

Секция «33.1 Телевидение в актуальной парадигме современности: от художественной классики и истории до новых аудиовизуальных медиа»

## **Почему мы любим напряжение? Научный взгляд на триллер.**

**Научный руководитель – Шарапова Марина Александровна**

*Тен Анастасия Михайловна*

*Студент (магистр)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Высшая школа телевидения (факультет), Москва, Россия

*E-mail: stasia.ten@yandex.ru*

Драматургия триллера базируется на создании и поддержании напряжения через конфликт и саспенс. Согласно теории Л.С. Выготского, восприятие искусства связано с катарсическим эффектом, что особенно ярко проявляется в триллерах [1].

Согласно последним исследованиям, 76% зрителей осознанно выбирают триллеры для эмоциональной разрядки [4].

Механизмы создания напряжения включают в себя следующие аспекты: нарастающее напряжение («Топи» — постепенное погружение в мистическую атмосферу), неожиданные повороты («Фишер» — нелинейное повествование), кульминационные моменты («Кентавр» — динамичные сцены погони). Поддержание интереса зрителей к просмотру можно отметить через интригующие загадки («Топи» — тайна деревни), эмоциональные качели («Фишер» — чередование драмы и напряжения), визуальные эффекты («Кентавр» — операторская работа) [2].

Триллеры провоцируют в мозге ряд реакций, связанных с активацией лимбической системы — комплекса структур, отвечающего за эмоции, память и мотивацию. Начинается активация миндалевидного тела. Эта структура мозга играет ключевую роль в обработке эмоций, особенно страха. При восприятии напряжённых или угрожающих сцен миндалевидное тело посылает сигнал в гипоталамус. Гипоталамус контролирует вегетативные функции, включая терморегуляцию, аппетит и психическую деятельность. При получении сигнала от миндалевидного тела он активирует выработку «защитных гормонов»: кортизола, адреналина и норадреналина. Также при просмотре триллеров происходит выброс дофамина и эндорфина. Дофамин концентрирует внимание, сигнализируя о важности события. Это может усиливать вовлечённость в сюжет. Эндорфин снижает болевую чувствительность и могут приподнимать настроение после разрешения напряжённой ситуации.

Психологический аспект восприятия триллеров связан с несколькими ключевыми механизмами, которые помогают людям справляться с эмоциями. Например, катарсис. Идея катарсиса восходит к Аристотелю, который связывал его с очищением аффектов (страха и сострадания) через трагедию. Зигмунд Фрейд развил эту концепцию в рамках психоанализа, рассматривая катарсис как способ отреагирования подавленных эмоций и травматичного опыта [3]. Триллеры провоцируют широкий спектр эмоций — от напряжения и страха до облегчения и даже эйфории после завершения фильма (разрешения напряжения). Это может служить способом «выпустить пар», разрядить накопившиеся эмоции и стресс.

Триллеры удовлетворяют базовые психологические потребности зрителя и обеспечивает безопасную форму эмоционального переживания. Благодаря продуманной драматургической структуре и психологическим механизмам воздействия, этот жанр не только развлекает зрителя, но и выполняет важную терапевтическую функцию, позволяя в безопасной обстановке пережить и переработать сложные эмоции.

### Источники и литература

- 1) Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. — М.: Искусство, 1986.
- 2) Белялова Н.А., Норец М.В. «Жанр „психологический триллер“ и его спецификация» // Вестник ВГУ. Серия: Филология. Журналистика. — 2018.
- 3) Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. — СПб.: Питер, 2017.
- 4) Исследование Rambler&Co совместно с Окко (2024) [Электронный ресурс].