дяченко Н.І., Рак Ю.І.

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ СОЦІОФОБІЙ НА УСПІШНІСТЬ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

В народі існує думка, що безстрашних людей не буває. І не дарма. Всі хоча б чогось трохи побоюються. Так уже влаштовані не тільки люди, а й увесь наш світ, де, як влучно висловився Бернард Шоу, «завжди є небезпека для того, хто боїться» [1, с.17-20]. Йдеться про фобії, що знайомі багатьом людям і які зовсім не прикрашають їхнє життя.

Актуальною проблемою в психології є вплив соціофобії на успішність сучасної людини, оскільки стосується її стану і поведінки за певних ситуацій, наприклад, у період навчання (виступи перед аудиторією на семінарах, конференціях), у сфері бізнесу за подальшої професійної діяльності (збори, наради та ін.). При цьому соціофобія поєднується із супутньою їй - глоссофобією - страхом виступати публічно.

До питання фобій зверталися такі мислителі, вчені та психологи: Гіппократ, І.М.Сеченов, І.П.Павлов, Соломон Аш, Музафер Шериф, Левитов Н.Д., Запольська С. та ін. [1,2,5,8].

Фобія (від грец. «фобос» - страх) – це неадекватні переживання певних страхів, які охоплюють людину в даній обстановці [2, с.56-57] і являють собою певну установку реагувати у формі акцентованого страху на деякі ситуації та об'єкти. Для фобії характерні тривалість, інтенсивність і неможливість самостійно подолати цей страх зусиллям волі [3]. Ці страхи пригнічують людину на рівні підсвідомості, і логічного пояснення їм, на перший погляд, немає.

Метою даної статті є аналіз впливу соціофобій на успішність сучасної людини.

Страх не є вродженим, а впливає із особливості психіки людини й тих навколишніх умов і ситуацій, у яких вона перебуває в цей момент. Із вчення І.М. Сеченова і І.П. Павлова випливає, що фізіологічною основою стану страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні й зовнішні подразники, які спричинюють уявну або реальну небезпеку [3].

Страх - це складний психічний стан, який складається зі сприйняття, оцінки й розуміння тієї уявної або реальної небезпеки, що зумовлює зміни у функціонуванні психіки, які за своєю спрямованістю є негативними, розхитують і дестабілізують перебіг усіх психічних процесів [3]. Яскраво описав це явище видатний письменник С.Цвейг у новеллі «Амок».

Стан страху опосередковується соціальною, моральною сутністю особистості й залежить від рівня розвитку її морально-психічного стереотипу, у якому відображається її моральна зрілість і соціальний досвід [3].

Фобії старі, як світ. Перший діагноз цієї недуги, що дійшов до нас: «Його лякає дівчина, яка грає на флейті. Тільки-но він чує першу ноту мелодії, котру виконує флейтистка, його охоплює страх», - поставив не хто інший, як давньогрецький лікар Гіппократ, батько медицини [1, с.17-20].

Сучасні психологи часто називають фобії «садом грецького коріння», бо назва кожної фобії складається з давньогрецького кореня, який означає конкретний страх, і власне слова «фобія» [4].

На сьогодні існує безліч різноманітних фобій, кількість яких постійно зростає - за останні 10 років кількість фобій зросла з 300 до 1030! З чим же це пов'язано? Як це не дивно, але - з прогресом. Адже разом з літаками людство обзавелося авіафобією; трагедія в Чорнобилі породила страх радіації - радіофобію, з-за гонки озброєнь з'явилася нуклеонофобія - боязнь ядерної зброї, а також атомасофобія - страх ядерного вибуху. Разом з вивченням космосу - людство отримало боязнь космічних явищ - космофобію; а багато людей похилого віку страждають кіберфобією - боязню комп'ютерів. Розвиток науки сприяє появі у людей гелленологофобії - боязнь наукових термінів. А також існує (якщо тільки це не вигадка!) - Гіппопотомомонстресесквіппедаліофобія - боязнь довгих слів [7].

Наприклад, боязнь павуків - арахнефобія, зубних лікарів – дентофобія, гострих предметів – айхмофобія, боязнь страху - фобофобія та інші [8, с.352]. Існують і більш екзотичні фобії - як, наприклад, ацерофобія - боязнь всього кислого; аурофобія - боязнь північного саява; гленофобія - боязнь погляду ляльки; ксантофобія - боязнь жовтого кольору; коулрофобія - боязнь клоунів і т.д. [7].

Немає двох однакових фобій — за кожним страхом стоїть свій пусковий механізм, своя причина [6].

На думку американських психологів від фобій потерпають від 5 до 15% населення США. Наприклад, відомий актор Макколей Калкін (згадаймо фільм «Сам удома») боїться вийти на людний майдан (агорафобія) [1, с.17-20]. В Америці дуже поширена тредекафобія - страх числа 13, через що в цій каріні немає будинків під цим номером [2, с.56-57]. У Великобританії дослідники з Кембріджа дійшли висновку, опитавши тисячу осіб, що п'ята частина цих людей піддані... фінансовій фобії (у 15% людей при контакті з грошима спостерігається втома, хворобливий стан, а в 11% - запаморочення). [1, с.17-20]. За даними російських психологів, 15 відсотків жителів Москви страждають на аерофобію — страх перед польотами в літаку (причому 3—5 відсотків не можуть подолати цього страху) [4].

Й. В. Сталін страждав токсикофобією (страх бути отруєним). А Петро I все життя страждав акарофобією (страхом комах і був не в змозі працювати в приміщеннях з високими стелями, що свідчить про схильність до спацефобії (боязнь порожніх просторів) [7].

Але однією з найпоширеніших фобій сучасності є соціальна фобія [2, с.56-57]. Соціофобія — це страх публічних виступів, страх почати першим розмову, познайомитися на вулиці тощо [4]. Це страх перед дями, які супроводжуються увагою зі сторони сторонніх осіб (боязнь користуватися місцями суспільного користування, неможливість займатися чим-небудь при спостереженні оточуючих і т.п.) [6].

При соціофобії людина відчуває сильний страх, опинившись в центрі уваги. У деяких випадках необхідність виступити перед колегами може призвести навіть до втрати свідомості [2, с.56-57].

За твердженням психологів, соціофобами є 90 % усіх людей на землі. Бо, перебуваючи в суспільстві, ми спілкуємось між собою і кожен у тій чи іншій ситуації відчуває певний дискомфорт. І нам важливо, як нас оцінюють інші. Який ми маємо вигляд на їхню думку? Подобаємося? Чи навпаки? Ось ця соціальна залежність і острах бути «невписаними» в якісь рамки і норми - власне, і є соціофобією [5].

Якщо розібратися, соціофобія виникає тоді, коли ніхто і ніщо не загрожує, але саме страх може «підставити підніжку» успішності людини, можливо, у найвідповідальніший момент її життя.

Суб'єктивно фобія дуже неприємна. Як правило, соціофобії супроводжуються прискореним серцебиттям, пітливістю, тремтінням, запамороченням, затрудненим диханням. До того ж стан паніки та страху не тільки може заважати повноцінно жити, але й в певних випадках може завдавати шкоди людині [2, с.56-57]. Страх впливає на всі психічні процеси: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, почуття, волю. У стані страху вони можуть бути паралізованими або деформованими. Людина перестає володіти своєю увагою, забуває прості речі, не може правильно оцінити звичну ситуацію, її дії і рухи виходять з-під свідомого контролю та стають невпевненими, імпульсивними [3].

Хоча людина й усвідомлює її необґрунтованість та безглуздість, але позбутися, подолати фобію, як правило, не може. Коли людину опановує фобія, її не можна придушити зусиллям волі, і чим сильніше прагнути подолати фобію, тим більше вона зміцнюватиметься [3].

За відсутності вчасної діагностики і адекватної терапії соціофобія призводить до зниження працездатності. Якщо вона виникла в ранньому підлітковому віці і будучи нерозпізнаною, це захворювання може продовжуватися протягом усього життя [6].

Розповсюдженість соціальної фобії серед населення коливається від 3 до 13%. Однак в поле зору психіатрів люди, що страждають соціофобією, потрапляють порівняно рідко. Тільки 5% пацієнтів з неускладненими соціофобіями користуються спеціалізованою допомогою[6].

Позбавитися фобії самостійно досить важко, але можливо [3]. І якщо людина, яка страждає на фобію, каже: «Я розумію, що цього не варто боятися, але нічого з собою вдіяти не можу!» — то це справді так. Звичайно, трапляються випадки, коли люди позбувалися своїх фобій самостійно, з допомогою самонавіювання, але таких прикладів небагато [4].

Наприклад, якщо ви панічно боїтесь виступів перед аудиторією, спробуйте свідомо кинути виклик своєму страху. Намагайтесь частіше готувати доповіді і через певний час ви зрозумієте, що нічого поганого не відбувається і в подальшому фобія зникне. Але якщо фобія заважає вам жити і досягати успіху, зверніться до спеціаліста (психіатра, психотерапевта). [2,с.56-57]. Для переборювання людиною страху, психолог має сформулювати в неї сильний, стійкий і міцний морально-психічний стереотип, що характеризує силу, стійкість, міцність і надійність її поглядів, позицій, почуттів, переконань, ставлень, цінностей та інтересів, а також визначає духовно-психологічне й морально-практичне ставлення до світу, народу, себе, обов'язку, гідності, честі, виконання завдань професійної діяльності тощо[3].

Отож, фобія зазвичай виникає від невідомості, а тому:

1) В приятній, комфортній аудиторії, коли є підтримка, людині легше подолати психічні проблеми;

2) Коли людина проецирує увагу на конкретній доброзичливій людині і розкриває доповідь саме їй, то фобію подолати можливо;

3) Будь-яка людина вмотивована до конкретної дії долає свої страхи, особливо при умові впевнених знань предмету обговорення. Успішна людина- це, перш за все, освічена, впевнена в собі та здатна до саморегуляції особа.

Тому, на нашу думку, людина, яка страждає від фобій, повинна зробити декілька кроків:

- усвідомити, що хвилювання – це природний стан людини (особливо в незнайомій ситуації);

- страхи та фобії виникають від невідомості: чим більший обсяг знань людини (в тому числі і психологічних), тим більше впевненості в собі вона матиме;

- не уникати неприємної ситуації (презентації, екзамену, співбесіди із роботодавцем), а свідомо йти на неї, так само хвилюючись.

Найбільш оздоровчий ефект досягається, коли людина не бореться із хвилюванням, а приймає його. І себе в ньому. Це називається співробітничати з собою та стати успішною сучасною людиною.

Література

1. Аврамов І.Ю. Однокласник. //Деснянська правда.- 2005. - №2
2. Запольская С. Фобию нужно лечить!// Блиц Здоровье.- 2010.- №1
3. <http://pidruchniki.com.ua>
4. <http://dt.ua>
5. Кулик Н. Комплекс – не діагноз // Освіта України.- 2011.- №53-54
6. <http://gb1.at.ua>
7. <http://itstechnology.ru>
8. Чистюхина Н.С., Комисарова В.М. Книга эрудита.-Х.:Торнадо.-352с.-с. 191.