# Содержание

Аннотация

Введение

Глава 1. Определение понятия страх

Глава 2. Классификация страхов

Глава 3. Теоретические направления исследования страха

.1. Психоаналитическое направление

.2 Экзистенциальная логотерапия

.3 Бихевиористическое направление

Глава 4. Возрастные особенности переживания страха

.1 Страхи в детском возрасте

.2 Страхи у подростков

.3 Страхи у взрослых

.4 Страхи у пожилых людей

Глава 5. Факторы, влияющие на возникновение страха

Глава 6. Методы коррекции страха

Заключение

Список литературы

# Аннотация

Тема курсовой работы: «Психология страха».

Актуальность темы курсовой работы обуславливается тем, что чувство страха присуще всем высшим животным и еще в большей мере свойственно человеку. Животное может бояться лишь конкретных опасностей, человек же благодаря своему воображению страшится еще и мнимых бед, большинство из которых создает он сам. Создать новый страх легко, убить же его трудно именно из-за его нематериальности. Страх - это эмоциональное состояние, которое любой человек едва ли не каждый день может наблюдать в себе самом. Тем не менее, совсем не просто объяснить, что же такое страх по своей сути.

Цель данной курсовой работы: теоретический анализ пониманий и подходов исследования психологии страха.

В соответствии с поставленной целью и задачами было изучено: определения и виды страха, теоретические направления в исследованиях феномена страха, возрастные особенности возникновения страха, факторы, влияющие на возникновение страха, методы коррекции страха.

# Введение

Феномен страха - это одна из самых актуальных проблем, которой занимаются учёные и всегда будет ей оставаться, так как пока существует человек, вместе с ним будет существовать и страх.

Невозможно найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Страх - это эмоция, знакомая всем. Он оказывает гораздо большее влияние на нас, чем это кажется на первый взгляд. Это эмоция, оказывающая значительное влияние на перцептивно-когнитивные процессы, на поведение индивида. Интенсивный страх создает эффект "туннельного восприятия", то есть сильно ограничивает восприятие, мышление и свободу выбора индивида. Кроме того, страх ограничивает свободу поведения человека.

Эмоция страха возникает, когда человек находиться в ситуации, которую воспринимает как опасную для его спокойствия и биологического или социального существования. Страх это сигнал, предупреждение о грозящей опасности, мнимой или реальной, в принципе все равно, так как наш организм действует одинаково.

Страх существует независимо от культуры, веры и уровня развития народа; единственное, что изменяется, - это объекты страха, как только мы думаем, что победили или преодолели страх, появляется другой вид страха, а также другие средства направленные на его преодоление.

В нашей жизни страхов огромное множество. По мнению психологов, у каждого человека есть свой «набор страхов», состоящий из нескольких составляющих, многие из которых родом из раннего детства. Многие люди стыдятся своих страхов и вместо того, чтобы научиться обращаться со страхом, они ищут средства для его ликвидации, такие как алкоголь, наркотики, медикаменты. Стремясь просто устранить, игнорировать, заглушить страх, человек неизбежно впадает в заблуждения и, пропагандируя подобные идеи, заводит в тупики тех, кто хочет научиться обращаться со своим страхом.

Исследованиями данной проблемы занимались многие ученые. Это и З. Фрейд, А. Фрейд, В. Франкл, Э. Эриксон, А. Захаров, Ю. Щербатых и многие другие.

Цель данной работы: теоретический анализ пониманий и подходов исследования психологии страха.

Предмет изучения: феномен страха.

Для реализации цели курсовой работы были разработаны следующие задачи:

1. ознакомиться с определениями и видами страха;

2. ознакомиться с теоретическими направлениями в исследованиях феномена страха;

. рассмотреть возрастные особенности возникновения страха;

. ознакомиться с факторами, влияющими на возникновение страха;

. ознакомиться с методами коррекции страха.

# Глава 1. Определение понятия страх

Страх - (нем. Angst; франц. angoisse; англ. anxiety) психическое состояние человека, связанное с мучительными переживаниями и вызывающее действия, направленные на самосохранение (Лейбин В. 2010).

К настоящему времени существует множество определений страха.

У. Джеймс рассматривал страх как одну из трех сильнейших эмоций наряду с радостью и гневом, а также как «онтогенетический ранний» инстинкт человека.

По мнению А. Фрейд и 3. Фрейда, страх - аффективное состояние ожидания какой-либо опасности. Страх перед каким-то конкретным объектом называется боязнью, в патологических случаях - фобией (А. Фрейд, З. Фрейд, 1993). В своей работе «Запрещение, симптом и страх» З. Фрейд определяет срах, как прежде всего то, что можно почувствовать. Это ощущение носит характер неудовольствия. Страхи часто являются результатом неудовлетворенных желаний и потребностей (З.Фрейд, 2001).

Согласно А. Адлеру, страх происходит от подавления агрессивного влечения, играющего главную роль в обыденной жизни и в неврозе (С. Ю. Головин. 1998).

По мнению Г. Крайг, страх - это эмоция, которую человек пытается избежать или свести к минимуму, но в то же время страх, проявляясь в мягкой форме, способен побуждать к научению (Г. Крайг, 2002).

Э. Эриксон описывает страх как состояние опасения, сосредоточенного на изолированных и могущих быть узнанными угрозах, так что их можно трезво оценить и реалистически противостоять им (Э. Эриксон, 1996).

Д. Айке считает, что страх - это душевное явление, которое любой человек едва ли не каждый день может наблюдать в себе самом. Страх - это неприятное эмоциональное переживание, когда человек в той или иной степени сознает, что ему угрожает опасность (Д. Айке, 1998).

К. Изард пишет, что страх - это очень сильная эмоция, переживаемая как тревожное предчувствие, беспокойство. «Человек испытывает все больше неуверенности в собственном благополучии, страх переживается как чувство абсолютной незащищенности и неуверенности в собственной безопасности».

У человека возникает ощущение, что ситуация выходит из-под контроля. Он ощущает угрозу своему физическому и/или психологическому "Я", а в экстремальных случаях - даже угрозу своей жизни. К. Изард определяет страх как наиболее опасную из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти: животные, и человек могут быть испуганы буквально до смерти. Но при этом страх играет и позитивную роль: он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мысли и поведение (К. Изард, 1999).

И.П. Павлов определял страх, как «проявление естественного рефлекса, пассивно-оборонительную реакцию с лёгким торможением коры больших полушарий». Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. При этом существует две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие.

Е.П. Ильин рассматривает страх как эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. Однако, как утверждает автор, если для человека как биологического существа возникновение страха не только целесообразно, но и полезно, то для человека как социального существа страх может стать препятствием для достижения поставленных им целей (Е.П. Ильин, 2001).

По мнению А.И. Захарова, страх - это одна из фундаментальных эмоций человека, возникающая в ответ на действие угрожающего стимула. Если объективно рассмотреть эмоцию страха, можно констатировать, что страх выполняет разнообразные функции в жизни человека. На протяжении всего периода развития человеческого рода страх выступал как организатор борьбы людей со стихией. Страх позволяет избежать опасности, так как играл и играет защитную роль. Поэтому А.И. Захаров считает, что страх можно рассматривать как естественное сопровождение человеческого развития (А.И. Захаров, 2000). Эмоция страха, как и многие другие эмоции, отличаются своей предрасположенностью к фиксации в памяти.

Доказано, что лучше и прочнее запоминаются те события, которые связанны с переживанием страха. Страх в отношении предметов и поступков, доставивших боль и неприятности, тем полезен, что побуждает к их избеганию в будущем. Страх является «своеобразным средством познания окружающей действительности, ведущим к более критичному, избирательному отношению к ней», пишет А. Захаров.

По мнению Л.С. Выготского: «Страх - очень сильная эмоция, оказывающая весьма значительное влияние на поведение индивида и перцептивно-когнитивные процессы. Наше внимание резко снижается, когда мы испытываем страх, заостряясь на предмете или ситуации, сигнализирующей нам об опасности. Интенсивный страх существенно ограничивает мышление, восприятие и свободу выбора индивида, создавая эффект «туннельного восприятия». Кроме того, страх резко ограничивает человека в свободе поведения. Можно сказать, что в страхе личность перестает принадлежать себе, она движима одним-единственным стремлением - избежать опасности или устранить угрозу» (Л.С. Выготский, 1983).

# Глава 2. Классификация страхов

Существует несколько различных классификаций страхов.

Зигмунд Фрейд поделил страхи на две группы: реальные страхи и невротические. Реальный страх - это совершенно нормальный эмоциональный процесс. Он возникает в ситуации опасности и помогает организму мобилизоваться, чтобы этой опасности избежать. А невротический страх - это то, что мы привыкли называть фобией; он возникает при столкновении с ситуациями и объектами, которые на самом деле не являются опасными.

Также, А.И. Захаров, развивая идеи З. Фрейда, выделяет реальный и воображаемый, острый и хронический страхи. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический - особенностями личности (А.И. Захаров,1995).

Исследуя состояния страха, известный польский психиатр А. Кемпински выделяет четыре вида страха: биологический, социальный, моральный, дезинтеграционный. Данную классификацию он связывает с ситуациями, вызывающими установку страха. Наптример, ситуации, связанные с непосредственной угрозой жизни, вызывают биологический страх. Угроза, исходящая извне, ясно осознается субъектом, вызывая страх, и он тем сильнее, чем беспомощней чувствует себя человек в ситуации опасности. Страх появляется и в том случае, если угроза исходит изнутри, но «осознание угрозы неопределенное, туманное. Есть только страх, но причины его неизвестны» (А. Кемпински, 2000).

Известный своими исследованиями в этой области ученый, психотерапевт А.И. Захаров считает, что условно все страхи можно разделить на природные и социальные. По мнению Захарова, «природные страхи основаны на инстинкте самосохранения, и помимо основополагающих страхов своей смерти и смерти родителей включают также страхи чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т.д.» (А.И. Захаров, 2004). К социальным страхам автор относит страх одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т.д.

Также, А.И. Захаров считает, что страхи в самом общем виде условно делятся на ситуационные и личностно обусловленные. Ситуационный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого человека или ребенка обстановке. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например, его тревожной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми (А.И. Захаров, 1995).

Анализируя детские страхи, А.И. Захаров разграничивает возрастные страхи и невротические страхи. Возрастные страхи он рассматривает как возникающие у эмоционально чувствительных детей, как отражение особенностей их психического и личностного развития. Невротические страхи имеют следующие существенные отличия: большая эмоциональная интенсивность и напряженность; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение; взаимосвязь с другими психическими расстройствами и переживаниями; избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного; прочная связь со страхами родителей и относительная трудность устранения (А.И. Захаров, 1995 ).

Профессор Ю.В. Щербатых в своей классификации страхов делит все страхи на три группы: природные, социальные и внутренние. Природные страхи связаны с угрозой жизни человека. Природные явления, внушающие людям страх: гроза, солнечные затмения, появление комет, извержение вулканов и сопровождающие их землетрясения, которые ассоциируются у человека со страхом конца мира. Особую группу природных страхов составляют страхи животных. К животным, вызывающим у людей особенно сильный страх, несомненно, относятся змеи. Вторую группу составляют социальные страхи - опасение за изменение своего социального статуса. Социальные страхи могут вытекать из страхов биологических, но всегда имеют специфический социальный компонент, который выходит на первое место, оттесняя более примитивные факторы выживания. Третью группу составляют внутренние страхи, рождённые лишь фантазией и воображением человека и не имеющие под собой реальной основы. К внутренним страхам исследователь относит не только страхи, рождённые фантазией человека, но и страхи собственных мыслей, если они идут вразрез с имеющимися моральными установками. Имеются и промежуточные формы страха, стоящие на грани двух разделов, и к ним автор относит страх пауков. «С одной стороны, существуют ядовитые пауки (каракурт, тарантул), укус которых болезнен и даже смертелен, но шансы встретиться с ними в наших широтах минимальны, и люди боятся всех пауков, даже совершенно безобидных.

В подавляющем числе случаев люди боятся не конкретного встреченного ими животного, а того страшного образа, который они сами же и создали в своём сознании ещё в детстве» (Ю.В. Щербатых, 2007).

Фобия является более сильной и стойкой, чем просто страх и желание избегать предмета или ситуации более велико. Фобии - это навязчивые страхи, интенсивная и непреодолимая боязнь, охватывающая человека, несмотря на понимание бессмысленности и попытки с ней справиться.

Люди, страдающие фобией, испытывают страх даже при мысли о предмете или ситуации, пугающих их, но обычно они чувствуют себя вполне комфортно до тех пор, пока им удается избегать этого предмета и мыслей о нем. Большинство из них хорошо понимают, что их страхи чрезмерны и необоснованны. Некоторые не имеют представления о происхождении своих страхов.

# Глава 3. Теоретические направления исследования страха

## .1 Психоаналитическое направление

В представлении З. Фрейда, развитие страха тесно связано с системой бессознательного, с либидо. Превращение либидо в страх осуществляется благодаря процессу вытеснения. Вытесненные сексуальные влечения как бы находят свою разрядку в форме страха, причем невротического страха. Так, рассматривая фобии, З.Фрейд выделил две фазы невротического процесса. Первая фаза характеризуется осуществлением вытеснения и переводом сексуальных влечений в страх, соотнесенный с внешней опасностью. Во второй фазе наблюдается организация системы защиты, способствующей предотвращению столкновения с этой опасностью, когда вытеснение является не чем иным, как попыткой бегства «Я» от сексуальных влечений. При других невротических заболеваниях используются иные системы защиты против возможного развития страха (Фрейд З.2001). Но в любом случае, согласно З. Фрейду, проблема страха занимает центральное место в психологии неврозов.

В работе «По ту сторону принципа удовольствия» З. Фрейд заявил, что понятия «страх», «боязнь», «испуг» неправильно употребляются как синонимы. Проводя различия между страхом, боязнью и испугом с точки зрения отношения к опасности, Фрейд высказал по этому поводу следующие соображения. По его мнению, страх означает определенное состояние ожидания опасности и приготовление к последней, если она даже и неизвестна; боязнь предполагает определенный объект, которого боятся; испуг отражает момент неожиданности и представляет собой состояние, возникающее при опасности, когда субъект оказывается к ней неподготовлен.

В работе « Торможение, симптом и страх», посвященной проблематике страха, З. Фрейд подчеркнул, что лежащая в основе реального страха опасность исходит от внешнего объекта, в то время как невротическая опасность - от требования влечения. Но требование влечения не представляется чем-то надуманным, является реальным, и, следовательно, можно считать, что невротический страх имеет не менее реальные основания, чем реальный страх. Это означает, что взаимоотношение между страхом и неврозом объясняется защитой «Я» в форме реакции страха на исходящую от влечения опасность. С точки зрения Фрейда, требование влечения часто становится внутренней опасностью именно потому, что его удовлетворение может привести к внешней опасности. В то же время для того, чтобы стать значимой для «Я», внешняя, реальная опасность должна превратиться во внутреннее переживание человек (Фрейд З.2001). В этой работе Фрейд выразил такое понимание природы страха, которое свидетельствовало об уточнении и пересмотре ранее выдвинутых им представлений о страхе. Пересмотр ранее сформулированных им в лекциях по введению в психоанализ идей о страхе был связан с тем подходом к анализу душевной жизни человека, который был осуществлен в работе «Я и Оно». В ней Фрейд подчеркнул, что бедное, несчастное «Я» подвержено опасности с трех сторон и может быть охвачено тройственным страхом - реальным страхом перед внешним миром, страхом совести перед «Сверх-Я» и невротическим страхом перед «Оно». И действительно, структуризация психики подводила Фрейда к психоаналитическому пониманию того, что бессознательное Оно не испытывает страха, поскольку не может судить о ситуациях опасности, и именно «Я», а не «Оно» является местом сосредоточения страха. Не случайно в работе «Я и Оно» он подчеркнул, что «Я» представляет собой «подлинный очаг боязни» и ввиду угрозы трех опасностей развивает «рефлекс бегства», в результате чего происходит образование невротических симптомов и защитных механизмов, ведущих к фобиям. «Мы приветствовали как желательное то соответствие, что три основных вида страха: реальный страх, невротический и страх совести - без всякой натяжки согласуются с тремя зависимостями «Я» - от внешнего мира, от «Оно» и от «Сверх-Я» (З. Фрейд., 2011).

Дальнейшее развитие некоторые идеи Фрейда получили в работах К. Хорни, внесшей много нового в понимание тревоги и природы страха в психологии.

«Все виды страха возникают из неразрешенных конфликтов. Но так как мы должны подвергнуться их действию, если хотим все-таки достигнуть целостности своей личности, то они выглядят необходимым препятствием в нашем движении к самим себе. Они представляют, так сказать, чистилище, через которое нам следует пройти, прежде чем сможем достигнуть спасения» (К. Хорни.,2007).

Причиной возникновения конфликтов личности, по К. Хорни, становится, в первую очередь, воздействие социальных факторов, культурных ценностей (соперничество, враждебность со стороны других, страх неудачи, и др.).

В результате этих воздействий человек оказывается перед сложными противоречиями (склонность к агрессивности и тенденция уступать; чрезмерные притязания и страх никогда ничего не получить; стремление к самовозвеличиванию и ощущение личной беспомощности.), препятствующими удовлетворению необходимых потребностей и желаний, что порождает чувства изолированности, беспомощности, страха и враждебности.

## 3.2 Бихевиористическое направление

В начале развития бихевиоризма Джон Уотсон называл несколько стимулов, вызывающих страх: внезапные громкие звуки, внезапная потеря опоры, толчки и удары в момент засыпания. Прочие стимулы, запускающие реакции страха, с его точки зрения, являются комбинацией уже названных.

На основе врожденных (безусловных) реакций страха в ходе жизни появляются новые стимулы, вызывающие страх. В своих опытах Уотсон установил, что многие стимулы, например, животные, темнота, огонь, в младенческом возрасте не вызывают страха.

Изучая эмоции младенцев, Джон Б. Уотсон, среди прочего, заинтересовался возможностью формирования реакции страха применительно к объектам, которые ранее страх не вызывали. Вместе с Розалией Рейнер (Watson, Rayner, 1920) Уотсон проверил возможность формирования эмоциональной реакции страха белой крысы у 11-ти месячного младенца, который ранее крысу вполне терпел в своей кроватке и даже играл с ней. Альберт - сын кормилицы, работавшей в больнице, был вполне здоровым мальчиком, и до начала эксперимента (в возрасте 9 месяцев) не боялся белых крыс, кролика, собак, ваты, обезьян и других животных. Не боялись этих объектов и три других ребенка, которые в тот момент находились в больнице.

Эксперимент был предпринят, чтобы ответить на три вопроса:

. Можно ли младенца научить бояться животных в том случае, если животное будет предъявляться одновременно со стимулом, вызывающим страх (звуком от удара по металлической пластине)?

. Будет ли этот страх распространяться на других животных?

. Как долго будет сохраняться обусловленный страх?

В качестве безусловного раздражителя, вызывающего страх, в эксперименте использовались громкие звуки (стучали молотком по железной полосе за спиной у младенца).

В первой серии по пластине ударили всего лишь дважды каждый раз, когда Альберт прикасался к белой крысе, помещенной к нему в колыбельку. Уже после двух попыток Альберт начал избегать контакта с крысой. Спустя неделю опыт повторили - в этот раз по полосе ударили пять раз, просто помещая мышку в колыбель. Младенец начал демонстрировать реакцию избегания и плакал уже лишь при виде белой крысы.

Еще через пять дней Уотсон решил проверить, будет ли реакция страха перенесена на другие объекты. Был зафиксирован страх при предъявлении кролика, собаки, меховой шубы. Альберт избегал также контактов с ватой и маской Деда Мороза. Поскольку громкие звуки эти объекты не сопровождали, Уотсон сделал вывод о переносе реакций страха на похожие объекты. Для контроля Альберту дали поиграть с деревянными кубиками. Кубики страха не вызывали (Уотсон Д.Б., 1998). Уотсон предположил, что по аналогии с этим очень многие страхи, антипатии и тревожные состояния взрослых формируются еще в раннем детстве.

Далее Уотсон обнаружил, что обусловленные страхи у человека отличаются удивительной стойкостью, легкостью переноса на смежные ситуации и требуют часто довольно длительной терапии,. Связано это с тем, что обусловленные страхи легко распространяются на похожие ситуации, но вот угашение страхов, достигнутое в ходе терапии, на похожие ситуации не распространяется.

С развитием Б.Ф. Скиннером теории оперантного обусловливания появилась еще одна (оперантная) модель обусловливания страхов. В соответствии с этой моделью страхи могут возникать, поддерживаться и укрепляться под воздействием подкрепления, случающегося после боязливого поведения.

Здесь принято различать позитивное подкрепление и негативное подкрепление.

Возможность возникновения страха в результате позитивного подкрепления приятными последствиями можно проиллюстрировать следующим примером.

Ребенок, испугавшийся чего-либо и прибежавший за защитой к родителям, получает от них заботу, ласку и защиту. При любых потенциально страшных или неприятных событиях он теперь охотнее обращается к родителям за поддержкой, демонстрируя стойкую стратегию бегства.

Иногда ребенок даже может в этом случае симулировать страх, чтобы лишний раз получить подкрепление. Страх приобретает то, что в поведенческой терапии принято называть скрытой выгодой. Особенно прочны такого рода страхи в том случае, если испугаться для ребенка - единственный способ привлечь внимание родителей. Подкрепляемая таким образом реакция бегства встречается чаще впредь и часто генерализуется. Ребенок, например, просится в постель к родителям, мотивируя это страхом темноты.

Поскольку сам страх является неприятным стимулом, то человек стремиться предотвратить страх. Каждый раз, когда это удается, происходит оперантное (негативное) подкрепление. Таким образом, страх начинает подкреплять сам себя, чем и объясняется стойкость страха к угасанию при отсутствии условного стимула.

## 3.3 Экзистенциальная логотерапия

В. Франкл так описывает механизм образования реакции страха: у человека появляется страх перед каким-либо явлением (сердечный приступ, инфаркт, онкозаболевания и т.п.), реакция ожидания - страх, что это явление или состояние наступит. Могут проявиться отдельные симптомы ожидаемого состояния, что усиливает страх, и круг напряжения замыкается: страх ожидания события становится сильнее, чем опасения, непосредственно связанные с событием. На свой страх человек начинает реагировать бегством от действительности (от жизни).

В этой ситуации В. Франкл предлагает использовать самоотстранение. Наиболее ярко способность к самоотстранению проявляется в юморе. Юмор позволяет дистанциироваться от чего угодно (в том числе и от самого себя) и тем самым обрести контроль над самим собой и ситуацией.

Страх является биологической реакцией, позволяющей избегать тех ситуаций, которые представляются опасными. Если человек будет сам активно искать эти ситуации, то он научится действовать «мимо» страха, и страх постепенно исчезнет, как бы «атрофируется от безделья» (Франкл В., 2001).

В коррекционной работе со страхами В.Франкл использует метод парадоксальной интенции. Данный метод предполагает, что психолог направляет клиента именно на то, чего тот старается избежать. Справиться со своими страхами помогает парадоксальная интенция - психотерапевтический метод, который был предложен Альфредом Адлером, а затем разработан Виктором Франклом. Термин «интенция» (от лат. intentio - «стремление», «внимание») означает внутреннее стремление, направленность сознания на какой-либо предмет или явление, а «парадоксальная» - буквально «сделанная наоборот». (Франкл В., 2001).

Страхи часто возникают когда случается некое происшествие и связанные с ним неприятные переживания. Например, у кого-топубличное выступление, он очень волнуется и вдруг замечает, что у него дрожат руки. Когда ему в очередной раз приходится выступать, к обычному волнению добавляется страх, что руки снова задрожат, - и это опасение сбывается. Тогда человек начинает отказываться от выступлений: он думает о том, как руки опять будут трястись и скрыть это не удастся. Если вовремя не преодолеть страх, ситуация может усугубиться. Так формируется фобия, которая приводит к тому, что симптом действительно повторяется, а в результате первоначальные опасения еще более усиливаются.

В таких ситуациях помогает парадоксальная интенция. В. Франкл описывал такой случай: к психотерапевту обратились родители девятилетнего мальчика, который несмотря на все наказания и укоры, каждую ночь мочился в постель. Психотерапевт удивил ребенка неожиданным предложением: всякий раз, как постель окажется мокрой, он будет получать за это 50 центов. Мальчик был очень доволен, рассчитывая заработать на своем недостатке деньги. Но хотя он делал все возможное, чтобы получить награду, ничего у него не получалось. Невротический симптом исчез, как только на первый план вышло желание его повторения.

Например, если человек испытывает страх закрытых помещений, ему предлагается заставить себя находиться в таком помещении. И в результате длительного нахождения, как правило, страх исчезает, а человек обретает уверенность в себе, перестает бояться того, чего раньше избегал (Франкл В., 2001).

# Глава 4. Возрастные особенности переживания страха

## .1 Страхи в детском возрасте

Детские страхи - эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальную или воображаемую), или на опасный в представлении детей объект, переживаемые ими как дискомфорт, возбуждение, желание убежать или спрятаться.

Маленькие дети имеют больше страхов и фобий, чем взрослые, и испытывают эмоцию страха более интенсивно. У них страхи могут запускаться и останавливаться без видимых причин, в процессе развития ребенка. Новинка, непредсказуемость и внезапные изменения могут вызывать страхи у детей. Взрослые учат детей бояться определенных вещей, прежде чем ребенок столкнется с ними. Дети могут «забрать» страхи взрослых в семье (I M Marks,1987).

Первый год жизни

Повышенное беспокойство у детей первых месяцев жизни чаще всего возникает тогда, когда не удовлетворяются жизненно важные физиологические потребности в пище, сне, активности, освобождении кишечника, тепле, т.е., во всем том, что определяет физический и эмоциональный комфорт младенца. Если же физиологические потребности полностью не удовлетворяются, возможно длительное сохранение вызванного ими беспокойства, например, в момент засыпания, принятия пищи (А.И.Захаров,2004).

Психологические потребности как источники беспокойства проявляют себя не сразу. Первым проявлением эмоционального контакта является ответная улыбка малыша между 1-м и 2-м месяцами, говорящая не только о потребности в положительных человеческих эмоциях, но и выделении из окружающих людей матери, а вскоре и других взрослых. В возрасте 2 мес. появляется беспокойство при отсутствии матери и нахождения в новой обстановке (А.И. Захаров,2004).

В 7-8 мес. уменьшается беспокойство в новой обстановке, но возрастает у ребенка способность отличать ее от других. Это говорит о формировании эмоционального образа матери.

Тревога, связанная с отделением от матери, и страх , который люди испытывают в пустых или запруженных толпой местах, очень похожи между собой. Согласно многим психиатрическим теориям именно этот период жизни ребенка является решающим моментом для определения, станет ли этот человек в будущем страдать от боязни «открытых мест» или будет избавлен от такой участи.

Возраст 7-9 мес. - это период повышенной чувствительности к возникновению соответственно тревоги и страха.

Начиная с 14 мес. жизни, наблюдается уменьшение беспокойства при отсутствии матери и практически уменьшается страх посторонних людей.

От 1 года до 3 лет

Уже к 2 годам дети довольно четко различают симпатии родителей. Это возраст, когда плачут от обиды и вмешиваются в разговор взрослых, не в силах перенести отсутствия внимания. Беспокойство из-за неразделенности чувств родителей в полной мере отражается во сне, наполняя его ужасами исчезновения матери.

Те родители, которые запрещают, ограничивают самостоятельность ребенка, оберегают, рискуют помешать развитию активности на самых ранних этапах, что в дальнейшем способствуют появлению страха. Если пропустить время для стыковки эмоциональной и волевой сторон развивающейся психики ребенка, то они будут существовать независимо друг от друга. Поведение такого ребенка - «тих», «забит» дома и агрессивен со сверстниками или тревожен. Нередки ночные страхи (А.И.Захаров,1995).

От 3 до 5 лет

Это возраст эмоционального формирования «я» ребенка. Формируется и чувство общности - «мы». Появляется чувство вины и сопереживания. Возрастает самостоятельность, не требует постоянного внимания взрослых и стремится к общению со сверстниками. Примерно с 3 до 6 лет длится период ночных страхов: темнота кишит ужасными чудовищами, привидениями. Ребенок боится грозы, молний, огня, ночи. Он не хочет оставаться один, ему нужно, чтобы оставался включенным свет рядом с его кроватью и дверь была приоткрыта.

От 5 до 7 лет

Особенность дошкольного возраста - интенсивное развитие абстрактного мышления. В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения.

У 6-ти летних детей типичны страхи чертей, как нарушителей социальных правил и сложившихся устоев, а за одно и как представителей потустороннего мира. В большей степени подвержены страху чертей послушные дети, испытавшее характерное для возраста чувство вины при нарушении правил, предписаний значимых для них, авторитетных лиц. А также одолевает тревога и сомнения по поводу своего будущего - «А вдруг я не буду красивой?», в 7-ми летнем - мнительности - « А мы не опоздаем?» (А.И.Захаров,2004).

В 5-7 лет часто боятся страшных сновидений и смерти во сне. Причем сам факт осознания смерти происходит чаще всего именно во сне. Не редко во сне детям этого возраста может привидеться разлука с родителями, обусловленная страхом их исчезновения и потери.

От 7 до 11 лет

К 7 годам страхи ребенка меняются: от жутких и неопределенных страхов ребенок переходит к более конкретным - это период тревог по поводу школы и учебы в школе, отношений со сверстниками и с учителем. Эти страхи могут выражаются в отказе ребенка идти в школу.

В данном проявлении страха могут быть две составные части. Во-первых, это тревога из-за отделения от матери, от материнской, домашней среды, страх оставить свою маму, страх, что с ней что-нибудь случится во время его отсутствия. Во-вторых, это страх перед самой школой и всем тем, что может там произойти. Ребенок принимается жаловаться на школу и, в конце концов, отказывается туда ходить. Если же его заставляют вернуться в школу, то им овладевает тревога, он теряет аппетит, у него появляется тошнота, рвота, головные боли. Все эти болезни позволяют ему не высказывать открыто свой отказ ходить в школу: он просто «болеет», все чаще и чаще.

В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Особенно это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков и особенно для тех из них, кто перешел в другую школу.

Ведущий страх в данном возрасте - это страх «быть не тем», о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения. Конкретными формами страха «быть не тем» являются страхи сделать не то, не так, неправильно, не так как следует, как нужно. Они говорят о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. о том, что объединено в понятие «совесть». Полное отсутствие чувства ответственности характерно для детей родителей с хроническим алкоголизмом, ведущих к тому же асоциальный образ жизни. Имеет место и задержка развития чувства ответственности в случаях психического инфантилизма и истерии (Захаров А., 2004).

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

Страхов в первые годы всегда меньше и они быстрее сходят на нет, если мать рядом с ребенком, в семье доминирует отец, родители не ведут "войну" с упрямством, развивают, а не подавляют или заглушают тревогой формирующееся "я" ребенка, сами родители уверены в себе и способны помочь детям в преодолении воображаемых и реальных опасностей (Захаров А., 2004).

Так как страх является одной из защитных реакций, обеспечивающих избегание потенциально опасных объектов, научение страху зачастую приобретает форму запугивания детей, в результате чего страхи генерализуются и приобретают хроническую форму, то есть переходят в разряд патологических явлений - фобий. Так регулярное запугивание ребенка в контексте борьбы за личную гигиену может привести к фобии заражения и насекомых и сопровождаться развитием невроза навязчивых состояний (Бреслав Г., 2004).

## .2 Страхи у подростков

«Подростковый возраст - ответственный период в становлении мировоззрения подростка, системы отношений, интересов, увлечений и социальной направленности. Существенное развитие претерпевает самооценка, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенностью в себе в контексте реальных межличностных отношений» (Захаров А., 2004).

Подростку всегда трудно выдержать столкновения с миром взрослых. Одной рукой он все еще держится за родителей, а другой хватается за свое будущее.

А.И. Захаров в своей книге «Дневные и ночные страхи у детей» пишет, что если в младшем подростковом возрасте преобладают природные страхи, то эти страхи уменьшаются, а социальные страхи увеличиваются с максимальным нарастанием в 15 лет. По сравнению с мальчиками у девочек больше число не только инстинктивных страхов, но и межличностных страхов (социальных). Это не только подтверждает большую боязливость девочек, но и указывает на более выраженную у них тревожность. Нарастание тревожности и социальных страхов является одним из критериев формирования самосознания у подростков, повышающей чувствительности в сфере межличностных отношений.

«Неустойчивая подростковая психика жадно выхватывает из контекста окружающей жизни предусмотрительно предложенные обществом пугалки( смерть, болезни, нищета, боль, жестокость, маньяки, насильники, кризис, война, мафия, изоляция, осуждение невозможность добиться успеха, уродство, непривлекательность...). Пугалок много. Едва ли не каждое десятилетие создает новых монстров и реконструирует старых. И они в разное время по-разному прорастают в сознании взрослеющих детей» (Захаров А.,1995).

Страхи у подростков обычно тщательно скрываются. Наличие устойчивых страхов в подростковом возрасте всегда свидетельствует о неспособности защитить себя. Постепенное перерастание страхов в тревожные опасения говорит также о неуверенности в себе и отсутствии понимания со стороны взрослых, когда нет чувства безопасности уверенности в ближайшем социальном окружении. Таким образом, подростковая проблема «быть собой среди других» оборачивается как неуверенностью в себе, так и неуверенностью в других. Вырастающая из страхов неуверенность в себе является основой настороженности, а неуверенность в других служит основой подозрительности.

Настороженность и подозрительность превращаются в недоверчивость, что оборачивается в дальнейшем предвзятостью в отношениях с людьми, конфликтами или обособлением своего «я» и уходом от реальной действительности.

## 4.3 Страхи у взрослых

Взрослых людей также волнуют и беспокоят множество страхов, тревог и фобий.

«Многие пытаются скрывать свои страхи, так как социальные условия осуждают людей, демонстрирующих свои страхи, особенно это касается мужчин. Поэтому многие люди предпочитают не говорить никому о своих страхах, чтобы не повредить своей репутации» (Щербатых Ю. В.,2011).

Например, у производственных рабочих мужского пола наиболее распространенные страхи связаны с экономикой, счастьем в личной жизни и политическими событиями. Женщины - как с высоким, так и с низким социоэкономическим статусом - чаще всего указывают на обеспокоенность отношениями с другими, боязнь природных явлений (грозы, темных мест) и политических коллизий, а также часто упоминают страхи, связанные с экономикой.

Образовательные страхи носят второстепенный характер и в годы обучения в колледже, когда мужчин и женщин больше всего беспокоят личные отношения, политические события и страх состарится. Страхи, связанные с обучением, касаются предполагаемых финансовых издержек, а не академических достижений. Преподаватели колледжа, которым предлагалось проранжировать свои страхи, ставят страх по поводу экономического положения в стране и политических коллизий перед обеспокоенностью, вызванной посредственными студентами, бременем регулярных публикаций, приближающимся переизбранием на должность и недостатком академических свобод. Адвокаты также ставят на первое место экономические и политические страхи, за которыми следует беспокойство по поводу слишком большого числа иммигрантов и иностранцев, покупающих земельные участки в США. Врачи ранжируют свои страхи подобно адвокатам, за исключением того, что на первое место они ставят страх перед судебными разбирательствами (Raymond Corsini, Alan Auerbach 1996).

«Стенли Холл интерпретирует полученные им данные о существенном преобладании количества страхов у женской части популяции во всех возрастных группах (у девочек в среднем - 5,46, а у мальчиков - 2,58) - ибо мальчики неосознанно воспроизводят образцы предков - бесстрашных охотников и рыболовов» (Бреслав Г., 2004).

## 4.4 Страхи у пожилых людей

Одними из основных источниками страха у людей пожилого и старческого возраста можно считать отсутствие четкого жизненного ритма; сужение сферы общения; уход от активной трудовой деятельности; синдром «опустошения гнезда»; уход человека в себя; ощущение дискомфорта от замкнутого пространства и многие другие жизненные события и ситуации. Наиболее сильным является страх одиночества в старости. Одиночество в старости может быть связано с отдельным проживанием от молодых членов семьи. Однако более существенными в старости оказываются психологические аспекты: изоляция, самоизоляция, отражающие осознание одиночества как непонимания, безразличия со стороны окружающих. Особенно реальным одиночество становится для человека, живущего долго. Неоднородность и сложность чувства одиночества выражается в том, что старый человек, с одной стороны ощущает увеличивающийся разрыв с окружающими, боится одинокого образа жизни; с другой стороны, он стремится отгородиться от окружающих, защитить свой мир и стабильность в нем от вторжения посторонних. Одна из очень серьезных причин нарушения связи с окружающими кроется в нарушении связей стариков с молодыми людьми (Крайг Г.2005).

В поздней взрослости повышается уровень страхов, это связанно с тем, что с одной стороны, они накапливаются в течение жизни, с другой - угрозу представляет приближение конца. Проблема страха смерти достаточно трудна для обсуждения. Индивидуальные различия по отношению к смерти обусловлены их жизненными ценностями, адаптированностью к жизни, состоянием здоровья. Смерти боятся люди, не принявшие старость, как неизбежный этап жизни, неадаптированные к ней.

Страх смерти имеет несколько источников. Смерть может связываться с нерпеодолимостью, безысходностью, ей приписываются страдания и лишения; смерть связывают также с действием всех отрицательных эмоций, для которых становятся стимулами образы, слова, знаки, ритуалы смерти.

Решение задачи ожидания смерти предполагает умение сказать «прощай» всему, что было в жизни. Это умение далеко не очевидное, старость человека может продлиться от одного года до пятидесяти лет, не каждый может ощутить положенный ему срок с точностью.

# Глава 5. Факторы, влияющие на возникновение страха

«Далеко не все современники разделяли представление Джона Уотсона о врожденной эмоции страха, большинство считали страх приобретенным свойством» (Бреслав Г., 2004).

Первое переживание страха у человека возникает при рождении, которое объективно означает отделение от матери, и поэтому состояние страха рассматривается как «репродукция травмы рождения». Некоторыми последователями психоаналитического направления так же были сделаны попытки связать различные фобии с «родовой травмой». Одни, например, в качестве первопричины страха рассматривали нарушение счастливого внутриутробного существования при родах. Другие акцентировали внимание на ранних связях между матерью и ребенком и возможности перехода тревожности матери к ее ребенку (Ранк О., 2001).

«В качестве причин страха Томкинс называет физиологические драйвы, эмоции и когнитивные процессы. Некоторые исследователи рассматривают развитие эмоции страха как функцию качества привязанности ребенка к матери. Другие исследователи, говоря о причинах страха, выделяют специфические события и ситуации» (Изард К.,1999).

Драйв приобретает психологическое значение тогда, когда его интенсивность достигает критического уровня, когда он сигнализирует человеку об остром физиологическом дефиците. В этих случаях драйв активирует эмоцию, и такой эмоцией может быть страх. Потребность в кислороде - одна из жизненно важных потребностей живого организма, и мощный аффект, сопровождающий ощущение удушья, гарантирует немедленную концентрацию внимания на удовлетворении потребности, и потому является одним из важнейших факторов безопасности.

Любая эмоция может активировать страх по принципу эмоционального заражения. По мнению Томкинса, реакции испуга и возбуждения в силу сходства их нейрофизиологических механизмов с механизмами, лежащими в основе эмоции страха, часто являются активаторами последнего. Он полагает, что базовая взаимосвязь между эмоциями интереса, удивления и страха обусловлена сходством их нейрофизиологических механизмов. Томкинс считает, что «внезапное и полное освобождение от длительного и интенсивного страха активирует радость, тогда как частичное освобождение от страха вызывает возбуждение». Обратную связь между страхом и возбуждением мы наблюдаем, когда эмоция интереса-возбуждения перерастает в страх (Изард К.,1999).

«Исследования 20 века показали, что формирование страхов носит социально-обусловленный характер. Маленький ребенок может страшно бояться куклы с невиданно черными глазами, но совершенно не бояться поезда или огня, и родителям надо приложить известное старание, чтбы научить его бояться по-настоящему опасных для жизни объектов» (Бреслав Г., 2004).

Страх (как и любая другая эмоция) может быть результатом когнитивной оценки ситуации как потенциально опасной. Томкинс называет такую причину «когнитивно-сконструированной». Действительно, когнитивные процессы составляют самый распространенный класс активаторов страха. Так, например, страх может быть вызван воспоминанием об определенном объекте, мысленным образом объекта. Эти когнитивные процессы довольно часто отражают не реальную угрозу, а вымышленную, в результате чего человек начинает бояться ситуаций, не представляющих реальной угрозы, или слишком многих ситуации, или жизни вообще. Воспоминание о пережитом страхе или ожидание страха само по себе может быть активатором страха. Таким образом, человек, предмет или ситуация могут стать источником страха в результате:

а) формирования гипотез (воображаемых источников вреда);

б) ожидания вреда;

в) непосредственного столкновения со сконструированным (воображаемым) объектом страха.

Механизмы, которые готовят человека к восприятию возможной угрозы, чрезвычайно полезны с точки зрения адаптации и выживания.

Психиатр Джон Боулби говорит о том, что определенные объекты, события и ситуации имеют тенденцию пробуждать страх, то есть являются «естественными сигналами» опасности. В качестве естественных сигналов опасности Боулби называет только четыре фактора, а именно: боль, одиночество, внезапное изменение стимуляции и стремительное приближение объекта. Эти факторы не обязательно являются врожденными, внутренними активаторами страха, но мы, по-видимому, биологически предрасположены, реагировать на них страхом.

Дж. Боули выделил две группы причин страха: «природные стимулы» и «их производные». Он полагает, что врождённые детерминанты страха связаны с ситуациями, которые действительно имеют высокую вероятность опасности. Производные стимулы больше подвержены влиянию культуры и контекста ситуации, чем природные стимулы. Боули считает одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. Он связывает это с тем, что как в детстве, так и в старости вероятность возникновения опасности заболеть при одиночестве значительно возрастает. Кроме того, такие природные стимулы страха, как незнакомость стимуляции и ее внезапные изменения значительно сильнее пугают на фоне одиночества (Ильин Е.П., 2001. Эмоции и чувства).

Боль, первый и важнейший из естественных активаторов страха. Любой объект, событие или ситуация, связанные с переживанием боли, могут стать условными стимулами, повторная встреча с которыми напоминает индивиду о прошлой ошибке и о переживании боли. Однако многочисленные эксперименты показывают, что при многократном предъявлении опасного объекта животные успешно избегают его, не выказывая признаков страха (Ильин Е.П.,2001).

Многими учеными в качестве одного из активаторов страха называется также фактор темноты. Для большинства людей, испытывающих страх в темноте, это чувство связано с ощущением опасности, исходящей от чего-то страшного и невидимого. На основании «объективной опасности», которой люди подвергаюсь ночью в течение многих веков, человечество наделило темноту «субъективной опасностью». И таким образом страх в темноте постепенно превращался в более общее понятие страха темноты. Правда, существуют и объективные причины, объясняющие, почему люди так боятся темноты. Наши органы чувств плохо приспособлены к жизни в условиях пониженной освещенности: чувствительные зрительные клетки - колбочки - вечером выключаются.

«К естественным активаторам страха Дж. Боулби относит внезапное приближение. Важными факторами страха в данной ситуации являются внешний вид, размеры и скорость, с которой объект приближается к человеку. Таким образом, стремительное приближение объекта при определенных условиях может служить естественным сигналом опасности. К таким условиям могут относиться: необычность объекта, большая скорость его приближения, размеры объекта, а также фактор неожиданности и внезапности»(Изард К.,1999).

Высота как активатор страха также может рассматриваться в качестве естественного сигнала опасности. При определенных условиях, и на определенном этапе индивидуального развития дети начинают бояться высоты. Результаты экспериментов американского ученого Кэмпоса показали, что уже в четырехмесячном возрасте дети способны к восприятию глубины. На сегодняшний день известно лишь, что, несмотря на то, что дети начинают ползать в разном возрасте (от семи до одиннадцати месяцев), они обнаруживают страх перед высотой и падением с высоты только после трехнедельного опыта ползания.

Таким образом, основные факторы, влияющие на возникновение страха, обусловлены биологическими (наследственность) и социальными (ассоциативное научение и социальное заимствование) воздействиями.

# Глава 6. Методы коррекции страха

Преодоление страха, в том числе, коррекция страха, является весьма сложным процессом. Игнорирование страха даст скорее всего отрицательный результат. Правильнее признать наличие у человека страха и помочь ему преодолеть его.

Основным методом коррекции страха является психотерапия. Здесь применяется гештальтпсихология, когнитивная, поведенческая психотерапия, психоанализ, гипноз, НЛП. В процессе беседы специалист определяет, какой из методов работы больше подойдет для данного конкретного человека. Он может и комбинировать их с другими методами психотерапии.

Гештальтпсихология не очень подходит людям, которые любят «копаться в себе» (невротикам). Этот вид психологии одной из причин формирования неврозов называет накопление незавершенных ситуаций. Её основная идея способность психики к саморегуляции, к творческим приспособлениям организма к окружающей среде и принцип ответственности человека за все свои действия, намерения и ожидания. Основная роль терапевта заключается в том, чтобы фокусировать внимание человека на осознании происходящего «здесь и сейчас».

Основная идея бихевиоризма состоит в том, что поведение организма, включая эмоциональное это наученная реакция. Следовательно, организм можно разучить, или научить по-другому. Например, фобия, с точки зрения поведенческой терапии, это патологически условная реакция, которая возникла как следствие угрожающей человеку ситуации. Причину расстройства ищут в настоящем пациента, а цель поведенческой терапии - заменить неадекватное поведение пациента поведением адекватным. Этот вид психотерапии обычно применяется при навязчивых действиях, при навязчивых мыслях она практически бесполезна. Метода погружения (экспозиции) человека несколько раз вводят в ситуацию, которая вызывает навязчивые действия или тревогу, при этом просят не совершать действия, которые, они обязаны, по их мнению, в этой ситуации совершить.

Психоанализ считает, что страх не болезнь, а проводник к настоящим проблемам, к истинным тревогам человека. Лечение фобии в данном случае заключается в отыскивании ее истинной причины. Разговаривая о симптоме, человек воспринимает его как часть своего бытия. Во время психоанализа и работы вокруг этого бытия признаки фобии лишаются статуса.

Симптом становится партнером для дальнейшей жизни и даже помогает справиться с истинными причинами душевной боли.

В когнитивной психотерапии разработана система высокоэффективных технологий, приемов и упражнений, направленных на перестройку неадаптивного мышления и развитие способности мыслить более реалистично и конструктивно. Важнейшим преимуществом когнитивного направления лечения страхов является развитие навыков саморегуляции, т.е. обучение человека некоторым приемам, которые позволят ему самостоятельно справляться с вновь возникающими негативными переживаниями и жизненными проблемами.

Пути преодоления страха у детей имеют свою специфику. Одним из эффективных методов является игровая коррекция страхов. В игре происходит постижение нового опыта социального взаимодействия, развитие воображения и расширения круга общения, приобретают новые знания и умения. Дети сами в спонтанной игре изживают свои страхи, когда играют в сражения, прятки, лазают по деревьям, сараям, чердакам, изображают «казаков разбойников». В большом городе они часто лишены этого. Подвижную игру заменяют интеллектуальные занятия, к тому же если ребенок единственный, то он, как правило, чрезмерно опекается и не может через ограничения и запреты выразить себя в игре эмоционально, так как это ему бы хотелось. Мало или совсем не играют с детьми родители, с которыми так же не играли в детстве. Такие черты характера, как необщительность, внутренняя напряженность и конфликтность, властность и авторитаризм, так же лишает живого общения. Родителей нервных детей можно посоветовать, как можно больше играть с детьми.

Еще один эффективный метод коррекции страха у детей - рисование. Рисование, как и игра, это не только отражение в сознании детей окружающей их социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношение к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов. Рисование предоставляет естественную возможность для развития, гибкости и пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека и выразить свое отношение к нему, поскольку это происходит каждый раз в процессе рисования.

С помощью рисования удается устранить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. Затем по степени успешности идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка. Не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно из условий их полного устранения. Гораздо хуже, если они останутсяу ребенка, готовые возникнуть в любой момент.

Поможет в преодолении детских страхов и лепка. Лепку, как метод коррекции детских страхов, используется преимущественно в старшем дошкольном возрасте. Специфической чертой лепки является ее тесная связь с игрой. Объемность выполненной фигурки стимулирует детей к игровым действиям с ней. Воспитатель предлагает разные темы: «хороший человек», «родители», как усложнение «слепи всю семью». Как коррекционный метод используется «слепи и сломай», целью которого является преодоление страха с помощью «физического уничтожения» сделанного. Ребенку предлагается тема «слепи то, что тебя пугает, или чего ты боишься», по окончанию лепки ребенку задается ряд вопросов по сделанной фигуре, далее предлагается двумя руками фигуру скомкать в один большой кусок.

# Заключение и выводы

Анализ обзора литературы показал, что проблема страха, хоть и уходит корнями в далекое прошлое, остается актуальной всегда, ведь пока существует человек, вместе с ним будет существовать и страх. По мере развития общества и цивилизации он будет приобретать новые формы, а люди будут изобретать новые способы борьбы с ним.

Страх не только неизбежен, но и необходим. Как известно, страх положительное качество, когда он мобилизует нас на какое-то действие или останавливает нас. Другое дело, что страх может иметь и отрицательные качества и направлять действия людей в деструктивное русло. Например, одним из самых действенных приемов вытеснения страха является агрессивность. Если человек находит в себе силы из пассивного состояния страха перейти в нападение, то мучительное чувство страха исчезает. Так возникают войны, происходят убийства и т. д.

Страх принадлежит к базовым эмоциям человека, оказывающим сильное воздействие на различные аспекты его жизнедеятельности. Формируясь на самых ранних этапах онтогенеза, в дальнейшем это чувство сопровождает человека в течение всей жизни. Страх - это часть нашей жизни. Человек переживает страх в самых различных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту: они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозу поставлены спокойствие и безопасность его и близких ему людей. В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: так, сформированный страх осуждения используется как фактор регуляции поведения. Поскольку в условиях общества индивид пользуется защитой правовых и других социальных институтов, повышенная склонность к страху лишается приспособительного значения и традиционно оценивается негативно.

Необходимо отметить, что достаточно объемные труды по изучению эмоции страха проделаны К. Изардом, Ч. Спилбергером, Г. Каплан и Б. Сэдок, другими американскими психологами. Большое место отводилось данному вопросу в работах З. Фрейда, С. Кьеркегора, Ф. Римана, Д. Айке, О. Ранка, П. Тиллика, Ч. Рикрофта, К. Хорни, Х. Хекхаузена, А. Кемпинского.

В ходе данной курсовой работы удалось ознакомиться с различными дефинициями и видами страха. В работе я ссылалась на определение понятия страха К. Изарда: «Страх - это очень сильная эмоция, переживаемая как тревожное предчувствие, беспокойство. Страх переживается как чувство незащищенности и неуверенности в собственной безопастности» (Изард К.,1999).

Анализ литературы показал, что существует несколько различных классификаций страхов. Это реальные страхи и невротические; природные страхи и социальные; ситуационные и личностно обусловленные, возрастные страхи.

В курсовой работе были рассмотрены теоретические направления в исследованиях феномена страха. Психоаналитическое направление: представления З. Фрейда о природе страха дает понимание того, что развитие страха тесно связано с системой бессознательного. Бихевиористическое направление: Джон Уотсон описывает страх как набор реакций, возникающий на ряд внешних стимулов. Экзистенциальная логотерапия: В. Франкл о развитии страха и использовании метод апарадоксальной интенции в коррекционной работе со страхами.

Были рассмотрены и изучены возрастные особенности переживания страха и факторы, влияющие на возникновение страха. Первое переживание страха у человека возникает при рождении, которое объективно означает отделение от матери, и поэтому состояние страха рассматривается как «репродукция травмы рождения».

Таким образом цели и задачи данной курсовой работы выполнены.

страх возрастной эмоция

Список литературы

1. Айке Д.(1998). Страх. Концепции фрейдистского психоаналитического направления // Энциклопедия глубинной психологии. М.: ЗАО МГ Менеджмент.

2. Бреслав Г.(2004). Психология эмоций. М.: Смысл; Издательский центр «Академия».

. Вилюнас В.К.(1976). Психология эмоциональных явлений. М.

. Выготский Л.С. (1983). История развития высших психических функций //Собр. соч. - М.: Педагогика.

. Головин С.Ю. (1998). Словарь практического психолога. - М.: АСТ, Харвест.

. Журнал прикладной психологии “Происхождение страхов у детей”. - 2003, № 2- 57 с.

7. Журнал прикладной психологии “Механизмы порождения страха”. - 2003, № 3- 55 с.

8. Захаров А.И. (2004). Дневные и ночные страхи у детей". - СПб.: Издательство "Союз".

9. Захаров А.И.(1986). Как преодолеть страхи у детей. - М.

10. Захаров А.И.(1995). «Как помочь нашим детям избавиться от страха». С.-Петербург, Изд. «Гиппократ».

11. Изард К.(2002). Эмоции человека: М.: Эксмо.

12. Изард К.(1999). Психология эмоций.-СПб.: Питер.

13. Ильин Е.П.(2001).Эмоции и чувства.- СПб.: Питер.

. Карнеги Д.(1994). Как перестать беспокоиться и начать жить. - М.

. Крайг Г., Бокум Д. (2005). Психология развития., 9-е изд. - СПб.: Питер.

. Леви В.(2002). Приручение страха. - СПб.

. Лейбин В.(2010). Словарь-справочник по психоанализу.- Издательство АСТ, серия Psychology.

18. Макарова Е.Г.(1996). «Преодолеть страх или искусство - терапия» - М., «Школа-Пресс».

19. Ранк О.(2001). Родовой травматизм (тревога и тревожность). - СПб.

. Риман Ф.(1998). Основные формы страха. М.

21. Уотсон Д.Б.(1998). Психология как наука о поведении. // Основные направления психологии в классических трудах. Бихевиоризм. Москва: ООО "Издательство АСТ-ЛТД".

22. Франкл В.(2001).Теория и терапия неврозов. Спб.: Речь.

23. Фадин А.(1989). Страх -2. // Юность -№10

24. Фрейд А.(1993). Психология «Я» и защитные механизмы - М.: «Просвещение». Фрейд З.(2000). Лекции по введению в психоанализ - Киев: «Сталкер». Фрейд З.(2001). Запрещение, симптом и страх (Тревога и тревожность). - СПб.

25. Хорни К.(2007). Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / пер. с англ. В.Светлова. - М.: Академический Проект.

26. Щербатых Ю.В.(2007). Психология страха: Популярная энциклопедия. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс.

27. Щербатых Ю. В.(2011). Избавься от страха. -М.: Эксмо.

28. Marks I.M. (1987). Fears, Phobias and Rituals., published by Oxford University Press.

. Raymond Corsini, Alan Auerbach (1996)."Concise Encyclopedia оf Psychology"., New York ; Chichester ; Brisbane : J. Wiley & Sons.