

## ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА И ЕЕ УЧЕТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

С.Ю. Чимаров, *д-р ист. наук, профессор*  
Санкт-Петербургский университет МВД России  
(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-2-1-58-60

**Аннотация.** Статья посвящена отдельным аспектам проявления человеком чувства страха, являющегося для него естественным. Уточняя некоторые моменты физического и эмоционального реагирования личности на реальные или эвентуальные угрозы здоровью человека, автор обращает внимание на важность интегрирования в систему морально-психологической подготовки сотрудников полиции проведения соответствующих тренингов и изучения опыта поведения их коллег в экстремальных ситуациях.

**Ключевые слова:** психология, личность, страх, фобия, аффект, поведение, полиция.

Эмоциональный свод психики человека может быть представлен в виде совокупности настроений, переживаний, аффектов, чувств, страстей и стрессов. Особенности служебной деятельности сотрудника полиции определяют необходимость наиболее подробного рассмотрения отдельных эмоциональных проявлений, входящих в область аффекта (от лат. «affectus» – душевное волнение, страсть) и способствующих качественной трансформации наиболее значимых для человека вариантов его поведения [1, с. 217].

С точки зрения психологии личности, страх может быть отнесен к естественной, сильной и в тоже время примитивной человеческой эмоции. Как следует из специальных исследований в области психологии, страх представляет собой универсальную биохимическую реакцию и высокий индивидуальный эмоциональный ответ на внешнее воздействие. Страх предупреждает человека о присутствии физической или психологической опасности, а также об угрозе причинения ему вреда. В ряде случаев угроза является реальной или воображаемая. Несмотря на то, что страх является естественной реакцией на некоторые ситуации, он также может привести к губительным последствиям в виде бедствия (англ. «distress») или определенного расстройства, что происходит в силу его чрезмерности или непропорциональности реально существующей угрозе. Страх также может быть симптомом некоторых

психических расстройств, включая паническое расстройство, социальное тревожное расстройство, фобии и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) [2]. Страх состоит из двух основных реакций на воспринимаемую угрозу: биохимической и эмоциональной.

1. Как биохимическая реакция – страх относится к разряду естественной эмоции и корреспондирует эволюции механизма выживания человека, побуждающего его к проявлению повышенной бдительности или осторожности. В этом плане происходит определенная физическая реакция телесного организма на ощущение страха в виде: 1) потливости; 2) учащенного сердцебиения и высокого уровня адреналина. Отмеченная физическая реакция психологической науке известна как реакция «бей или беги» (англ. the «fight or flight» response), посредством которой тело человека готовится либо вступить в бой, либо убежать (отойти в сторону) [3].

2. Эмоциональный ответ человека на условия, порождающие страх, имеет персонализированный характер. Вызываемые ощущением страха проявления биохимических реакций в организме человека, могут сопровождаться палитрой эмоций в их положительном значении (счастье, радостное волнение) или в виде некоторой забавы, к примеру, при просмотре фильмов ужасов [4]. Некоторые люди являются искателями адреналина, процветающего в экстремальных видах спорта и других вы-

зывающих страх ситуациях. Другая категория людей негативным образом реагирует на чувство страха, избегая при этом любой ценой вызывающих страх ситуаций.

Особого внимания заслуживает область психологической науки, предметное поле которой составляют симптомы страха как физического, так и эмоционального значения. Исходя из психологической устойчивости личности, каждый человек по-разному испытывает страх, физические симптомы которого имеют разное выражение:

- 1) боль в груди;
- 2) озноб;
- 3) сухость во рту;
- 4) тошнота;
- 5) быстрое сердцебиение;
- 6) одышка;
- 7) потливость;
- 8) дрожь;
- 9) расстройство желудка.

В дополнение к физическим симптомам страха люди могут испытывать психологические симптомы:

- 1) подавленности;
- 2) расстройств, в его различных проявлениях (включая паническое настроение);
- 3) потери контроля за своими действиями;
- 4) ожидания неминуемой смерти или иной угрозы здоровью.

Отмечая наличие фобий, имеющих прочное сопряжение с чувством страха, отдельные специалисты указывают на то, что одним из аспектов тревожных расстройств может быть тенденция к развитию боязни страха [5]. В то время как большинство людей, как правило, испытывают страх только в ситуации, которая воспринимается как пугающая или угрожающая, люди, живущие с тревожными расстройствами, боятся негативного проявления эвентуальной реакции страха. В этой связи представляется необходимым указать на то, что любая фобия – это искажение нормальной реакции страха, а сам страх направлен на объект или ситуацию, не представляющую реальной опасности: признавая необоснованность страха, чело-

век зачастую не может справиться с реакцией страха [6].

По мнению отечественного психолога Б.М. Теплова, «в традиционной психологии принято относить страх к числу эмоций астенических, т.е. понижающих жизнедеятельность. Отсюда делается вывод, что страх всегда должен действовать угнетающе на психическую деятельность. Однако страх вовсе не единственно возможная реакция на опасность. ... Если атмосфера опасности вызывает угнетающую эмоцию страха, она угнетает и умственную деятельность, но если она создает положительную эмоцию боевого возбуждения, она может усиливать и обострять работу ума» [7, с. 234-236].

Выявляя причины страха, следует указать на то, что страх не имеет единой первопричины, а некоторые страхи могут быть результатом переживаний, негативных ассоциаций или травмирующего опыта, в то время как другие могут представлять собой страх чего-то совершенно другого, например, страх потери контроля за ситуацией. Другие страхи могут возникать потому, что они вызывают физические симптомы: к примеру, боязнь высоты может вызывать у человека головокружение и тошноту. Некоторые распространенные триггеры страха (англ. «fear triggers») включают в себя:

- 1) определенные объекты или ситуации (темнота, змеи, высота, полет и т. д.);
- 2) предстоящие события;
- 3) воображаемые события;
- 4) реальные экологические опасности;
- 5) неизвестность, и др.

Таким образом, чувство страха является естественным и способствует демонстрации сотрудником полиции осторожности и особой тщательности при выполнении им своих служебных обязанностей в условиях, совмещенных с риском для жизни. Отмеченное обстоятельство требует постоянного проведения соответствующим образом адаптированных тренингов, а также изучения опыта действия других сотрудников в экстремальных ситуациях.

**Библиографический список**

1. Чимаров С.Ю. Нарратив психологии страха в деятельности сотрудника органов внутренних дел: сущностные аспекты и рекомендации // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2018. – № 4 (80). – С. 217-222.
2. Kozłowska K., Walker P., McLean L., Carrive P. Fear and the Defense Cascade Clinical Implications and Management // Harvard Review of Psychiatry. – 2015. – Volume 23 (4). – Pp. 263-287.
3. Fritscher L. What Is Fear?. November 14, 2022. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.verywellmind.com/the-psychology-of-fear-2671696?print> (дата обращения: 15.02.2023).
4. Javanbakht A., Saab L. What Happens in the Brain When We Feel Fear. October 27, 2017. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/what-happens-brain-feel-fear-180966992/#HZ3YRwOXJ6UhXBWs.99> (дата обращения: 16.02.2023).
5. Anxiety Disorders // Официальный сайт «National Alliance on Mental Illness, Nami». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> (дата обращения: 14.02.2023).
6. Fritscher L. Differences Between Fear and Phobia Responses. April 23, 2020. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.verywellmind.com/fear-or-phobia-2671982> (дата обращения: 14.02.2023).
7. Теплов Б.М. Избранные труды: В 2-х т. Т. 1. – М.: Педагогика, 1985. – 328 с.

**PSYCHOLOGY OF FEAR AND ITS ACCOUNTING IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A POLICE OFFICER**

**S.Yu. Chimarov**, *Doctor of Historical Sciences, Professor*  
**St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia**  
**(Russia, St. Petersburg)**

***Abstract.** The article is devoted to certain aspects of a person's manifestation of a sense of fear, which is natural for him. Clarifying some points of the physical and emotional response of a person to real or eventual threats to human health, the author draws attention to the importance of integrating appropriate trainings into the system of moral and psychological training of police officers and studying the experience of behavior of their colleagues in extreme situations.*

***Keywords:** psychology, personality, fear, phobia, affect, behavior, police.*