

**Фобии: причины возникновения,  
влияние на поведение человека**

**Марковец А. А., студент,  
Савко Д. Д., студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: к. п. н., доцент Пуйман С. А.*

Аннотация.

Данная работа посвящена такому психологическому понятию, как «фобия». Анализируются факторы возникновения фобий и их психологические последствия.

Фобии оказывают сильное влияние на эмоционально-психическое и даже физическое состояние человека, и при этом, некоторые из них до сих пор нельзя объяснить. Но из-за чего возникают неконтролируемые тревожные состояния? И как они влияют на жизнь человека?

Фобос и Деймос – страх и ужас, согласно древнегреческим мифам, братья, сыновья бога войны и кровопролития Ареса и богини красоты и любви Афродиты. Ужасающие близнецы были олицетворением страха, паники и ужаса. Они сопровождали своего «страшно» знаменитого отца. Возниче Деймос и Фобос вели за собой смерть и разрушение, не физическое, а эмоционально-психологическое, поскольку контролировали эмоции и чувства тех, кто сражался: сеяли страх, панику, заставляли воинов обращаться в бегство и падать замертво от страха. Интересно, что, будучи сыновьями Афродиты, Фобос и Деймос иногда выступают страхом потери.

Внешний облик Фобоса в различных произведениях соответствует его божественному назначению: глаза Страха горят огнем, а рот его усеян бесчисленным количеством ножевидных зубов; часто Фобоса изображают с головой льва. Бог нередко приходил к воинам еще до начала битвы и заставлял тех дрожать перед приближающимся боем.

Упоминание о рожденном в союзе безумия войны и безумия любви Фобосе сохранилось в слове, которое знакомо каждому из нас – «фобия».

Сегодня медицинская наука дает различные определения понятия фобии, но в большинстве случаев можно проследить общие черты: иррациональный, неконтролируемый страх, навязчивая тревожность, возникающая как случайно, так и направленная на определенную ситуацию или объект.

Сегодня в мире сложно найти человека, который не испытывает страха пред чем-либо или кем-либо. Но страх – это естественное для людей чувство, возникающее при столкновении с реальной опасностью. Фобия же сопровождается сильным беспокойством, иногда паникой и неконтролируемым страхом в отношении объекта, явления или ситуации. В отличие от страха, который человек может усмирить, фобия не поддается контролю, она может сопровождаться учащенным сердцебиением, дрожью в теле, сильным головокружением и тошнотой, чувством удушья, также фобия может переходить в панические атаки.

Появление фобии может быть вызвано различными группами факторов. Первая – это генетические факторы, а именно наследственная предрасположенность человека к различным фобиям. Второй – сильная стрессовая ситуация, психическая травма, которая произошла с человеком в детстве или подростковом возрасте. Следующим фактором является отсутствие у человека способности адаптации к определенной жизненной ситуации. Четвертый фактор – это всевозможные задержки психического развития с чертами инфантилизма («детскости»). Также причиной фобии могут стать гиперопека в семье, особенности семейного воспитания (постоянные упреки и нравоучения могут способствовать формированию фобии). Более того способствуют развитию фобий употребление психоактивных веществ, алкоголя и наркотиков.

Психология и медицина описывает более 500 видов различных фобий. Согласно американской классификации психических расстройств (DSM-5) существует 4 категории тревожных расстройств:

- социальная фобия (социофобия);
- нозофобия;
- агорафобия;
- конкретные или специфические фобии.

Социофобия возникает без каких-либо специфических условий, ее причиной выступает иррациональный страх нахождения в центре внимания окружающих людей и негативной оценки с их стороны.

Обычно люди, страдающие этой фобией, сталкиваются с трудностями общения с обществом каждый день: на деловых встречах, публичных выступлениях, обедах в заведениях и др. Эта категория тревожных расстройств серьезно влияет на качество жизни: человек постоянно испытывает чувство угрозы своей личности, при этом, человек не перестает испытывать страх, даже если понимает, что для этого нет объективных оснований, и поэтому он ограничивает всякое социальное взаимодействие. Очень часто те, кто «болеет» социофобией, считают страх перед обществом чертой своего характера, которую нельзя изменить. Высокий уровень социальной тревожности часто связывают с недостатком социальных навыков и негативной самооценкой [3].

Следующая категория фобий – это нозофобия, или тревожно-фобическое расстройство, при котором человек испытывает иррациональный страх заболеть определенной болезнью (иногда несколькими). Такое расстройство диагностируется случайным образом: человек находится в состоянии ипохондрии, т. е. постоянно пытается найти у себя признаки определенного заболевания, проходит многочисленные обследования, при этом, отрицательные результаты приносят только кратковременное успокоение. Человек, страдающий нозофобией, часто испытывает тревогу и панику лишь при упоминании заболевания. В зависимости от объекта нозофобии выделяются такие фобии, как кардиофобия, спидофобия, мизофобия, лиссофобия (боязнь сумасшествия), танатофобия и др. Существует также вид нозофобии, когда человек «заболевает» неизвестной медицине болезнью – у него присутствует страх неизлечимости недуга.

Обычно, слыша об агорафобии, люди думают о боязни открытых пространств, но сегодня это тревожное расстройство приобрело новое понимание. Теперь, под агорафобией понимается страх остаться одному без помощи в незнакомом месте. Такая фобия часто сопровождается паническими атаками, которые могут стать ключевыми этапами развития агорафобии. Человек очень хорошо запоминает довольно кратковременные (до получаса) «Атаки», что в дальнейшем может усиливать частоту и силу страха.

Наиболее разнообразной категорией фобий выступают конкретные или специфические фобии, которые вызываются определен-

ными объектами или ситуациями. Специфическим фобиям подвержены 6–8 % людей западного мира и 2–4 % населения Азии, Африки и Латинской Америки [1].

Внутривидовая классификация конкретных фобий включает фобии:

1) связанные с представителями флоры и фауны (кинофобия, офидофобия, суккулентобия, томатофобия, триантефеллофобия (боязнь роз) и др.);

2) связанные со страхом оказаться в определенных ситуациях (клаустрофобия, монофобия, аэрофобия и др.);

3) вызванные природными явлениями (аквафобия, акрофобия (боязнь высоты), талассофобия (боязнь глубоких водоемов – морей, океанов) и др.);

4) связанные с самочувствием, здоровьем и медицинскими манипуляциями (алгофобия (боязнь боли), одонтофобия и др.);

5) состояний и действий (стазибазиофобия (боязнь ходить и стоять, лалофобия (страх говорить) и др.);

б) предметов (микро- и макрофобия, арктофобия (боязнь плюшевых игрушек), гемофобия и др.).

Чтобы уверенно определить фобию как специфическую, необходимо проследить частоту проявления фобии и необоснованность страха чего-либо или кого-либо. Конкретные фобии могут быть вызваны рядом причин, но в большинстве случаев имела место стрессовая ситуация в детстве, которая сформировала представление человека об объекте или явлении и его отношение к ним. Кроме того, причиной появления таких фобий могут выступать семейные истоки (кто-то в роду имел специфическую фобию, она передалась по наследству), культурные традиции, связанные с неприятными событиями и эмоциями и др.

Однако, список всех перечисленных выше видов фобий можно продолжать еще очень долго.

Следует также отметить, что термин «фобия» претерпел значительные изменения в употреблении. В психиатрии фобией называют патологическое усиление реакции страха на стрессовый раздражитель, в психоанализе под фобией понимают состояние навязчивого невроза с чувством тревоги (тревожная истерия).

Состоянием, требующим психологической коррекции, является только часть установленных фобий и только в том случае, если они

выходят из-под контроля человека, а также мешают его нормальной жизнедеятельности.

В настоящее время термин «фобия», проникая в социальное взаимодействие, используется на повседневной основе намного чаще, чем можно себе представить. Его часто употребляют для обозначения нетерпимости к тем или иным явлениям.

Для примера можно вспомнить ксенофобию (нетерпимость к чужой вере, национальности, происхождению и т. п.), гомофобию, русофобию, юдофобию и др.

Таким образом, фобии – это навязчивые неадекватные состояния страха, вызванные определенными объектами, действиями и обстоятельствами, в том числе воображаемыми образами, звуками, чувствами и ощущениями. Фобия – это иррациональное чувство, которое не имеет оснований, т. е. оно мнимо опасно, но при этом оно всеохватывающее и неконтролируемое. На сегодняшний день в мире существует более 500 видов фобий, и подавляющее их большинство относится к психическим нарушениям. Фобии отрицательно сказываются на жизнедеятельности человека, лишая его возможности находиться в обществе, взаимодействовать с людьми, спокойно воспринимать окружающую природу и природные явления.

### **Список использованных источников**

1. Иванов, Г. Ю. Лечение фобий (перевод статьи из англоязычной Википедии) / Г. Ю. Иванов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psynavigator.ru/publikacii/lechenie-fobij-perevod-statii-o-fobiyah-iz-angloyazychnoj-vikipedii>. – Дата доступа: 30.03.2023.

2. Корнеенков, С. С. Психодиагностика, психокоррекция и психотерапия субъективных переживаний страха в измененных состояниях сознания / С. С. Корнеенков. [Электронный ресурс]. – 2013. – № 4. – С. 238–278. – Режим доступа: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=122](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=122). – Дата доступа: 30.03.2023.

3. Никитина, И. В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 2 [Электронный ресурс] / И. В. Никитина, А. Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2011. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-trevozhnost-soderzhanie-ponyatiya-i-osnovnyie-napravleniya-izucheniya-chast-2>. – Дата доступа: 29.30.2023.