

ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДРУНТЯ ПОПУЛЯРНОСТІ РОМАНІВ-ЖАХІВ (НА ПРИКЛАДАХ ТВОРІВ СТІВЕНА КІНГА ТА ПАТРІКА ЗІЮСКІНДА)

Горори досі знаходять відгук серед населення по всьому світу. Так, за статистикою [8] у 2024 році в Канаді та США вийшло 55 фільмів жахів, що є найвищим показником з 2000 року. У 2024 році фільми жахів склали близько 10 відсотків касових зборів, що більш ніж удвічі перевищило показник 2013 року. Видавничий ринок також сповнений романами-жахами: твори Тесс Геррітсен, Ширлі Джексона, Джо Гілла та багатьох інших авторів не лише здобули визнання за кордоном, але й вийшли в українському перекладі. Однак, виникає питання: чому попри високий рівень стресу, напруги та тривожності читачі та глядачі досі обирають жахи? Відповідь ми спробуємо знайти в психологічних дослідженнях.

У нашому мозку є ділянка мозку під назвою амігдала. Своєю формою вона нагадує мигдаль, звідси і назва. Коли з різних джерел до мозку надходить сенсорна інформація, саме амігдала аналізує, чи страждатиме її власник від певного подразника [7, с. 40-41]. Вона може активуватися навіть від думки, наприклад, про щось морально неприйнятне. Іншою важливою для нашого дослідження ділянкою мозку є префронтальна кора, що регулює фізичну та розумову діяльність. Також розрізняють дорсолатеральну префронтальну кору, що в свою чергу відповідає за регуляцію емоцій та контроль над імпульсами.

Як саме довели причетність тої чи іншої частини мозку до емоцій? Провели таке дослідження [5]: учасникам показували обличчя з певною емоцією, наприклад, злістю. Після цього вони повинні були виконати одне

з двох завдань: або обрати слово, що позначає емоцію, або назвати статтю людини (емоційне та нейтральне завдання). Аналізуючи активністю мозку через функціональну магнітно-резонансну томографію (фМРТ), вдалося побачити, що під час називання емоцій посилювалась активність у дорсолатеральній префронтальній корі та водночас знижувалась активність амігдали. Звідси висновок: вербалізація емоцій допомагає регулювати емоційний стан та активує частини мозку, пов'язані з раціональним контролем.

Можна припустити, що схожий ефект відчувають читачі горорів. Однак з іншого боку це пояснює, чому автори вкладають до вуст героїв крики та лайку: судячи з власного досвіду, вони знають, що це полегшує страждання. Ймовірно, саме тому романи Стівена Кінга настільки реалістичні.

«Пол вищав і молив без упину, але його слова зливалися в нерозбірливе бурмотіння», [2, с. 255]. Вербалізація жаху, який відчував герой, не лише передає емоційний стан, але й фізичний спектр відчуттів від енергії до втоми та знесилання. Водночас стрес, що можуть відчувати читачі, падає внаслідок зниження активності амігдали, тож горори можуть «лікувати» надмірну тривожність. Крім того, як зауважив Ростислав Семків: «Більшість дивиться на чи читає про страшне, бо таким є наше сучасне, перетворене з архаїчних часів замовляння: це не зі мною, це далеко, або навіть це вигадка» [3, с. 11]. Однак, не можна стверджувати, що різні люди матимуть одну й ту ж реакцію з огляду на війну та можливі психологічні травми внаслідок жорстокості.

Так, навіть без наслідків війни люди мають різні реакції на страшні події. Убивця Гренуй, наприклад, зовсім не страждає від докорів сумління: «Те, що в основі цієї краси лежало вбивство, було йому зовсім байдуже», [1, с.23].

Поки ви читали попередні приклади, сповнені лексем «убивця», «жах», «війна», ви могли б і не здогадатися, що демонструєте результати

ще одного дослідження [4]. У ньому учасникам показували емоційно конотовані слова, як, наприклад, ті, що ви прочитали вище, або ж нейтрально забарвлені слова. Одразу після цього їм показували набір буквосполук. Учасники повинні були вирішити, чи ці сполуки справжні слова, чи вигадані. Виявилось, час реакції був значно швидшим, якщо учасники бачили емоційно забарвлені слова. При цьому реакція була швидшою, якщо слова були з одного емоційного поля: лише позитивні або лише негативні. Тобто емоційні стани, які учасники могли частково проживати через прочитання лексем, впливали на швидкість реакції, що також підтверджує гіпотезу, що емоції пов'язані з мовними категоріями.

Це може бути причиною того, чому горори читаються так швидко та легко. Чим більше лексем на позначення негативних емоцій використовує автор, чим більший саспенс – тим швидше мозок обробляє інформацію. Тобто, жахи можуть не лише активувати нашу раціональну частину мозку, зменшити стрес, але й пришвидшити швидкість реакції.

Крім того, мова та емоції пов'язані і на етапі когнітивного відтворення досвіду. В одному дослідженні [6] учасників просили описати спогади, що були для них емоційно позитивними, негативними та нейтральними. Для цього дослідники давали їм певні мовні сигнали, наприклад, слово «смерть». Проаналізувавши емоційний тон та тривалість розповідей, мовні характеристики, деталізацію спогадів, виявилось, що емоційно підкріплені спогади малу більшу кількість мовних описів, зокрема сенсорного характеру, часто містили більшу кількість метафор та емоційно забарвленої лексики. Тому те, як ми описуємо наші спогади, відображає не лише зміст, але й інтенсивність прожитих емоцій.

Відповідно, текст, збагачений великою кількістю метафор та сенсорними лексемами, може мати більший вплив на враження від прочитаного. У романі Патріка Зюскінда «Парфуми, або Історія одного вбивці» особливо багато нюхових образів, що допомагають описати зловісний антураж: «І лише згодом, напередодні Французької революції,

після того як кілька могил небезпечно обвалились і нестерпний сморід змусив жителів не просто запротестувати, а повстати, цвинтар нарешті закрили і, закопавши мільйони кісток та черепів у катакомбах Монмартру, влаштували на тому місці ринковий майдан для торгівлі харчем» [1, с.1].

У романі Стівена Кінга «Мізері» бачимо такі приклади: «Подих цієї жінки залетів йому до рота, подався вниз по горлу, роздув легені, а коли губи віддалилися, він уперше почув запах своєї наглядочки, вихопив його у хвилі повітря, яке вона загнала йому всередину... То була жахлива, смердюча суміш ванільного печива, шоколадного морозива, курячої підливи та фаджу з арахісовим маслом» [2, с. 15].

Попри результати наведених вище психологічних досліджень ми не можемо стверджувати, що подразник у вигляді читання горорів може викликати пропорційно обернену відповідь у мозку, оскільки на цю тему досліджень не проводили. Однак, це гіпотетичне припущення може стати засадою для майбутніх досліджень і, можливо, допомогти працювати з романами-жахами так, щоб полегшити симптоми тривожності та стресу. З точки зору мовознавства таке дослідження могло б дати яскравіше уявлення стосовно того, як писати цікаві та яскраві тексти не лише у жанрі художньої літератури, але й для маркетингових цілей.

Отже, акти вербалізації страху у художньому тексті, можуть знижувати активність амігдали, відповідальної за тривожність, та активують префронтальну кору, пов'язану з раціональним контролем. Вживання емоційно забарвленої лексики пришвидшує когнітивну обробку тексту та активує мовні категорії, пов'язані з відповідними емоційними полями. Саме тому жахи можуть не лише викликати страх, а й мати терапевтичний ефект, зменшуючи стрес і підвищуючи швидкість реакції. Емоційна сила художніх текстів, зокрема горорів, значною мірою базується на насиченій метафоричній, сенсорній і емоційній мові, що відтворює інтенсивність прожитих емоцій і створює незабутній читацький досвід.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Зюскінд П. Парфуми. Історія одного вбивці / пер. з нім І. Андрієнко-Фрідріх. Харків : Фоліо, 2023. 288 с.
2. Кінг С. Мізері: роман / пер. з анг. А. Рогози. Харків : «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 384 с.
3. Семків Р. А. Уроки короля жахів: Як писати горор? Київ : Пабулум, 2020. 184 с.
4. Effect of emotions in a lexical decision task / H. Maire et al. *Swiss Journal of Psychology*. 2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/315505674_Effect_of_Emotions_in_a_Lexical_Decision_Task_A_Diffusion_Model_Analysis (date of access: 29.04.2025).
5. Putting Feelings Into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli / M. D. Lieberman et al. *Psychological Science*. 2007. URL: <http://pss.sagepub.com/content/18/5/421> (date of access: 29.04.2025).
6. Rubin D. C. Autobiographical Memory Tasks in Cognitive Research. *Cognitive methods and their application to clinical research*. 2003. P. 219–241. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10870-014> (date of access: 29.04.2025).
7. Sapolsky R. M. *Behave. The Biology of Humans at Our Best and Worst*. London : Penguin Random House, 2018. 790 p.
8. U.S. & Canada: number of horror movie releases 2024| Statista. Statista. URL: <https://www.statista.com/statistics/1499981/number-of-horror-movie-releases-north-america/> (date of access: 30.04.2025).