

III ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGY

DOI: 10.20913/2618-7515-2022-1-16
УДК 159.9.01
Оригинальная научная статья

Эмоциональная защищенность как условие профилактики страха перед терроризмом

С. И. Черных

*Новосибирский государственный аграрный университет
Новосибирск, Россия
e-mail: 2560380@ngs.ru
ORCID: <http://org/0000-0001-6644-8295>*

Аннотация. *Введение.* Терророфобия является сегодня одним из страхов, которые принято называть глобальными: боязнь терроризма как реальной угрозы частной жизни становится социальной, и далеко не всякая власть способна предотвратить теракты, совершаемые на ее территории. *Постановка задачи.* Профилактика возникновения и развития терророфобии является идущим от социума и собственно индивида специфическим барьером от страха перед терроризмом как действием и социальным явлением в целом. Мы считаем, что основным фактором, способствующим преодолению терророфобии, идущим от социума, является просветительская деятельность, а факторами, идущими от индивида (семьи), – воспитание и самовоспитание. Цель у этих трех процессов одна – эмоциональная защищенность индивида от страхов разной качественной определенности. Анализ эмоциональной защищенности как фактор профилактики терророфобии составляет задачу этой статьи. *Методика и методология исследования.* Теоретико-методологическую основу исследования составили основные положения субъектно-деятельностного, системного и функционального подходов, разрабатываемые отечественными и зарубежными учеными. *Результаты.* В статье прокламируется тезис о том, что эмоциональная защищенность субъекта, формируемая и развиваемая на личностном уровне, является важнейшим условием (наряду со многими другими) профилактики и «переживания» как собственно угрозы терроризма, так и самого теракта как действия, свидетелем (и даже жертвой) которого может стать любой индивид. Образовательный потенциал является фактором, способствующим повышению эмоциональной защищенности через психологическую подготовленность, обширные коммуникации и совершенствование своего интеллектуального уровня. *Выводы.* Цель эмоциональной защищенности всегда имеет двойственный характер: преодоление страхов любой этиологии и осознанная рефлексия по поводу невозможности их абсолютного преодоления. В пределе целью является научение себя жить в условиях неопределенности.

Ключевые слова: терроризм, эмоциональная защищенность, образовательный потенциал личности, терророфобия, психологическое образование

Для цитирования: Черных С. И. Эмоциональная защищенность как условие профилактики страха перед терроризмом // Профессиональное образование в современном мире. 2022. Т. 12, № 1. С. 134–142. DOI: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2022-1-16>

DOI: 10.20913/2618-7515-2022-1-16
Full Article

Emotional security as a condition for preventing fear of terrorism

Chernykh, S. I.

Novosibirsk State Agrarian University

Novosibirsk, Russian Federation

e-mail: 2560380@ngs.ru

ORCID: <http://org/0000-0001-6644-8295>

Abstract. *Introduction.* Terrorophobia is today one of those fears that are commonly called global. The fear of terrorism as a real threat to private life becomes social and not every government is able to prevent terrorist attacks committed on its territory. *Purpose setting.* Prevention of the emergence and development of terrorophobia is, coming from society and the individual himself, a specific barrier to the fear of terrorism as an action and a social phenomenon as a whole. We believe that the main factor contributing to the overcoming of terrorophobia coming from society is educational activities. A factor coming from the individual (family) upbringing and self-education. The purpose of these three processes is one – the emotional protection of the individual from fears of different qualitative certainty. Analysis of emotional security as a factor in the prevention of terrorophobia. *Methodology and methods of the study.* The theoretical and methodological basis of the study was made up of the main provisions of the subject-activity, system and functional approaches developed by domestic and foreign scientists. *Results.* The article proclaims the thesis that the emotional security of the subject, formed and developed at the personal level, is the most important condition (along with many others) of prevention and "experiencing" both the threat of terrorism itself and the terrorist attack itself as an action, a witness (and even a victim) which any individual can become. Educational potential is a factor contributing to an increase in emotional security through psychological readiness, extensive communications and the improvement of one's intellectual level. *Conclusion.* The goal of emotional security is always twofold: overcoming fears of any etiology and conscious reflection on the impossibility of their absolute overcoming. In the extreme, the goal is to teach yourself to live in conditions of uncertainty.

Keywords: terrorism, emotional security, educational potential of a individual, terrophobia, psychological education

Citation: Chernykh, S. I. [Emotional security as a condition for preventing fear of terrorism]. *Professional education in the modern world*, 2022, vol. 12, no. 1, pp. 134–142. DOI: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2022-2-16>

Введение. Проблематика страха – одна из самых распространенных областей исследования в достаточно большом количестве наук. Наиболее предметно она представлена в психологии и философии, а сегодня и в экономике и даже в нейрофизиологии. Однако терророфобия – явление «молодое», поэтому исследовательская база этого вида страха пока еще слабо представлена. Тем не менее статистика терактов «подвигает» ученых различных направлений к детальному рассмотрению страха перед терроризмом во множестве его проявлений.

По сообщению Генеральной прокуратуры Российской Федерации, за 10 месяцев 2019 г. имело место 1 806 преступлений террористической направленности, за 10 месяцев 2020 г. – 1 990, за 10 месяцев 2021 г. – 1 906. Однако, несмотря на снижение количества в 2021 г. на 4,2 % в сравнении с 2020 г., значительно «увеличилась регистрация фактов содействия террористической деятельности (с 306 до 390), а также публичных призывов к осуществлению террористической

деятельности, оправданию терроризма или пропаганды терроризма (с 266 до 356)» [1, с. 7].

В последние 3–4 года терророфобия по своей информативной «весомости» в общественном и индивидуальном сознании отошла на второй план, как бы «затененная» различной эмоциональной окрашенности «пандемическими эффектами». Тем не менее исследование терроризма как социального феномена, его онтологических, гносеологических, психологических и иных характеристик как действия и как процесса продолжает осуществляться [2–5].

Большинство работ посвящено анализу терроризма как социального феномена страха, а сама терророфобия зачастую рассматривается в качестве одной из его многочисленных разновидностей. В общей форме терроризм рассматривается как форма насилия, обладающая собственной и достаточно выраженной спецификой. В самом общем виде страх перед терроризмом зачастую мыслится специфическим невротическим расстройством,

которым (во всем их объеме) подвержено около 95 % населения планеты» [6; 7]. В большом объеме психологических работ, посвященных рассмотрению терроризма и терророфобии, редкими являются исследования, сближающие психологию с философскими взглядами на обозначенные выше проблемы [8–11]. Еще меньше работ посвящено вопросам профилактики страха перед терроризмом в отдельных социальных группах [12; 13]. Любопытными во многих отношениях являются научно-популярные работы, такие как «Анатомия страха. Трактат о храбрости» Хосе Антонио Марины или недавно переведенная работа Д. Гарднера «Страх. Почему мы неправильно оцениваем риски, живя в самое безопасное время в истории». В этих работах страх рассматривается в рамках индивидуалистического бытия (что весьма важно для нашей статьи) или его «бытийности», сущность вообще подвергается сомнению и уходит в сферу «непосредственных» эмоций, возникающих и исчезающих по бихевиористским схемам [14; 15].

Постановка задачи. Профилактика собственно терроризма и профилактика страха перед террористическими угрозами (исходя из анализа литературы) – действия, представляющие собой сложные феномены. Природа страха до конца не исследована, да и, наверное, не может быть исследована, особенно на индивидуальном уровне. Поэтому профилактика возникновения и развития терророфобии является идущим от социума и собственно индивида специфическим барьером от страха перед терроризмом как действием и социальным явлением в целом. Мы считаем, что основным фактором, способствующим преодолению терророфобии, идущим от социума, является просветительская деятельность, а факторами, идущими от индивида (семьи), – воспитание и самовоспитание. Цель этих трех процессов одна – эмоциональная защищенность индивида от страхов разной качественной определенности. Рассмотрение эмоциональной защищенности как фактора профилактики терророфобии.

Методика и методология исследования. Теоретико-методологическую основу исследования составили основные положения субъектно-деятельностного, системного и функционального подходов, разрабатываемые отечественными и зарубежными учеными. Весомый вклад в исследование вопроса профилактики терроризма, культуры страха и факторов его компенсации внес Гюнтер Амон и формулированная им Я-структурная концепция личности, в которой концептуированы качественные вариации страхов и в зависимости от них – виды страхов. По мнению автора, эмоциональная защищенность представляет основу системно-комплексного позитивного ресурсного пространства личности

как на биологическом, так и на социальном уровнях. Это вызвало необходимость привлечения второго объема методологических принципов, связанных с учением об эмоциях как статусном качестве личности, что побудило нас обратиться к работам зарубежных исследователей: К. Робина, Л. Свендсена, Я. Плампера, С. Ахмеда, Ф. Римана – и отечественных ученых, рассматривающих эмоциональную природу страха: Ю. В. Щербатых, Г. И. Фаизовой, Г. А. Дорофеевой, В. И. Ремизовой, В. В. Федорышина и др. (см. напр.: [16–18]). Весьма ценной для работы стала методология исследования эмоций как ценностей в дискурсе экзистенциальной психологии. Именно эти концепты в их интерпретации А. Маслоу (в совокупности с Я-структурной концепцией личности Г. Амона) выступили основанием для дальнейшего рассмотрения. К ним следует отнести само понимание экзистенциализма с акцентом на «понятии идентичности, самобытности и переживания себя собой как *sine qua* как (непременное условие) человеческой природы»; а также тезис о том, что действительной реальностью, на которую реагируют люди как на что-то реальное, является «глобальное разрушение всех источников ценностей, лежащих вне индивида», и, следовательно, «людям некуда обратиться, кроме как внутрь себя, к самости как локусу ценностей» [19–22].

Нельзя не указать на методологическую ценность отечественных работ, представляющих собой одни из первых попыток рефлексии по поводу профилактики терроризма в форме учебников и учебных пособий. Именно эти исследования содержат первые (не считая МЧС) методические и практические рекомендации по подготовке личности студента к вероятности террористических актов и преодолению терророфобии [23; 24].

Результаты. В современном VUCA-мире человек испытывает практически безграничную массу страхов. Некоторые из классификаций представлены в таблице 1.

Весьма интересна постановка проблемы страха в работе Т. Ю. Сунцовой, которая рассматривает страх как «чувство, вызываемое реально существующей опасностью», и выделяет «тревогу как предстрах; собственно страх и тревожность как состояние, возникающее без видимых явных угроз, которому свойственны навязчивые опасения» [25]. При этом в систематике профилактики страха как «чувства» Т. Ю. Сунцова выделяет три группы факторов. К одной она относит факторы, на которые мы не можем повлиять: физиология, генетика, темперамент и семейный опыт. Вторая группа – это факторы, на которые мы можем повлиять частично. К ним она относит социальный опыт и жизненный опыт. И третья – факторы, на которые «мы можем и должны влиять» – это навыки. Т. Ю. Сунцова подчеркивает: «По некоторым версиям

Таблица 1. Классификация страхов

Table 1. Classification of fears

Автор	Источник	Группы страхов
Ю. В. Щербатых	Психология страха. Москва : Эксмо, 1999. 205 с.	Природные страхи Социальные страхи «Личностные» страхи Страхи различной интенсивности: от тревожности до ужаса Страхи различной степени осознанности Страх смерти Детские страхи
	Достоинства: универсальность Недостатки: отсутствие единого критерия для классификации	
Г. И. Фаизова	Страх как важная характеристика человеческого бытия // Вестник Башкирского университета. 2008. Т. 13, № 3. С. 628–630.	Экзистенциальный страх Социальный страх Страх смерти
	Достоинства: синтетичность (большие системно представленные элементы) Недостатки: трудность в качественном анализе конкретных видов страхов	
А. Алехнович	«Пандемия страха»: последствия для общества и культуры. URL: https://monocler.ru/pandemiya-straha/ (дата обращения: 05.01.2021).	Биологический Социальный Экзистенциальный Политический
	Достоинства: синтетичность, актуализация политического вида страха Недостатка: трудность в качественном анализе конкретных видов страха.	
Г. Амон	Динамическая психиатрия. Москва : Городец, 2019. 568 с.	Страх в формате адекватность реакции = правильная оценка риска = конструктивный страх; Страх в формате постоянной тревоги = боязнь себя и окружающего мира, блокировка деятельности и поведения = деструктивный страх, который переносится вовне и лишается адекватности в оценке; Страх в формате защитной реакции = чувство страха отсутствует действительности = отсутствие адекватности сочетается с гиперзапацией = дефицитный страх.

на 50 % тревожность (невротическое расстройство, которое наиболее распространено. – *Авт.*) зависит от того, насколько человек умеет управлять своими эмоциями. Управление эмоциями – это способности к определению, оценке и изменению эмоциональных реакций» [25].

Это вполне коррелирует с тезисом А. Маслоу в его интерпретации экзистенциальной психологии

о том, что «также нам необходимо осознать, что только будущее в принципе неизвестно и непознаваемо (потенциально возможная личность. – *Авт.*), что означает, что все привычки, защитные механизмы и механизмы подражания недостоверны и сомнительны, так как они основываются на прошлом опыте. Только гибкая, творческая личность может действительно управлять будущим, только

тот, кто может смотреть в лицо новому с уверенностью и без страха» [19].

Здесь наблюдается интересный акцент на том, что профилактика страха, предназначенная не для его «ликвидации», а для «рационального представления / понимания / преодоления» есть задача не только и не столько просвещенческой работы официальных органов (в том числе образовательных учреждений), но и сложный момент «самовыражения». Навыки преодоления страха, навыки его понимания и навыки его «рационального представления» являются весьма важной составляющей в условиях VUCA-мира. Последнее («рациональное представление») хорошо демонстрирует как необходимость «бытийственности» в мире риска, Д. Гарднер, когда он оценивает VUCA-мир как «самое безопасное время в истории» [15]. Подобный феномен, фиксирующий противоречие между «статистикой рисков (страхов) и реальной ситуаций их психологических (психиатрических, психопатологических) последствий, порождает формирование “культуры страха” – явление, которое концептуировано F. Furedi и B. Glassner в их работах, которые так и называются “культура страха”» (1997, 1999 г.) [26; 27].

Если согласиться с Т. Ю. Сунцовой в том, что социальный и жизненный виды личностного опыта, а также приобретенные и приобретаемые (в процессе жизненного и социального опыта) навыки составляют «поле», на которое мы можем влиять, то остается вопрос: КТО (какой агент) детерминирует это формирование? По мнению А. Алехновича, «общим признаком страха (любого вида и в любой группе. – *Авт.*) можно считать эмоциональное состояние, вызываемое переживанием реальной или воображаемой угрожающей ситуации. Направленность страха указывает не на опыт настоящего (а тем более прошлого опыта. – *Авт.*), а на проецирование негативного переживания в будущее, которое оценивается как надвигающаяся угроза» [28]. Мы также склонны рассматривать страх как эмоциональное состояние, а управление эмоциями (включая эмоциональный интеллект) – как специфический навык, необходимость которого в VUCA-мире не подлежит сомнению. Этот навык следует рассматривать в качестве личностного, ибо его формирование имеет главным «детерминатором» саму личность, а не гражданское общество (включая семью) и тем более не государство и не бизнес-структуры

Если наши эмоции отражают соответствие/несоответствие действительности нашим потребностям и ожиданиям; если наши эмоции адекватно и своевременно оценивают поступающую в мозг информацию о происходящем; если наши эмоции функционально и энергетически могут подготовить организм к рациональной ответной реакции

(поведению), адекватному оценке и ситуации; если наши эмоции способны «работать на опережение» (предвидение угрозы), то мы можем говорить (по классификации Г. Амона) о преодолении «деструктивного» и «дефицитарного» страхов, переводя «свою самость» в состояние «конструктивного» страха, а, по сути, возвращения своей идентичности. Терророфобия – один из примеров страха, в объеме которого эмоции приводят к деструктивным и дефицитарным страхам [15; 16; 19; 23; 24]. Исследование М. И. Розеновой с соавторами вполне подтверждает этот тезис на примере страхов, рожденных на фоне пандемии последних двух лет [17].

Значит ли это, что преодоление деструктивных и дефицитарных страхов напрямую связано с личностным эмоциональным пространством? Ответ может звучать утвердительно, если признать и второе обстоятельство. Каждый индивид в своем «багаже навыков» должен иметь в качестве одного из них «эмоциональную защищенность». В психологии есть принцип внешнего через внутреннее. Поведение субъекта нельзя истолковывать только как идентичность с ним внешнего воздействия. Субъект (почти всегда) видит себя в соответствии со своими внутренними условиями, поэтому актуально положение А. Маслоу, приведенное выше, о противоречивости (разрыве) «между тем, каким действительно является человеческое бытие, каким бы он хотел, чтобы оно было, и тем, каким оно могло бы быть» [19].

Известен тот факт, что экзистенциальная психология зарождалась как противоположность бихевиоризму, а ее специфическим продолжением/развитием является онтопсихология [29]. В дискурсе онтопсихологии вполне актуально разворачивается тезис В. И. Красикова о том, что нельзя освободиться от того, «что составляет неотъемлемую форму нашего существования и в этом плане необходимую для осуществления других, уже сугубо «позитивных» форм... Страх – это жизнь настороже, в бдительности» [30, с. 214–215]. В этой же работе раскрываются амбивалентность страха, его экзистенциальная основа как «отношения самосознания к противостоянию, противодействующего внешним и внутренним обстоятельствам. Через страх прокладывается курс самосознания, через него определяются координаты самоформирования» [30, с. 217–218]. Но это с одной стороны. С другой – В. И. Красиков видит и представляет еще один источник страха – переживание человеком своих изъянов, своей несостоятельности, при формировании которых процессы обучения / образования / просвещения играют весьма существенную роль. Именно самосознание и «самоформирование», их развитость определяют способность к саморефлексии индивида как защитного механизма и онтологической основы эмоциональной защищенности, в том числе преодоления терророфобии.

Косвенно это подтверждается тем, что в историческом сознании индивида «выстраиваются» своеобразные «выключатели», освобождающие его сознание от угрозы, если эта угроза не является непосредственной для его бытия «здесь и сейчас». Террористические акты оказывают воздействие на глубинные страхи и зачастую осознаются как порождение иррационального онтологического зла. Эмоциональная защищенность как «самоформирование» неспособна освободить личность от иррационального страха, но в ее «возможностном» поле (при соответствующем уровне «анти-террористического» просвещения) содержатся интенции, которые позволяют личности «рационализировать» такие уровни страха, как тревожность и ужас. Страх в случае такой «рационализации» «может быть конструктивной эмоцией». На это через посредство анализа социальных детерминаций рисков и страхов указывает Д. Гарднер [5].

Воспитание/обучение «методикам и рационализации» страхов, особенно терророфобии, является задачей семьи и образовательной системы. Социальный и жизненный опыт (Т. Ю. Сунцова) – это факторы, на которые следует опираться при формировании эмоциональной защищенности как «самоформируемого» личностью навыка «рационализации» страха перед страхом. Центральное ядро «рационализации» – управление эмоциями и, как всякое управление, это процесс непрерывный. Управляя собственными эмоциями, индивид постоянно воспроизводит и поддерживает собственную идентичность.

Однако реальность постоянно вносит в этот процесс определенные коррективы, замедляя или ускоряя процесс самоидентификации. Терроризм является (и как «действие», и как «система») одним из факторов, инициирующих такие коррективы. «Рефлексивное переживание», нарушающее «целостность протекания» самоформирующейся идентификации индивида прерывается, переходя из одного временного состояния в другое.

Так, страх как конструктивная эмоция (например, в процессе воспоминаний) может смениться деструктивным и даже дефицитарным. Но часто мы можем констатировать и обратные рецессии. Несомненно, что психологи, психоневрологи и психотерапевты, а сейчас, наверное, и когнитивные нейробиологи вполне могут объяснить это лучше. Но нас (в объеме задач статьи) это интересует как явление, которое можно обозначить термином «провал исторической памяти». Термин условный и может быть широко интерпретирован. Приведем в качестве иллюстрации следующее. Еще 10 лет назад (после 11-го сентября) терроризм занимал в структуре массовой тревожности одно из первых мест. Сегодня, согласно опросу Левада-Центра (АНО «Левада-Центр» внесена Минюстом в реестр

некоммерческих организаций, выполняющих функции иностранного агента от марта 2021 г.), проведенному среди россиян, этого «страха» нет в списке из 15 наименований «страхов» [31]. В этом проявляется психологическое восприятие теракта массовым и индивидуальным созданием. Если нет действия, которое квалифицируется «некоторыми авторами» (в том числе СМИ) как терроризм, в «исторической памяти» индивида теракт девальвируется от «отдаленного воспоминания (типа «давно это было») до безучастной позиции «зрители в кинотеатре» (не в нашем времени и пространстве).

В своем эссе «Дух терроризма» Ж. Бодрийяр акцентирует этот момент дуальной (как явной, так и неявной) рефлексии по поводу терроризма как действия. «Моральное осуждение, организация священного союза против терроризма – реакция соразмерна чудесному ликованию, заключенному в созерцании разрушения мировой мощи, больше того, созерцания ее саморазрушения, зрелище самоубийственной красоты. Весь бред изгнания сил зла – ничто иное как лекарство от страха, и возникает он потому, что в нас присутствует этот мрачный объект желания. Без нашей глубокой сопричастности событие никогда не вызвало бы такой реакции; несомненно, символическая стратегия террористов была рассчитана на наше молчаливое согласие» [8, с. 14]. Молчаливое согласие (если не безразличие), с одной стороны; страх перед рисками с другой; инстинкт самосохранения с третьей; необъективность рефлексивных оценок с четвертой – все это онтологизированные основания необходимости формирования навыка, именуемого эмоциональная защищенность.

Выводы. Эмоциональная защищенность – это навык, формируемый и развиваемый самим индивидом в процессе его непрерывной рефлексии по отношению к себе и событийной среде вокруг него. Содержанием этого навыка является «рационализация» эмоционального поля индивида, осуществляемая в трех плоскостях: просвещенческой («я учу самого себя управлять своими эмоциями»); психоиндивидуалистической («я владею или стараюсь (учусь) овладеть специальными техниками, которые помогают рационализировать свое эмоциональное поле через управление своими эмоциями»); образовательной (не путать с просвещенческой) (общество помогает мне в процессе осуществляемой мной рационализации моего эмоционального пространства через свои социальные институты и коммуникационные пространства посредством образовательных практик и накопленного исторического и цивилизационного опыта). Цель эмоциональной защищенности всегда имеет двойственный характер: преодоление страхов любой этиологии и осознанная рефлексия

по поводу невозможности их абсолютного преодоления. В пределе целью является научение себя жить в условиях неопределенности.

Вместо заключения. Наиболее адекватными научными концептами реализации изложенного в выводах, на наш взгляд, являются теоретические построения «позитивной психологии» и «онтопсихологии»; практическими – конструкты когнитивной = поведенческой терапии и онтопсихологической педагогики (ссылки на эти работы есть в списке литературы). Терророфобия – это один из видов страха и все вышесказанное (при соответствующей актуализации) имеет к ее профилактике такое же прямое отношение, как и к другим видам страха (даже к слабовербализуемым, типа страха смерти). Однако «осоциальность» террора по факту теракта как конкретного действия (через СМИ) иногда детерминирует в массовом и индивидуальном сознании рефлексии предельности страха как ужаса, и тогда индивиду (а иногда и коллективу) требуется медицинская терапевтическая помощь (особенно жертвам теракта как участника действия). Все уровни терророфобии (тревога, собственно страх и тревожность как невропатические состояния) индивиду по силам преодолеть самостоятельно (при условии хорошей мотивации). Слабая мотивация или ее отсутствие ведет к явлению, описанному Ж. Бодрийяром как «молчаливое согласие». Для этого крайне важны «просвещенческая» плоскость собственно для индивида и «образовательная» для государственно-социальных институтов в виде соответствующих образовательных практик. К сожалению, можно констатировать то обстоятельство, что ни та, ни другая плоскости не актуализированы в достаточной мере для формирования эмоциональной защищенности как профилактического действия. Поэтому позвольте в финале рекомендовать несколько теоретических и практических установок из ранее упомянутых в статье работ, которые (это авторская точка зрения!) помогут повысить уровень эмоциональной защищенности:

– Р. Уильямс: «Когда человек испытывает тревогу, он не может получать удовольствие; когда человек

получает удовольствие, он не испытывает тревогу. Это как две стороны одной монеты. Мы всегда видим либо одну, либо другую, но никак не обе сразу»;

– Р. Уильямс: «Порой в приступе тревожности мы так концентрируемся на ощущениях, что перестаем замечать все вокруг. Наша проблема кажется нам очень серьезной. Очень тяжелой. Всепоглощающей. В этот момент нужно сместить фокус и взглянуть на нее под другим углом» [22].

– Р. Лихи: «Помните, что для эмоциональной регуляции можно использовать адаптивные и неадаптивные стратегии. К адаптивным относятся когнитивное реструктурирование, принятие, решение проблем, навыки ДВТ (которые включают техники осознанности (то есть внимание к настоящему моменту, принятие безоценочной позиции, сосредоточение на эффективности), а также ряд стратегий валидации и принятия), коммуникативные навыки, релаксация, активация поведения, осознанность, позитивная иллюстрация. К неадаптивным – избегание, подавление, тревоги/навязчивые мысли, злоупотребление психоактивными веществами и другие формы отыгрыша (например, самоповреждение). Формируйте первые в структуре вашей личности» [32].

– П. Ю. Еремеев: «В картине мира человека, страдающего паническими атаками, места для неопределенности мира просто нет. Это люди, для которых контроль и расчет, планирование всего и вся в жизни стоят во главе угла... Хорошие же решения лежат в плоскости того, чтобы включить само понятие неопределенности (как жизненной данности. – Авт.) в СВОЮ картину мира. Просто принять как факт, что в жизни есть вещи, которые могут случиться, и мы не можем на это повлиять»;

– П. Ю. Еремеев: «Наш организм – такое удивительное творение природы, что чем больше мы обращаем внимание и пытаемся контролировать, обуздать какие-то его проявления, смутные или еле заметные ощущения, тем сильнее они проявляются и шире разрастаются» [33].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Состояние преступности в России за январь – октябрь 2021 года / Ген. прокуратура Рос. Федерации, Гл. упр. правовой статистики и информ. технологий. Москва, 2021. 30 с.
2. Ольшанский Д. В. Психология террора. Екатеринбург. Деловая книга. Москва : Акад. проспект, 2002. 320 с.
3. Требин М. П. Терроризм в XXI веке. Минск : Харвест, 2003. 816 с.
4. Красиков В. И. Экстрим: международное философское исследование причин, форм и паттернов экстремистского сознания. Москва : Водолей, 2006. 496 с.
5. Гарднер Д. Страх. Почему мы неправильно оцениваем риски, живя в самое безопасное время в истории. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 220 с.
6. Латер У. Истоки // Иностранная литература. 1996. № 11. С. 45–54.
7. Федорышин В. В. Страх как основа насилия // Омский научный вестник. 2009. № 4. С. 93–95.
8. Бодрийяр Ж. Дух терроризма. Войны в заливе не было. Москва : РИПОЛ–Классик, 2017. 226 с.
9. Ремезова Л. И. О страхе и его социокультурных функциях : аналит. обзор // Вестник культурологии. 2020. № 4. С. 191–222. DOI: 10.31249/hoc/2020.04.13.

10. Кьеркегор С. Страх и трепет. Москва : Республика, 1993. 383 с.
11. Делюмо Ж., Фрезер Д. Идентификация ужаса. Москва : Алгоритм, 2009. 240 с.
12. Горбунов К. Г. Терроризм: социально – психологическое исследование. Омск : Омский гос. ун-т, 2010. 384 с.
13. Психология формирования антитеррористических ценностей студентов современного университета / под ред. И. В. Абакумовой, П. Н. Ермакова. Москва : Кредо, 2013. 352 с.
14. Марина Х. А. Анатомия страха. Трактат о храбрости. Москва : Астрель, CORPUS. 2010. 107 с.
15. Гарднер Д. Страх. Почему мы неправильно оцениваем риски, живя в самое безопасное время в истории. Москва : Манн, Иванов и Фербер. 2019. 220 с.
16. Амон Г. Динамическая психиатрия. Москва : Городея, 2019. 568 с.
17. Розенова М. И., Екимова В. И., Огнев А. С., Лихачева Э. В. Страх как кризис психического здоровья в условиях глобальных рисков и перемен // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10, № 1. С. 17–26.
18. Ahmud S. The cultural Politics of Emotions. Edinburgh: Edinburgh University Press, 2014. 256 p.
19. Маслоу А., Мэй Р., Олпорт Г., Роджерс К. Экзистенциальная психология. Москва : Институт общегуманитар. исслед., 2005. 160 с.
20. Маслоу А. Мотивация и личность : пер. с англ. 3-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 478 с.
21. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 512 с.
22. Уильямс Р. Разберись с тревогой : книга-практикум от клинического психолога. Москва : Альпина Паблишер, 2022. 150 с.
23. Психология формирования антитеррористических ценностей студентов современного университета : учебник / под ред. И. Абакумовой, П. Н. Ермакова. Москва : КРЕДО, 2013. 352 с.
24. Белашова И. В., Ермолова Д. А., Есаян М. Л. Психология терроризма : учеб. пособие. Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2016. 120 с.
25. Сунцова Т. Ю. Что делать, когда страшно? URL: <https://www.all-psy.com/stati/detaile/147> (дата обращения: 05.01.2022).
26. Furedi F. Culture of fear: risk-talking and the morality of low expectation. London : Cassel, 1997. 184 p.
27. Glassner B. The culture of fear. Why Americans are afraid of the wrong things. New York : Basic Books, 1999. 282 p.
28. Алехнович А. «Пандемия страха»: последствия для общества и культуры // MONOKLIER. URL: <https://monocler.ru/pandemiya-straha/> (дата обращения: 05.01.2022).
29. Менегетти А. Онтопсихологическая педагогика. Москва : Онтопсихология, 2010. 368 с.
30. Красиков В. И. Конструирование онтологий. Эфемериды. Москва : Водолей, 2007. 304 с.
31. Характер и структура массовой тревожности в России // Левада-центр. URL: <https://www.levada.ru/2021/04/21/haracter-i-structura-massovoi-trevozhnosti-v-rossii/> (дата обращения: 18.01.2022).
32. Лихи Р. Терапия эмоциональных схем. Отличительные особенности. Санкт-Петербург : Питер, 2019. 448 с.
33. Еремеев П. Ю. Панические атаки в понимании экзистенциальной терапии. URL: <https://www.b17.ru/article/16233> (дата обращения: 23.01.2022)

REFERENCES

1. *The state of crime in Russia in January – October 2021*. Moscow, 2021, 30 p. (In Russ.).
2. Ol'shansky D. V. *Psychology of terror*. Ekaterinburg, Business bk.; Moscow, Acad. ave., 2002, 320 p. (In Russ.).
3. Trebin M. P. *Terrorism in the XXI century*. Minsk, Harvest, 2003, 816 p. (In Russ.).
4. Krasikov V. I. *Extreme: an international philosophical study of the causes, forms and patterns of extremist consciousness*. Moscow, Aquarius, 2006, 496 p. (In Russ.).
5. Gardner D. *Fear. Why we misjudge the risks of living in the safest time in history*. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber, 2019, 220 p. (In Russ.).
6. Laterus U. Sources. *Foreign literature*, 1996, no. 11, pp. 45–54. (In Russ.).
7. Fedoryshin V. V. Fear as the basis of violence. *Omsk scientific bulletin*, 2009, no. 4, pp. 93–95. (In Russ.).
8. Baudrillard J. *The spirit of terrorism. There was no gulf war*. Moscow, RIPOLL–Classic, 2017, 226 p. (In Russ.).
9. Remezova L. I. On fear and its socio-cultural functions: a review. *Bulletin of Culturology*, 2020, no. 4, pp. 191–222. (In Russ.). DOI: 10.31249/hoc/2020.04.13.
10. Kierkegaard S. *Fear and awe*. Moscow, Republic, 1993, 383 p. (In Russ.).
11. Delumo J., Fraser D. *Identification of horror*. Moscow, Algorithm, 2009, 240 p. (In Russ.).
12. Gorbunov K. G. *Terrorism: a socio-psychological study*. Omsk, Omsk State University, 2010, 384 p. (In Russ.).
13. Abakumova I. V., Ermakov P. N. (eds) *Psychology of forming anti-terrorist values of students of a modern university*. Moscow, Credo, 2013, 352 p. (In Russ.).
14. Marina Kh. A. *The anatomy of fear. A treatise on bravery*. Moscow, Astrel, CORPUS, 2010, 107 p. (In Russ.).
15. Gardner D. *Fear. Why we misjudge the risks of living in the safest time in history*. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber, 2019, 220 p. (In Russ.).

16. Amon G. *Dynamic psychiatry*. Moscow, Gorodeya, 2019, 568 p. (In Russ.).
17. Rozenova M. I., Ekimova V. I., Ognev A. S., Likhacheva E. V. Fear as a mental health crisis in conditions of global risks and changes. *Modern foreign psychology*, 2021, vol. 10, no. 1, pp. 17–26. (In Russ.).
18. Ahmud S. *The cultural politics of emotions*. Edinburgh, Edinburgh Univ. Press, 2014. 256 p.
19. Maslow A., May R., Allport G., Rogers K. *Existential psychology*. Moscow, Inst. of Humanit. Studies, 2005. 160 p. (In Russ.).
20. Maslow A. *Motivation and personality*. 3rd ed. Saint Petersburg, Piter, 2002. 478 p. (In Russ.).
21. Ilyin E. P. *Motivation and motives*. Saint Petersburg, Piter, 2011, 512 p. (In Russ.).
22. Williams R. *Deal with anxiety: a practical book from a clinical psychologist*. Moscow, Alpina Publ., 2022. 150 p. (In Russ.).
23. Abakumova I., Ermakov P. N. (eds.) *Psychology of the formation of anti-terrorist values of students of a modern university: textbook*. Moscow, CREDO, 2013, 352 p. (In Russ.).
24. Belashova I. V., Ermolova D. A., Yesayan M. L. *Psychology of terrorism: textbook*. Stavropol, NCFU Publ., 2016, 120 p. (In Russ.).
25. Suntsova T. Yu. What to do when it's scary? *All psychologists*. URL: <https://www.all-psy.com/stati/detaile/147> (accessed 05.01.2022). (In Russ.).
26. Furedi F. *Culture of fear: risk-talking and the morality of low expectation*. London, Cassel, 1997, 184 p.
27. Glassner B. *The culture of fear. Why Americans are afraid of the wrong things*. New York, Basic Bks, 1999, 282 p.
28. Alekhnovich A. "The pandemic of fear": consequences for society and culture. *MONOKJER*. URL: <https://monocler.ru/pandemiya-straha/> (accessed 05.01.2022). (In Russ.).
29. Meneghetti A. *Ontopsychological pedagogy*. Moscow, Ontopsychology, 2010. 368 p. (In Russ.).
30. Krasikov V. I. *Construction of ontologies. Ephemeris*. Moscow, Aquarius, 2007, 304 p. (In Russ.).
31. The nature and structure of mass anxiety in Russia. *Levada Center*. URL: <https://www.levada.ru/2021/04/21/harakter-i-struktura-massovoi-trevozhnosti-v-rossii/> (accessed 18.01.2022). (In Russ.).
32. Leahy R. *Emotional schema therapy. Distinctive features*. Saint Petersburg, Piter, 2019. 448 p. (In Russ.).
33. Eremeev P. Yu. Panic attacks in understanding existential therapy. URL: <https://www.b17.ru/article/16233> (accessed 01.23.2022). (In Russ.).

Информация об авторе

Черных Сергей Иванович – доктор философских наук, доцент, заведующий кафедрой истории и философии, Новосибирский государственный аграрный университет (Российская Федерация, 630039, г. Новосибирск, ул. Никитина, 149, e-mail: 2chernych@mail.ru).

ORCID: <http://org/0000-0001-6644-8295>

Статья поступила в редакцию 08.02.2022

После доработки 10.02.2022

Принята к публикации 11.02.2022

Information about the author

Sergey I. Chernykh – Doctor of Philosophical Sciences, Associate Professor, the Head of the Chair of History and Philosophy, Novosibirsk State Agrarian University (149, Nikitina Str., Novosibirsk, 630039, Russian Federation, e-mail: 2chernych@mail.ru).

ORCID: <http://org/0000-0001-6644-8295>

The paper was submitted 08.02.2022

Received after reworking 10.02.2022

Accepted for publication 11.02.2022