

Механизмы формирования и устойчивого существования фобических расстройств

Г. Е. КОХАНОВСКИЙ

Белорусский государственный университет

Фобия – продолжительно существующий интенсивный навязчивый страх, вызываемый неким объектом или ситуацией, иррациональный по своей природе, побуждающий избегать взаимодействия с предметом фобии и способный вызывать у человека, страдающего им, панику или расстройства поведения при столкновении с этим предметом.

Выделяются моно- и политематичные фобии, имеющие один или несколько предметов фобии, однако содержание их относительно постоянно. Это означает, что предметом фобии могут быть как один объект или ситуация, так и больше. При этом с течением времени они не подменяются.

Среди механизмов формирования фобии можно определить поведенческий и когнитивный. Причем, некоторые авторы в своих работах рассматривают, только один из них. Комер выделяет роль условно-рефлекторного, то есть поведенческого механизма.

В условно-рефлекторной модели присутствуют безусловный стимул и условный стимулом, первоначально являвшимся нейтральным, но под воздействием безусловного стимула начинающий вызывать страх. Так выработалась условная реакция.

К условно-рефлекторной модели формирования фобии относятся понятия *Моделирование* и *Генерализация стимулов*.

Так же отмечается предрасположенность к появлению одних видов фобий и устойчивости к появлению других. У Щербатых при столкновении с объектом или ситуацией человек начинает испытывать страх, который закрепляясь, побуждает человека к избеганию предмета фобии. Так же автор отмечал, что моментом формирования фобии считается момент закрепления на ее предмете.

Однако справедливо отметить, что-то ассоциирование, моделирование и генерализация являются когнитивными процессами, так что условно-рефлекторная модель формирования фобического расстройства, в целом, включает когнитивный компонент, но не описывает его. Дж.Нардонэ в своем исследовании он выявил, что фобии образовывались скорее по средствам мысленного «накручивания» угрозы от объекта. Исследуемые описывали, что при первом столкновении с предметом фобии не испытывали сильного страха, либо он был незначительным. Впоследствии они додумывали, «накручивали» себя мысленно, воображая что объект или ситуация имеют огромную угрозу для них. Котро же считает, что сами когнитивные процессы являются всего лишь системой переработки информации, дисфункция которой может являться результатом врожденной биологической уязвимости и жизненной истории неудачного когнитивного научения результатом и как следствие, приводить к появлению различного вида расстройств. Таким образом к формированию фобии приводят не когнитивные процессы, а когнитивные сбои, что и является когнитивным механизмом.

Раковска описывает поведение человека, страдающего социофобией. Он выстраивает свое поведение таким образом, что избегает любых взаимодействий с предметом фобии. При этом избегание лишь увеличивает еще больше страх перед этим предметом. Эта же мысль отражается и у Комера. Нардонэ, кроме избегания предмета фобии, описывает, что человек начинает обращаться за помощью к друзьям и близким, поскольку тревожится из-за неспособности справиться самостоятельно. Все это лишь ухудшает его положение, т.к. отдаляясь от предмета фобии, он лишает себя возможности разубедиться в преувеличенной его опасности. Таким образом, устойчивое существование фобического расстройства обусловлено замкнутым кругом, в котором страх побуждает человека к избеганию предмета фобии, а избегание увеличивает страх.

Если обобщить всю имеющуюся информацию, можно заключить, что в формировании и устойчивом существовании фобии равно учувствуют как поведенческие так и когнитивные механизмы. Сталкиваясь с объектом или ситуацией, человек испытывает страх, и удаляется от того, что его вызывает. Происходит закрепление. Не имея возможности разубедиться в опасности, он начинает преувеличивать угрозу от предмета фобии. Избегание, и как следствие невозможность разобраться со своим страхом обуславливают продолжительное существование фобического расстройства.

Библиографические ссылки

1. *Котро Ж.* Когнитивная терапия фобий // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. — № 3. — С. 93-111.
2. *Нардонэ Дж.* Страх, паника, фобия: краткосрочная терапия. – М., 2008. – 349 с.
3. *Щербатых Ю. В.* Механизмы формирования навязчивых страхов (фобий) // Психология страха – М.: Эксмо, 2005. – С. 256 – 259.
4. *Rakowska J. M.* Brief strategic therapy in patients with social phobia with or without personality disorder // Psychotherapy research – 2011. - № 2 – С. 462-471.