

УДК 159.9.07

СТРАХ КАК СТИМУЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Мандаланатц С.В.

Частное научное учреждение «Институт Ритмологии Лучезарновой Евдокии», г. Санкт-Петербург. Email: alena09051973@mail.ru



Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические аспекты переживания состояния страха как специфического условия развития мыследеятельности человека. Автор описывает методику работы со страхами, изложенную в монографии Е. Д. Лучезарновой «Ритмомеры» [4]. Анализируется оригинальная трактовка страха через концепт «пустотность мозга». В статье изложены практические результаты использования данной методики на группе респондентов численностью 276 человек. Общей целью исследования стал качественный анализ оценок респондентами: своего состояния в отношении страхов, а также активизации мыслительных процессов в соответствии с критериями, выведенными из методики «Ритмомера «Пустотность» Е.Д. Лучезарновой. В заключении статьи делается вывод об особом значении механизмов управления состоянием страха в развитии мыслительной деятельности человека и, в конечном итоге, в реализации его личностных и социальных возможностей.



Ключевые слова: страх, интеллектуальное развитие, мыслительная деятельность, социальная адаптация, личностный рост, психокоррекция.



Актуальность. Загадка зарождения и развития мыслительной деятельности человека всегда волновала крупнейшие умы человечества. Но вряд ли когда-нибудь будет достигнут консенсус относительно её решения. Однако неоспоримым и общепринятым считается тот факт, что именно мыслительная деятельность человека является его главной отличительной особенностью, которая помогла ему выйти из царства природы в царство свободы и создала всё многообразие культурной жизни человечества.

Данную статью мы посвящаем анализу одной из самых оригинальных версий, касающейся источников развития этой способности. Согласно данной версии, таким источником является человеческий страх.

Но для начала мы определимся с тем, как на сегодняшний день понимается сам феномен страха. Привычным является мнение, что страх является защитной функцией человека в условиях реальной опасности, что составляет позитивную сторону этого феномена. Негативная же сторона проявляется в том, что различные виды страха, в том числе фобии, могут способствовать возникновению множества проблем вплоть до глубоких психических расстройств и суицидального поведения. Таким образом даёт о себе знать парадоксальная природа страха. Нельзя не отметить и тот факт, что по исторической динамике изменения форм страха можно судить и о степени развития человечества, уровне его культуры и разумности.

В ранние периоды исторической эволюции страх действительно содействовал человеку в выживании в сложных природных условиях. Мозг

сохранил этот инстинкт, и по сей день страх выполняет свои полезные функции в различных сферах человеческой деятельности, как, например, в экстремальных видах туризма и спорта.

Т.К. Касимова и Л.К. Гасанова в статье «Страхи в жизни и жизнь в страхе» отмечают: «По рождению своему страх старше радости и намного старше любви, он древнее и сильнее многих чувств, так или иначе выражающих суть нашего Я, наше сущностное реагирование и отношение к окружающим. Страх был и тогда, когда человек ещё не осознавал себя как Я. И при всём этом страх не был лишён жизненных смыслов» [1. С. 35].

Но с развитием человечества страх постепенно обретал и иные функции, становясь формой социального контроля, способом социализации и адаптации человека к культурным нормам человеческого взаимодействия. При этом с развитием общества постепенно трансформировалась и негативная сторона страха, принимая порой причудливые формы, как, например, страх жизни.

Многие исследователи темы источников страха в современном обществе солидарны в том, что среди важнейших причин его возникновения является неблагополучие психологической обстановки в семье, ситуации, когда дети являются свидетелями ссор и скандалов между родителями. В современных публикациях исследуется также зависимость возникновения страха у детей от материального благополучия и стабильности эмоционального состояния родителей.

Особое внимание этой теме уделяет С.М. Курганский, описывая возникновение некоторых форм страха в подростковом возрасте в условиях отсутствия должного внимания семьи и общества, в крайних случаях приводящий даже к суицидальным попыткам: «Лучшая профилактика суицида – дать возможность каждому ощутить право распоряжаться своей жизнью, равно как и право искать другие методы для решения проблем. Если подросток чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса, хотя бы в

отношении себя самого, уже поэтому жизнь становится для него ценностью» [2. С. 245].

Автор рассматриваемой нами в данной статье методики «Ритмомера» Е.Д. Лучезарнова предлагает собственный взгляд на данный феномен, связывая страх с понятийной составляющей мыслительной деятельности человека. Метафорически это выглядит в виде «пустотности» подобно нахождению в состоянии «между», поскольку понятийная деятельность всегда направлена на установление связей внутри реальности, но при этом сама ускользает от чёткой фиксации, словно парит в пустоте между опор.

Страх как раз и является выражением такой безпорности, но при этом он же и позволяет человеку созидать весь культурный ландшафт нашей второй природы. Соответственно, вся суть разбираемой нами методики состоит в «извлечении пользы из страха» за счёт активации мыслительной деятельности человеческого мозга.

В качестве ещё одной аналогии Е.Д. Лучезарнова приводит в пример звёздные скопления на небе: есть сами звёзды, а есть пространство между ними, как необходимая составляющая для видимости и распознавания самих звёзд. «Сами по себе звёзды привлекательны как живые носители, как объекты, опорные для разума. Но, прежде всего, разум всегда уносится в пустоту» [6. С. 6]. Эта аналогия становится особенно наглядной, если вспомнить, что вся деятельность нервной системы человека связана со способностью нейронов передавать импульсы по нервному волокну от центральной нервной системы (собственно головного мозга) к периферии (через спинной мозг) и обратно.

Ещё одна важная аналогия, объясняющая связь страха и формирующегося мышления, состоит в рассмотрении разума ребенка в виде «нити», протянутой между матерью и отцом. «И если между опорами сильна нить, то человеку комфортно, он не боится

за себя в этом мире, его ограждают» [3. С. 4].

Теперь после необходимых вводных замечаний мы переходим непосредственно к описанию и анализу самой методики.

Методика «Ритмомеры» была разработана Е.Д. Лучезарновой в 2005 году в качестве комплекса мер помощи при возникновении типовых человеческих проблем. Специфика предлагаемых мер состоит в том, что все они связаны с особо организованными ритмиками на основе тематически связанных ритмов. Например, для ритмомеры «Извлечение пользы из страха» ритм так и называется «От страха». А сами ритмы представляют из себя «специальным образом подобранные друг к другу буквы, слова, звуки, выражения, смысловое значение...» [5. С. 5].

В анализируемой методике представлена и теоретическая часть, объясняющая логику тематического ритма и способствующая протяжке причинно-следственной цепочки внутри данной темы у каждого конкретного читателя. В процессе чтения происходит анализ собственного положения в данной теме с целью самостоятельного определения выхода из проблемных жизненных ситуаций.

Практическая часть, непосредственно сама ритмика, даёт возможность читателю подобрать по теме несколько понравившихся ему ритмов, содержащих в себе смысловую нагрузку позитивного решения жизненных неурядиц. Работа с выбранными ритмами обычно проходит в 3 этапа с интервалами в 2-7 дней.

Целью нашего исследования было обоснование эффективности применения данной методики в работе с состояниями страха и использования их для активизации мыслительной деятельности. В исследовании испытуемые прошли все три модуля методики в общей сложности за 10 дней, самостоятельно определяя интервалы между ними. Само исследование проводилось в два этапа: анкетирование до прохождения методики и через две недели после окончания. В исследовании участвовали 259 респондентов на первом этапе и 276 респондентов на втором.

Анализ теоретической части методики позволил нам определить критерии достижения результата. На основании данных критериев были разработаны вопросы, которые позволили нам оценить состояние испытуемых до и после применения методики.

В результате проведённого исследования нами были получены следующие данные.

Первыми вопросами, на которые респонденты отвечали перед применением методики, были вопросы о наличии страха в течение предыдущей недели и его разновидностях. Также был вопрос о связи страха с определённым временем суток и в определённом пространстве (малом или большом). Исследование показало, что до применения методики не испытывали состояния страха 47 респондентов, что составило 18,1 %, а после применения методики не испытывали состояния страха 126 респондентов, что составило 45,7 %. (см. табл.).

Таблица. Результаты корреляционного исследования по Ритмомере «Извлечение пользы из страха»

Вопросы анкеты	Ответ а)	Ответ б)	Ответ в)	Ответ г)	Ответ д)	Примечание
Вопрос 1	40/14	62/50	47/35	47/126	63/51	Ответ г): нет, не испытывал(а)
Вопрос 2 (анкета "до")	185	74				Ответ а): нет, это чувство не связано у меня со временем суток.
Вопрос 2 (анкета "после")	48	52	21	119	38	Ответ г): Отметил(а) в себе интерес к темам, на которые не обращала внимание ранее

Вопрос 3 (анкета "до")	175	8	76			Ответ а): нет, не отмечал зависимости этого чувства от определённого пространства.
Вопрос 3 (анкета "после")	38	52	130	31	25	Ответ в): в способности абстрагирования от ситуаций и схематизации происходящих событий.
Вопрос 4	56/83	82/109	84/50	31/29	д)6/18	Ответ в): были такие ситуации, я могла наговорить лишнего, потом сожалела об этом.
Вопрос 5	28/28	94/174	17/15	45/23	д) 55/26 е) 22/22	Ответ б): начинаю думать и анализировать, откуда могло появиться это чувство.
Вопрос 6	61/56	77/105	74/90	25/13	д) 22/12	Ответ б): я интересен(а) и полезен(а) своему близкому окружению, они опираются на меня, поэтому я не останавливаюсь в своём развитии.
Вопрос 7	63/81	62/87	68/60	56/45	д)10/3	Ответ б): заметил(а), что если мне интересна тема и занимаюсь ей глубоко, то и среде интересна и полезна тема.
Вопрос 8	89/107	93/83	61/71	14/14	д) 2/1	Ответ а): нет, не участвую, мне это не интересно.
Вопрос 9	80/114	60/73	67/54	35/23	д) 17/12	Ответ а): красивая речь, она для меня является показателем уровня жизни.
Вопрос 10	86/104	61/77	92/80	г)13/1 0	д)7/5	Ответ а): да, у меня их несколько, я считаю это важным качеством для человека.
Вопрос 11	108/13 8	101/93	в) 10/17	г)35/2 0	д) 5/8	Ответ а): согласен(а) с фразой: "по-настоящему свободен человек, имеющий полноценную, можно сказать режимную жизнь, но согласованную с его личной траекторией"
Вопрос 12	74/88	117/10 8	13/16	34/41	д) 21/23	Ответ б): изучу ценность и необходимость для меня этого тренинга, оценю свои возможности и соглашусь.
Коэффициент Стьюдента	0,2 при t=1,29	0,2 при t=1,48	0,8 при t=0,25 7	0,2 при t=1,27 6	0,5 при t=0,66 0	

Для выявления испытываемых страхов мы использовали опросник до и после проведения исследования. Вопросы к ритмомере «Пустотность»

1. Испытывали ли Вы чувство страха в

течение прошедшей недели: а) да, когда делился(ась) сокровенными мыслями и боялся(ась), что меня не поймут; б) да, в условиях, представляющих угрозу для жизни моей или близких; в) да,

испытывал(а), но не осознавал (а), с чем это связано; г) нет, не испытывал(а); д) другое.

2. Бывает ли Вам страшно в определённое время суток: а) нет, это чувство не связано у меня со временем суток; б) да, в определённое время суток бывает состояние тревожности или страха.

3. Испытываете ли Вы чувство страха в определённом пространстве: а) нет, не отмечал(а) зависимости этого чувства от определённого пространства; б) да, мне бывает страшно в больших помещениях с высокими потолками; в) да, мне бывает страшно в замкнутых пространствах, в помещениях с низкими потолками, лифте и пр.;

4. В течение прошедшей недели проживали ли Вы ситуации, при которых теряли контроль над своими мыслями, словами или действиями: а) нет, такого не было; б) иногда было сложно удержать контроль над мыслями; в) были такие ситуации: я мог(ла) «наговорить лишнего», потом сожалел об этом; г) были, это было связано с ребёнком (или с близким), беспокоился(ась) о его безопасности, потерял(а) контроль над действиями; д) другое.

5. Когда у Вас появляется беспокойство, как это проявляется снаружи: а) стараюсь проговорить близкому человеку или на диктофон свои ощущения; б) начинаю думать и анализировать, откуда могло появиться это чувство; в) стараюсь с кем-либо поговорить, неважно о чём, мне нужны люди рядом; г) начинает реагировать тело: учащается пульс, бледнеет кожа; д) раздражение и недовольство окружением, могу повышать голос, а внутри «сердце колотится», закладывает уши, начинает кружиться голова; е) другое.

6. Как Вы ощущаете себя в окружающей среде: а) я интересен(а) и полезен(а) большому количеству окружающих меня людей, и это даёт мне ещё больший стимул к развитию и познанию нового; б) я интересен(а) и полезен(а) своему близкому окружению, они опираются на меня, поэтому я не останавливаюсь в своём развитии; в)

чтобы быть полезным(ой) и интересным(ой), мне приходится работать над собой; г) мне сложно адаптироваться в незнакомой среде, я проявляюсь только рядом с близким мне человеком; д) думаю, я мало полезен(а) и мало интересен(а) окружающим.

7. Как Вы думаете, как окружающая среда воспринимает Вас: а) не задумываюсь над этим, думаю, что нет предела совершенству; б) заметил(а), что если мне интересна тема и занимаюсь ей глубоко, то и среде интересна и полезна эта тема; в) думаю, что окружающая среда воспринимает меня как интересного и многопланового собеседника; г) думаю, что я не особо заметен(а) в окружающей среде, чаще подстраиваюсь под неё; д) даже боюсь об этом подумать.

8. Участвуете ли Вы в экстремальных видах путешествий и спорта: а) нет, не участвую, мне это не интересно; б) нет, не участвую, думаю, для этого необходима специальная тренировка; в) в юности участвовал(а), хотелось «разогнать кровь», сейчас нет; г) достаточно часто, без этого жить скучно; д) это образ моей жизни.

9. Что является важным для Вас в общении: а) красивая речь, она для меня является показателем уровня жизни; б) для меня важна красота речи, не позволяю себе упрощать речь до сленга; в) иногда упрощаю свою речь до анекдотов и прибауток, чтобы меня поняли; г) очень быстро адаптируюсь в окружающей среде, свободно перехожу на сленг; д) не думал(а) над этим.

10. Есть ли в Вашей жизни принцип или жизненное кредо, которое Вы не нарушите ни при каких обстоятельствах: а) да, у меня их несколько, я считаю это важным качеством для человека; б) да, у меня есть такой принцип; он меня дисциплинирует; в) принцип есть, но могу его нарушить иногда, при определённых условиях; г) нет, не люблю усложнять свою жизнь; д) другое.

11. Что для Вас есть понятие «свобода»: а) согласен(а) с фразой: «по-настоящему свободен человек, имеющий полноценную, можно сказать, режимную жизнь, но согласованную с его личной траекторией»;

б) свобода для меня есть возможность и комфорт встраивания моего внутреннего интереса в жизнь окружающей среды; в) это свободное проявление слов и мыслей; г) свобода для меня есть свободное проявление поступков и действий; д) не задумывался(ась) над этим.

12. Как Вы отреагируете на данный момент на предложение пройти обучающий тренинг (семинар), который улучшит Вашу жизнь, если он проходит в другом городе и займёт 7 календарных дней: а) соглашусь, если мне действительно интересна тема этого семинара; б) изучу ценность и необходимость для меня этого тренинга, оценю свои возможности и соглашусь; в) соглашусь, если у меня будет время; г) соглашусь, если у меня будут на это деньги; д) другое.

Виды страха, которые обозначили испытуемые в начале проведённого исследования (кроме указанных в вопросах).

1. Страх, связанный с финансовым обеспечением - 10;
2. Страх за близкого человека - 9;
3. Страх отказа - 5;
4. Страх ошибки - 5;
5. Страх смерти, в том числе, мгновенной - 4;
6. Страх физической несостоятельности - 4;
7. Страх во сне - 4;
8. Страх наказания - 2;
9. Страх «киднеппинга» (в данном пункте и далее - по одному);
10. Страх взаимодействия с противоположностью;
11. Страх одиночества;
12. Страх перед новой самостоятельной жизнью;
13. Страх потери жилья;
14. Прошлые страхи;
15. Страх оценки;
16. Постоянный страх (тревога).

В результате получили следующие данные. Связали свои страхи с определённым временем суток 74 респондента (28,6 %), с нахождением в определённом пространстве 84 респондента (32,4 %).

В теоретической части методики «Извлечение пользы из страха. Пустотность» объясняется, что страхи, закладываемые в детстве, связаны с позицией мамы и папы в качестве жизненных опор ребенка. «И если у человека с рождения какая-то опора слаба, например, если материнская опора слаба, ребёнок будет бояться во времени, у него обязательно будет час, когда он будет бояться. Если у него отцовская опора слаба, то он будет бояться в пространстве, или очень большого пространства, или очень малого пространства» [3. С. 4]. По данным нашего исследования, у респондентов отмечается невысокий процент страхов, связанных с ранним детством (30,5 %).

В соответствии с методикой первым шагом в работе со страхом является активизация способности человека описать своё состояние, выразить его в словесной форме. Поэтому первым критерием оценки эффективности методики мы обозначили «Способность перевести страх из чувств в понятия». В рамках этого критерия мы предложили ответить респондентам на 2 вопроса. Первый вопрос определял способность человека наблюдать и контролировать свои действия, слова и мысли (как результат мозговой деятельности на разных уровнях); второй вопрос был связан с конкретными действиями человека в момент состояния страха и возможных формах описания его (Вопросы 4 и 5 опросника).

Исследования показали, что за период 7 дней не теряли контроль над своими мыслями, словами, действиями до принятия методики 57 респондентов (22 %), после применения методики – 83 респондента (30 %), теряли контроль над своими словами 83 (32 %) и 50 (18 %), действиями 31 (12 %) и 29 (10,5 %) соответственно до и после принятия методики. Надо отметить, что в ответах на данный вопрос отмечался высокий уровень субъективности, так как удержание контроля над содержанием мыслительного процесса является отдельной и сложной деятельностью.

Интересные данные содержатся, на наш взгляд, в ответах на 5-й вопрос анкеты, где респондентам предлагалось описать свои конкретные действия в состоянии страха. Исследования показали:

– удалось «удержать страх» на уровне понятий 139 (53,7 %) и 217 (78,6 %) исследуемым, соответственно до и после принятия ритмомеры;

– ощутили состояние страха в виде телесных проявлений 45 (17,4 %) и 23 (8,3 %) респондента соответственно до и после применения методики;

– страх перешёл на яркую эмоциональную реакцию у 55 (21,2 %) и у 26 (9,4 %) респондентов соответственно.

Таким образом, по данному критерию мы видим стабильный рост позитивных изменений после применения методики (в среднем на 16 %), снижение же негативной составляющей данной проблемы составило в среднем 12,9 %.

Следующим критерием эффективности методики «Ритмомера» в исследованиях мы определили «Стойкое ощущение нужности и полезности как окружению, так и самому себе, наличие уверенности в себе». В оценке данного критерия использовались вопросы 6 и 7 опросника. Исследования показали:

– чувствуют себя уверенно, полезны и необходимы в разной степени в окружающей среде 212 (81,8 %) и 251 (90,9 %) респондент соответственно;

– чувствуют себя бесполезными и ненужными 47(18,1 %) и 25(9 %) респондентов соответственно;

– считают, что окружающая среда воспринимает их адекватно в разной степени признания 193 (74,5 %) и 228 (82,6 %) респондентов;

– считают себя несостоявшимися в определённом окружении 66 (25,4 %) и 48 (17,3 %) испытуемых соответственно.

Таким образом, по данному критерию мы отметили стабильный рост позитивных изменений в среднем на 9 % и стойкое снижение негативной позиции в среднем на 8 %.

Определяющим моментом для двух следующих критериев явилась идея извлечения пользы из состояния страха за

счёт трансформации его во внутренние границы запрета и укрепления собственных опор. Сами критерии были сформулированы следующим образом: «Наличие генетического страха смерти» и «Наличие внутренней культуры и внутреннего режима». Исследования по этим критериям опирались на вопросы анкеты 8, 9, 10 (опросник).

По критерию «Наличие генетического страха смерти» использовались следующие показатели:

– не участвовали в экстремальных видах спорта и туризма, считая, что для этого необходима специальная подготовка 93 респондента, что составило 35,9 % опрошенных, после применения методики на данный вопрос ответило 83 респондента (30,4 %);

– совершенно неинтересным и неприятным посчитали для себя участие в экстремальных видах спорта 89 (34,4 %) и 107 (38,7 %) испытуемых соответственно до и после принятия ритмомеры.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что с генетическим страхом смерти в исследуемой группе стабильно устойчивая позиция у 70,3 % и 69,1 % респондентов соответственно.

Критерию «Наличие внутренней культуры и внутреннего режима» соответствовали 9-й и 10-й вопросы анкеты.

На вопрос «Что является для вас важным в общении?» самым распространенным ответом стал вариант: «Красивая речь, она является для меня показателем уровня жизни», количество выбравших этот вариант было 80 (30,9 %) и 114 (41,3 %) соответственно. Самым же непопулярным оказался ответ: «Не задумывался(ась) над этим, так ответили 17 (6,6 %) и 12 (4,3 %) респондентов соответственно. Этот факт позволяет сделать вывод, что после применения методики большее количество испытуемых стали уделять повышенное внимание способу выражения собственных мыслей.

На вопрос «Есть ли у вас в жизни принцип, который вы не нарушите ни при каких условиях?» в группе до применения методики большинство – 86 (33,2 %)

респондентов – ответили, что принцип есть, но они могут его нарушить при определённых обстоятельствах. После применения методики максимальное количество исследуемых – 104 (37,7 %) отметили: «Да, у меня их несколько, я считаю это важным качеством для человека». В общем же положительный ответ на наличие внутренних границ составил в группе до применения методики 144 (55,6 %), после применения методики 181 (65,5 %). Значение возросло на 9 %.

Заключение

Таким образом, исследование результатов показало, что мы можем работать со страхом, понимая его как одно из необходимых условий формирования

понятийного мышления, извлекая из этого состояния пользу в виде активизации мыслительной и деловой активности. Важным, с нашей точки зрения, является и то, что применение данной методики значительно снижает уровень необоснованных страхов. При этом страх сохраняет свои полезные функции регулятора границ опасности в жизнедеятельности человека.

Иными словами, данная методика позволяет по-новому взглянуть на саму природу страха, так как «теория опор» учит взаимодействию с ним как важнейшим инструментом социального и личностного роста человека, повышая уверенность и формируя внутренне устойчивую культуру личности.



Литература

1. Касимов Т.К., Гасанова Л.К. Страхи в жизни и жизнь в страхе / Т.К. Касимов, Л.К. Гасанова // Вопросы философии. 2014. №1. С. 34-35.
2. Курганский С.М. Когда страх перед жизнью сильнее страха смерти / С.М. Курганский // Народное образование. № 5. 2011. С. 243-250.
3. Лучезарнова Е.Д. Извлечение пользы из страха. Пустотность (Ритмомеры) / Е.Д. Лучезарнова. Санкт-Петербург. Ритмовзлёт 2015г. - 32 с.
4. Марченко Е.Д. Ритмомеры / Е.Д. Марченко. Авторский Центр «Радатс». 2005. 224 с.
5. Марченко Е.Д. Введение в Метод 7P0 / Е.Д. Марченко. Москва. РИТМ 25. 2010. 32 с.
6. Марченко Е.Д. Звёздное питание (Ритмомеры) / Е.Д. Марченко. Москва. РИТМ 25. 2011. 20 с.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Мандаланатц С.В. Страх как стимул для развития мыслительной деятельности человека / С.В. Мандаланатц // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 12. С. 37-45.

Сведения об авторе

Мандаланатц Струяна Владимировна

Частное научное учреждение «Институт Ритмологии Лучезарновой Евдокии», г. Санкт-Петербург. Email: alena09051973@mail.ru

**ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2022, vol. 3, no. 12, pp. 37-45.**

FEAR AS AN INCENTIVE FOR THE HUMAN MENTAL ACTIVITY DEVELOPMENT

Mandalanats S.V.

Private Scientific Institution "Luchezarnova Evdokia Institute of Rhythmology", St. Petersburg,

Email: alena09051973@mail.ru



Abstract: This article discusses the psychological aspects of experiencing the state of fear as a specific condition for the development of human mental activity. The author describes the technique of working with fears, set out in the monograph "Rhythmometers" by E. D. Luchezarnova [4]. The original interpretation of fear through the concept of "brain emptiness" is analyzed. The article presents the practical results of using this technique on a group of respondents of 276 people. The overall goal of the study was a qualitative analysis of the respondents' assessments of their state in relation to fears, as well as the activation of thought processes in accordance with the criteria derived from the methodology of E.D. Luchezarnova. At the end of the article, a conclusion is made about the special significance of the mechanisms for controlling the state of fear in the development of a person's mental activity and, ultimately, in the realization of his personal and social capabilities.



Keywords: fear, intellectual development, mental activity, social adaptation, personal growth, psychocorrection.

Information about the author

Mandalanats Struyana Vladimirovna

Private Scientific Institution "Luchezarnova Evdokia Institute of Rhythmology", St. Petersburg,
Email: alena09051973@mail.ru

Поступила в редакцию 10.11.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.12.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>