**Оглавление:**

 Стр.

Введение…………………………….………………………………………………………...3

Глава 1.Общая характеристика страхов…………….……………………………………....5

Страхи за собственную жизнь: здоровье и безопасность……………………...…………..7

Социальные фобии…………………………………………………………………...……….9

Страхи сексуального характера……………………………………………………...……...11

Глава 2. Организация исследования…………………………………………….…………..13

Глава 3. Результаты исследования страха………………………………………………….15

Заключение……………………………………………………………………………………18

Список литературы……………………………………………………...……………………19

Приложение……………………………………………………………………………………20

**Введение:**

Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Аффективное психическое состояние ожидания опасности, при коем реальная опасность угрожает от внешнего объекта, а невротическая - от требования влечения. В отличие от боли и прочих видов страдания, вызываемых реальным действием опасных факторов, возникает при их предвосхищении.

Симптомы страха:

* Сильная тревожность и чувство страха;
* Учащенное сердцебиение и ощущение сдавленности в груди;
* Головокружение и ощущение пустоты;
* Чувство замешательства и нереальности происходящего;
* Нервозность;
* Навязчивые, не поддающиеся контролю мысли;
* Тошнота, желудочные боли, диарея;
* Вспышки бледности и покраснения;
* Трудности с дыханием;
* Неконтролируемые приступы гнева;
* Депрессия и ощущение безнадежности;

Ученые давно установили, что не только наше сознание, но и все наше тело бурно реагирует на опасные ситуации.
Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства, влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха, приводить к задержке мочеиспускания или, наоборот, провоцировать непроизвольное выделение мочи, а также вызывать дефекацию.

Вообще следует отметить, что взаимосвязь между эмоцией страха и состоянием внутренних органов многообразна и неоднозначна.
С одной стороны, страх и тревожные мысли неблагоприятно сказываются на работе наших органов, а с другой – нарушения в работе внутренних органов, в свою очередь, могут вызывать приступы страха.

В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Если источник опасности не определен или не осознан, возникающее состояние называется тревогой.

Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда он достигает силы аффекта (страх панический, ужас), он способен навязать стереотипы поведения - бегство, оцепенение, агрессию защитную.

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.

Сформированные реакции страха сравнительно стойки и способны сохраняться даже при понимании их бессмысленности. Поэтому воспитание устойчивости к страху обычно направлено не на избавление от него, а на выработку умений владеть собой при его наличии.

Если верить статистике, то невротические страхи обнаруживаются у каждого третьего жителя нашей планеты. Узнав про это возникает вопрос о борьбе со страхами, та как по-моему по-настоящему хорошая жизнь- это жизнь свободная от страха, однако нужно отметить, что существуют естественные страхи, от которых избавляться не нужно, а местами даже опасно. Мы называем их обычно инстинктом самосохранения. Ведь это нормально, что человек стоит перед пропастью и боится ненароком в нее соскользнуть,- но вот совсем не нормально, если человек стоит на десятом этаже дома и боится упасть. Если избавить человека от первого страха, он может, к примеру, начать лазить по карнизам, что может тяжело сказаться на его физическом здоровье. Но избавление от невротических страхов, наоборот - позволит человеку почувствовать себя более свободным и положительно скажется на его душевном здоровье.

Прежде всего, надо научиться отличать естественный страх от невротического:

 Существенное отличие естественного страха от невротического – это наличие или отсутствие реальной, то есть зримой угрозы. Нормальный страх – это реакция на фактически существующие внешние обстоятельства, а невротический страх и чувство тревоги – это беспокойство, вызванное предположением о возможном неблагоприятном исходе. Кроме того, во время естественного страха мы практически его не чувствуем, а полностью сосредоточены на проблеме, которую и пытаемся решить в данный момент.

Теперь поняв суть проблемы можно сказать, что бороться нужно со страхами невротическими, потому как естественный страх нам нужен и в каких-то ситуациях полезен необыкновенно:

* Во-первых, страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что зачастую бывает необходимо в критических ситуациях. Это происходит за счет выделения адреналина в кровь, что приводит к лучшему снабжению мышц кислородом и питательными веществами.
* Во-вторых, страх способствует лучшему запоминанию опасных или неприятных событий. И хорошо, когда этот опыт необходим для жизни, но часто бывает, что иллюзия страха мешает адекватно реагировать на жизненные ситуации.
* Третье значение страха – возможность действовать в условиях недостатка информации, когда её не хватает для принятия решения. И вот здесь стратегию поведения диктует страх.

В страхах можно очень ясно увидеть, как внутренняя опасность переводится во внешнюю, то есть, как невротический страх превращается в кажущийся реальный страх. Чтобы упростить зачастую весьма сложное положение вещей, предположим, что агорафоб постоянно страшится соблазнов, которые пробуждаются в нем благодаря встречам на улице. В своей фобии он производит смещение и начинает бояться внешней ситуации. Его выигрыш при этом очевиден, поскольку он думает, что так сможет лучше защититься. От внешней опасности можно спастись бегством, попытка бегства от внутренней опасности - дело трудное.

Сформированные реакции страха сравнительно стойки и способны сохраняться даже при понимании их бессмысленности. Поэтому воспитание устойчивости к страху обычно направлено не на избавление от него, а на выработку умений владеть собой при его наличии.

Разобравшись с чем надо бороться, можно приступать к следующему этапу. Для того чтобы эффективно избавиться от страхов нужно, в первую очередь, понять их суть, то есть понять, откуда, они берутся, какова их природа.

 Итак, целью данной работы является диагностика страхов, исследование степени выраженности разных страхов у студентов, выявление возрастной динамики страхов, изучить половые различия в степени выраженности разных видов страха.

За гипотезу принимаем мнение о том, что:

* Девушки более подвержены страхам, нежели молодые люди.
* Наиболее выраженным является страх за свою жизнь, безопасность.

Объектом исследования будут являться человеческие страхи.

Предметом – наиболее выраженные формы страхов.

**Глава 1.Общая характеристика страхов.**

Ничем не мотивированный страх перед чем-то или чего-то медики действительно относят к разряду фобий.

У людей здоровых это почти всегда вызывает иронию, но на самом деле людей, подверженных тем или иным страхам, очень много.
Объектов, которые вызывают фобии, - сотни, и всем им даны научные названия.

Например:

Агрофобия – страх открытых пространств
Акарофобия – страх кожного зуда
Аутофобия – потеря любимого.
Анемофобия – страх ветра
Бленнофобия – страх слизи

Баллистофобия – страх ракет
Барофобия – страх земного притяжения
Генофобия – страх коленей
Гефирофобия – страх мостов
Доматофобия – страх домов.
Дендрофобия– страх деревьев .
Зоофобия - страх боязни животных
Каэтофобия – страх волос.
Кенофобия – страх пустых комнат.
Кацерофобия - страх заболевания злокачественным новообразованием
Клаустрофобия - навязчивый страх закрытых помещений
Кионофобия – страх снега.
Клептофобия - страх воров
Климактофобия - страх ходьбы по лестнице
Клинофобия – страх отхода ко сну.
Кифофобия – страх сутулости..
Лалофобия - страх произносить слова в связи с опасением возникновения заикания
Логофобия - страх нарушения способности произносить нужные слова
Маниофобия - страх психического расстройства.
Некрофобия - страх трупов и похоронных принадлежностей
Неофобия - страх нового (смены работы, окружающей обстановки и т.д.)
Никтофобия - страх темноты.
Нозофобия - страх, выражающийся в боязни заболеть .
Оспеосиофобия - страх человеческих запахов.
Омброфобия – страх дождя.
Омматофобия – страх глаз.
Одонтофобия – страх зубов.
Погофобия – страх бород.
Птеронофобия – страх перьев.
Педиофобия – страх детских игрушек.
Панофобия – страх всех на свете.
Рипофобия- боязнь грязи нечистот
Скиофобия – страх теней.
Стасифобия – страх вставания.
Скопофобия - боязнь выглядеть смешным
Тафефобия - боязнь быть погребенным заживо.
Термофобия - боязнь жары.
Фригофобия – боязнь холода.
Эккесиофобия – боязнь церкви.
Эклуофобия – страх темноты.
Фенгофобия – боязнь дневного света.
Эмихофобия – боязнь царапин.
Харпаксофобия – боязнь грабителей.
Хомиклофобия – страх тумана.
Эргазиофобия – страх работы.
Эремофобия – боязнь одиночества.

Таким образом, страхи можно перечислять до бесконечности, поэтому была предложена их классификация.

 В своей работе по психопатологии неврозов А .Кемпински описывает четыре вида страха: биологический, общественный, моральный и дезинтеграционный . Биологический страх связан с угрозой собственной жизни или жизни вида. Общественный страх возникает в случае нарушения контактов в социальной сфере. Моральный страх возникает, когда индивид не принимает в качестве ориентиров для собственного поведения нормы, предлагаемые окружающими. Дезинтеграционный страх появляется при каждом изменении структуры информационного метаболизма.

А.И. Захаров противопоставляет ситуационные и личностно обусловленные страхи. По его мнению, ситуационный страх возникает в опасной или шокирующей обстановке, а личностно обусловленный страх предопределён характером человека, например его тревожностью. Ситуативные страхи являются реальными и острыми, а личностные - воображаемыми и хроническими.

Т.В. Абакумова предлагает несколько критериев для классификации страхов: а) объективные источники возникновения страха (биологические, техногенные, планетарные и космические страхи); б) отсутствие представлений о полноте и целостности окружающей действительности (социальные и детские страхи); в) онтологические (религиозный, экзистенциальный, страх смерти); г) гносеологические (страхи от избытка информации) .

Многие страхи сохраняют свою силу и могут проявляться на протяжении всей жизни человека, от младенчества до старости. В то же время каждый возрастной этап развития имеет, свою специфику переживания и проявления страхов. В исследованиях разных авторов выделен ряд страхов типичных для детского и подросткового возраста, хотя они обусловлены культурными и национальными факторами.

 (см. приложение рис. 1).

**1.1 Страхи за собственную жизнь: здоровье и безопасность.**

Люди, страдающие тревожным расстройствам, склонны к необоснованному беспокойству. Вот список того, чего они боятся более всего:

* Сердечные приступы;
* Сумасшествие;
* Потеря контроля над собой;
* Утрата самообладания;
* Смерть;
* Неизлечимая болезнь;
* Обмороки;
* Затруднения с дыханием;
* Причинение вреда себе или кому-то из окружающих;

(См. приложение Рис. 2).

Конечно, самые “красивые” страха – это страхи за здоровье.

Когда адреналин попадает в лимбическую систему, он вызывает чувство сильного страха. Реакция мозга заключается в поиске реальной причины беспокойства. Если он не находит ничего опасного вовне, то обращается внутрь, а мы начинаем метаться от одного врача к другому. Это тоже естественная реакция: чувствуя, что у нас что-то не в порядке, мы стараемся устранить причину беспокойства.

Мы умудряемся бояться самых интересных вещей. Например, многие думают, что сердце или разорвется (если не сердце – то сосуд какой-нибудь), или остановится, “выработав свой ресурс”. Разумеется, порваться сердцу весьма затруднительно – ведь это мышца, а мышцы эластичны и прочны. И никакого “ограниченного ресурса” у сердца нет. Но на здравый смысл мало кто обращает внимание. Мы боимся и все тут.

К страху сердечного приступа примыкает страх удушья: где-то не хватит воздуха. Соответственно, закрытые пространства – метро, лифты и просто закрытые комнаты – это смертельно опасные места. Тут еще появляется страх, что не сможешь позвать на помощь, что не успеют вынуть из замкнутого пространства, что до телефона не дотянуться.

Когда врачи, полностью исследовав нас, сообщают, что бояться нечего, мы, следуя очень странной логике, начинаем думать, что болеем какой-то неизлечимой болезнью.

Например: “Одна моя пациентка – 23 лет – сходила к экстрасенсу, и тот ей “напророчил” все заболевания, которые, наверное, только возможны. Поэтому, появившись в моем кабинете, она поведала о том, что больна: “миокардитом”, “гепатитом” и “лейкемией”. Пошла вылечить свой нейродермит (заболевание, когда от стресса на коже краснота появляется и зуд мучит) к “специалисту” и получила “по первое число”. Разумеется, врачи ничего не нашли… но ведь экстрасенс сказал! Да, экстрасенс, вне всякого сомнения, “мощнее” современных ядерно-магнитных резонансов, томографов, УЗИ, Доплеров и т. д.”.[4, c.20]

Страх смерти естественен для человека. Он знаком практически каждому. Но все же обычно этот страх не разрушает жизнь. В определенном смысле он заставляет острее чувствовать и ценить ее счастливые мгновения, стимулирует к активности, не позволяет откладывать жизнь «на потом». Каждый человек проделывает немалую внутреннюю работу, чтобы научиться жить с этим страхом и защищаться от него. Однако чрезмерно жесткие защиты, основанные на отрицании, игнорировании этой данности нашего существования, при определенных обстоятельствах не выдерживают и могут порождать различные формы психической патологии, прежде всего тревожные расстройства.

Удивительно, но смерть на экране, которая массированно обрушивается на современного человека в потоке боевиков или, как модно сейчас говорить, блокбастеров, не воспринимается как реальность, имеющая прямое отношение к каждому. Типичная реакция защиты: «К каждому — может быть, но не ко мне». Итак, первым источником защиты от страха смерти (и, как мы увидим, неэффективным) является нарциссизм современной культуры, невозможность принять неотвратимые ограничения и мирской удел, свойственный всем. Установка на исключительность пронизывает жизнь современного человека. если выразить эту установку в предельно грубой форме, она сведется к следующему утверждению: «Я не такой, как другие, общие законы не должны на меня распространяться». С нарциссизмом тесно связана идея всемогущества, омнипотенция — «Смерти и болезней можно избежать».

 Еще один источник страха смерти — экзистенциальный вакуум: отсутствие цели и смысла в жизни. Пустое существование — это уже не жизнь, а что-то промежуточное между жизнью и смертью, нечто приближенное к смерти. Внутреннее чувство человека подсказывает ему, что такая жизнь немногим отличается от смерти, и он острее ощущает ее близость и неизбежность. Можно сказать, что сильный страх смерти — это не страх перед бессмысленностью жизни. Человеческая жизнь предстает как совокупность фрагментов времени, наполненная фрагментарными предметами о отношениями, в ней нет целостности, нет проекта жизни, который возникает только при принятии и осознании факта конечности существования. Такое состояние М. Хайдеггер определяет как безликость, когда человек не воспринимает конечность своего существования, свою смертность, поскольку череда фрагментов не предполагает завершения. Человек не справляется с идеей собственной смерти вне попытки осмыслить свою жизнь, обрести экзистенцию, а значит, выйти за свои пределы, трансцендентировать в мир и отыскать смысл своего существования.

Несколько особняком стоят страхи “за других”. Тут разнообразие страхов выдающееся, поэтому все их невозможно перечислить. Но группы тут те же: кто-то боится за здоровье своего близкого, подсознательно отождествляя свою жизнь с жизнью этого человека; кто-то боится что близкие заразятся чем-нибудь (в сущности, это обычный страх заражения); многие боятся случайности, которая может подстерегать нашего близкого (убийство, изнасилование, избиение).

Часто родители испытывают самый настоящий навязчивый страх того, что с их ребенком что-то случится (и они из-за этого будут страдать). И родители начинают ограничивать свободу детей, причем оправдываются детскими же интересами. А на самом деле все эти "не дружи с этим мальчиком" и "не ходи в эту компанию" основаны на страхах самих родителей: если ребенок все время будет находиться дома, им будет спокойнее. Иногда бывают случаи, когда родители неосознанно провоцируют у дитяти-подростка фобию открытого пространства, и в результате такой ребенок перестает выходить из дома вообще.

* 1. **Социальные фобии.**

(См. приложение Рис. 3).

Под социальной фобией понимают широко распространенное заболевание, входящее, наряду с агорафобией, в группу тревожно-фобических расстройств и представляющее собой упорную немотивированную боязнь исполнения каких-либо общественных действий (например, публичных выступлений), дей­ствий, сопровождаемых вниманием со стороны посторонних лиц (боязнь поль­зоваться местами общепита, общественным туалетом, невозможность заниматься чем-либо при наблюдении со стороны и т.п.), или даже просто общения с незнакомыми людьми и лицами противоположного пола. В общем случае социофобия выражается в страхе оказаться в центре внимания, проявляющемся в болезненных опасениях негативной оценки окружающих и в избегании подобных ситуаций.

По своим проявлениям социальная фобия напоминает паническое расстройство, отличаясь, в основном, наличием четкой и устойчивой, как правило, единственной, ситуационной причины или социальной ситуации, вызывающей это состояние и запускающей каскад психовегетативных реакций, которые на высоте своего проявления могут быть неотличимы от панических атак (покраснение лица, учащенное сердцебиение, потливость, дрожание рук, нарушение дыхания и др.).

Больные составляют 3-5% общей популяции. Началу фобии может предшествовать психотравмирующая ситуация. Больные боятся и избегают ситуаций, в которых должны совершать какие-то действия на глазах у других: публичное выступление, посещение общественного туалета, присутствие на вечеринке и т. д.. В подобных ситуациях у больных возникают тахикардия, потливость, покраснение лица, одышка, сухость во рту, дрожание рук, тошнота, головокружение, приливы жара и холода, призывы к мочеиспусканию или дефекации, страх потери контроля над собой

Социальные фобии часто начинаются в подростковом возрасте и сконцентрированы вокруг страха испытать внимание со стороны окружающих в сравнительно малых группах людей (в противоположность толпе), что приводит к избеганию общественных ситуаций.

Страх общения обычно возникает между пятнадцатью и двадцатью годами. Естественно, что молодые люди этого возраста часто считаются застенчивыми. Многие испытывают сильное напряжение, если им необходимо говорить или что-то делать впервые. Обычно это проходит по мере привыкания к ситуации. При социальной фобии избежание такого рода ситуаций препятствует нормальному процессу вхождения в общество. Если незамедлительно не начать лечение, социальная фобия примет затяжную форму. Конечно, на некоторое время болезнь может отступить, например, если страдающий социальной фобией на данный момент находится с кем-то в близких отношениях. Возьмем, к примеру, мистера Б. Он был довольно застенчивым с самого детства. Он окончил среднюю школу и женился в двадцать лет. Особых психологических проблем он не испытывал вплоть до развода, когда ему исполнилось тридцать лет. После развода он стал испытывать трудности в установлении отношений с другими людьми и особенно не мог выносить вечеринок. Он был очень обеспокоен тем, что не мог свободно общаться с людьми. Будучи женатым, он общался преимущественно со своей женой. И оказавшись после развода наедине с собой, он стал избегать тех ситуаций общения, в которых он чувствовал себя дискомфортно, что и является проявлением социальной фобии.

В отличие от большинства других фобий, социальные фобии одинаково часто встречаются у мужчин и у женщин. Они могут быть изолированными (например, ограничиваясь только страхом еды на людях, публичных выступлений или встреч с противоположным полом) или диффузными, включающими в себя почти все социальные ситуации вне семейного круга. Важным может быть страх рвоты в обществе. В некоторых культурах особенно пугающим может быть прямое столкновение с глазу на глаз. Социальные фобии обычно сочетаются с заниженной самооценкой и боязнью критики. Они могут проявляться жалобами на покраснение лица, тремор рук, тошноту или императивные позывы к мочеиспусканию, при этом иногда пациент убежден, что одно из этих вторичных выражений его тревоги является основной проблемой; симптомы могут прогрессировать вплоть до панических атак. Часто значительно выражено избегание этих ситуаций, что в крайних случаях может привести к почти полной социальной изоляции.

Не каждый человек с социальной фобией боится того же, чего боятся другие страдающие этой проблемой. Один может волноваться из-за того, что думает, что окружающие находят его уродливым, тогда как другие, считают себя в газах окружающих нервными, неуклюжими, недалёкими или застенчивыми. В любом случае - это предполагаемое негативное мнение о себе со стороны окружающих, ожидание того, что другие люди заметят нечто нехорошее в поведении или внешнем виде страдающего социальной фобией.
Некоторые люди с социальной фобией боятся преимущественно последствий, которые им могут принести социальные контакты. Другие меньше волнуются из-за возможных последствий этих контактов: для них важнее соответствие собственной значимости с мнением окружающих о них.
Если страх в определённых ситуациях достаточно выражен, то страдающий социальной фобией будет стараться всячески избегать подобных ситуаций. Он будет вынужден остаться дома (хотя он всей душой не желает этого), вместо того чтобы пойти на вечеринку. Также проявлением социальной фобии может явиться невозможность общения с обслуживающим персоналом в магазинах или сервисных центрах. На работе люди с социальной фобией держатся в стороне от коллектива. На собраниях они никогда не задают вопросов. Человек не избегает проблемной ситуации, а стремиться свести к минимуму риск обращения на себя внимания со стороны окружающих. Это также является формой социальной фобии. Так, вы можете неприметно одеваться, не заводить разговоров, избегать взглядов других людей, а на их вопросы отвечать очень кратко и лаконично. Безупречной работой вы стараетесь предупредить критику коллег или вашего начальника. А если вы в гостях всё время кушаете, то это также способ избежать беседы и привлечения к себе внимания.
Некоторые люди с социальной фобией ведут себя в компаниях чересчур оживленно или заискивающе. Таким образом, они пытаются скрыть свою тревогу и предупредить возможную неприязнь со стороны окружающих, которые часто и не догадываются об истинных переживаниях этих людей.
Почти каждый человек в своей жизни испытывал в ситуациях общения тревогу или напряжение. Многие вследствие критики испытывали стресс. Обычно это было связано с такими "трудными ситуациями", как конфликт с коллегой, отказ в просьбе или выступление пред большой аудиторией.

Исследования показали, что люди с социальной фобией более одиноки, они редко отмечают праздники, и они имеют меньше шансов вступить в брак. Часто возникают проблемы в получении образования, так как страх перед группой и публичными выступлениями может сильно мешать процессу учёбы, вплоть до его прекращения. Также у этих людей выявляется бесперспективность в плане карьерного роста. В попытке убрать тревогу многие начинают злоупотреблять алкоголем, что приводит в конечном итоге с самоуничижению.
Эпизоды депрессии также характерны для людей, страдающих социальной фобией.

В отсутствии своевременной диагностики и адекватной терапии социофобия приводит к снижению трудоспособности. Начавшись в раннем подростковом возрасте и будучи нераспознанным, это заболевание может продолжаться в течение всей жизни больного.

**1.3 Страхи сексуального характера**

(См. приложение Рис. 4).

Страхи, связанные с сексуальной сферой, — это вопрос отдельный, сие и без классификаций понятно. Правда, мы о них редко задумываемся, поскольку бояться здесь так естественно, что и думать, кажется, не о чем. В действительности, страхи сексуального содержания делятся у нас на две группы. Первые — это страхи, непосредственно связанные с сексуальными отношениями (понятно, что молодежь особенно им подвержена, но только ли молодежь?): получится — не получится, сложится так, как хочется, или не сложится, а не произойдет ли какой оказии, а не будет ли больно?

Вторая группа страхов — это страхи, связанные с «постыдностью» этого дела, в смысле секса как такового. С самого раннего детства нам говорили о том, что секс — это «плохо» и «неприлично», и учили его стыдиться. Что ж, затея наших «воспитателей» удалась на славу — мы научились! Теперь для нас кажутся нормальными мысли о том, что мы «что-то не то делаем», ведем себя «как-то не так», хотим того, чего хотеть «не следует», воображаем себе «что-то неприличное»… И то, что все это самые обычные, ничем в сущности не примечательные страхи, нам и голову не приходит. А зря, поскольку избавься мы от этих страхов, и жизнь наша пойдет совсем по-другому.

Страх секса:

1) Потому что просто страшно

2) Потому что «неприлично»

Мужчины как огня боятся импотенции, а само это слово используется в качестве ругательного. Для большинства мужчин секс — это право называться «мужчиной». Если же у мужчины возникают проблемы в сексуальной сфере, то это удар по его психике, причем сокрушительный и ниже пояса.

Когда с организмом что-то не так, мы начинаем думать о болезнях. Если же дело касается такого щепетильного вопроса, как сексуальная состоятельность, то мысли о болезни начинают буквально преследовать мужчин по пятам. Трудно объяснить самому себе, почему при кажущемся наличии сексуального желания ты оказываешься неспособен подтвердить последнее делом. «Хочу, но не могу: наверное, болен!» — такова логика. Но страх болезни может свидетельствовать только о психической патологии, это вовсе не симптом соматического заболевания. А последнее крайне редко оказывается действительной причиной нарушения эрекции.

Действительная же причина нарушения эрекции — это страх возможности такого нарушения. Если мужчина думает, что у него что-то «не сработает», он в буквальном смысле этого слова программирует себя на отсутствие эрекции. Навязчивые, тревожные мысли «Сумею ли я удержать эрекцию?», «Сумею ли я удовлетворить свою партнершу?» не могут не привести к утрате полового влечения со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Страх перед сексуальными отношениями часто играет значительную роль в формировании сексуальной неотзывчивости у женщин. Способность женщины к переживанию оргазма зачастую зависит не столько от мужчины и не от того, что он делает, а от того, насколько она устала, насколько хорошо себя чувствует и насколько оптимистично настроена. Вот почему попытки женщины вступить в сексуальный контакт в подобных состояниях могут быть для нее чреваты. Возникшая здесь неотзывчивость может стать предметом тревоги и распространится на всю последующую половую жизнь женщины.

Впрочем, некоторым девушкам и женщинам не до оргазма и даже не до сексуальной отзывчивости, они боятся самого полового акта, а именно введения полового члена во влагалище. Одни боятся нарушения целостности девственной плевы, другие беспокоятся по поводу размеров своего влагалища (полагая его маленьким и к половому акту не приспособленным), третьи опасаются боли при половом сношении, наконец, четвертые страдают сексуальным расстройством.

Боли при половом сношении (если не по каким-то очевидным и объективным причинам, например, вследствие полученной во время родов травмы) — чаще всего результат тревоги и чрезмерной впечатлительности. Две трети внутренней части влагалища вообще не содержит нервных окончаний, воспринимающих боль… Здесь располагаются только такие рецепторы, которые реагируют на давление. Так что беспокоиться не о чем. Хотя что я говорю! Если начали бояться — без болей не обойдетесь!

Какие это могут быть страхи? Например, мужчины, от которых требуется быть «настоящими мужчинами», частенько опасаются, что они выглядят недостаточно страстными. А женщины, с детства приученные к «скромности» и «воздержанности», напротив, боятся показаться слишком «развратными».

Отдельно нужно упомянуть страхи, связанные с «необычными желаниями». Сексуальное поведение человека страдает исключительным многообразием различных форм и видов, а стандартным сексуальным поведением являются только отношения между лицами разного пола и одного возраста (последний критерий, правда, может варьировать, но и для него установлены рамки). Все остальное — это нестандартное сексуальное поведение, которое может быть и болезненным, и не болезненным.

Быть не таким, как все, страшно, а быть не таким, как все, в области сексуальной — это уж и вовсе ужас. Однако то, что мы считаем «не таким, как все» и «не таким, как у всех», на поверку оказывается вещью тривиальной. Впрочем, сексуальные страхи слишком разнообразны, чтобы можно было о них рассказать вскользь. Но суть их проста: мы боимся осуждения — общественного и личного. Мы боимся, что строим свои сексуальные отношения неправильно: временами нам кажется, что мы слишком распущенны, временами — что хотим чего-то непристойного, временами нам просто стыдно просить, хотеть, предлагать.

Мы боимся шокировать своего партнера. Мы боимся сказать ему, что мы чем-то недовольны в наших с ним отношениях.

**Глава 2.** **Организация исследования.**

Исследования А.И. Захарова показывают, что в младшем школьном возрасте в наибольшей степени выраженным явился страх, связанный со школой, причём он конкретизировался преимущественно в боязни опоздать в школу, что было наиболее характерно для девочек . В этот же период выраженными оказались магические страхи, боязнь несчастья, беды. В подростковом возрасте у всех участвующих в опросе девочек выявилась боязнь смерти родителей. Наибольшего пика к 18-20 годам достигают межличностные и другие социальные страхи, такие как страх одиночества, страх сделать что-нибудь не так, некоторых людей, насмешек, осуждения со стороны сверстников и взрослых, страх не справиться с порученным делом .

В диссертационном исследовании страхов младших школьников Л.С . Акопян показано, что испытуемые при описании страхов в пространственно временном измерении самым опасным местом считают улицу, а самым безопасным – дом. Во временном измерении в прошлом преобладал страх животных, в настоящем - учебные страхи.

В большом исследовании, проведённом А.М. Прихожан, посвященном изучению содержания страхов школьников были получены интересные результаты, связанные с динамикой страха. На первом этапе исследования (79-82гг.) у всех испытуемых независимо от пола страхи фокусировались у учащихся младших классов на школьных проблемах, у подростков - на взаимоотношениях со сверстниками, у старшеклассников - на проблемах, связанных с отношениями со взрослыми и боязнью личной несостоятельности. На втором этапе исследования (89-92 гг.) практически на всех возрастах выявились половые различия. У девочек всех возрастов первоочередными были проблемы семьи: страхи смерти, болезни, отрицательных переживаний родителей. У мальчиков в этот период преобладал страх глобальных катастроф, в подростковом возрасте особенно высок страх физического насилия. На третьем этапе исследования (96-97гг.) у школьников увеличилась выраженность «архаических» и «магических» страхов. Страх физического насилия приобрёл характер и социальный, и витальный

.

Анализ исследований детских и подростковых страхов позволяет заключить, что основная часть переживаемых страхов закладывается в детстве, но при этом каждый возрастной этап развития характерен проявлением определённых видов страха.

Подводя итоги этому короткому обзору исследований, посвященных страху, можно сказать, что, несмотря на большое число исследований тревоги и страха в зарубежной и отечественной психологии, существует много неясностей относительно степени выраженности.

Объектом исследования будут являться человеческие страхи.

Предметом – наиболее выраженные формы страхов.

Целью данной работы является диагностика страхов, исследование степени выраженности разных страхов у студентов, выявление возрастной динамики страхов, изучить половые различия в степени выраженности разных видов страха.

За гипотезу принимаем мнение о том, что:

* Девушки более подвержены страхам, нежели молодые люди.
* Наиболее выраженным является страх за свою жизнь, безопасность.

Для диагностики страхов применялся опросник «Виды страха», разработанный И.П. Шкуратовой. Он содержит тридцать шесть факторов, вызывающих переживание страха. Все эти факторы сгруппированы в пять групп: а) фобии, б) учебные страхи, в) социальные страхи, г) криминальные страхи, д) мистические страхи. Испытуемый должен оценить, насколько данный фактор провоцирует у него чувство страха, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

0 - такого страха у меня никогда не было;

1 - такой страх у меня был однажды;

2 - такой страх у меня был несколько раз;

3 - периодически такой страх у меня возникает;

4 - этот страх меня преследует постоянно.

Для выявления возрастной динамики страхов использовалась методика «Свободное описание страхов – (СОС)», разработанная И.П. Шкуратовой и В.В.Ермаком. В ней испытуемым предлагалось в свободной форме описать свои страхи в трёх временных измерениях: в прошлом, настоящем и будущем. Испытуемый отвечал на следующие вопросы. Чего я боялся, когда был маленьким? Чего я боюсь сейчас? Чего я боюсь в будущем? Обработка осуществлялась с помощью контент-анализа ответов путем отнесения каждого страха к одной из пяти вышеуказанных групп.

Для диагностики тревожности применялась «Шкала личностной тревожности для учащихся», разработанная А.М.Прихожан (13). Она имеет следующие субшкалы тревожности: общая, школьная, межличностная, самооценочная и магическая. Респондент оценивает каждый из 40 пунктов по степени характерности для себя шкалой от 0 (нет) до 4(максимально сходно).

Для выявления возрастной динамики страхов испытуемые опрашивались о страхах, которые они переживали в прошлом, наиболее выражены в настоящее время и чего они опасаются в будущем. . Обработка методики «СОС» осуществлялась с помощью контент-анализа по тем же шкалам, что и в предыдущей методике

В качестве объекта исследования выступили 40 студентов в возрасте о т19 до 20 лет (20 юношей и 20 девушек).

План интервью:

 - Представление

 - Испытуемым предлагалось в свободной форме описать свои страхи в трёх временных измерениях:

 1)Чего я боялся, когда был маленьким?

 2)Чего я боюсь сейчас?

3)Чего я боюсь в будущем?

 - Испытуемому предлагалось оценить, насколько каждый данный фактор (а) фобии, б) учебные страхи, в) социальные страхи, г) криминальные страхи, д.) мистические страхи.)провоцирует у него чувство страха, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

0 - такого страха у меня никогда не было;

1 - такой страх у меня был однажды;

2 - такой страх у меня был несколько раз;

3 - периодически такой страх у меня возникает;

4 - этот страх меня преследует постоянно.

**Глава 3. Результаты исследования страха**

 Одной из задач данной работы было исследовать степень выраженности разных страхов у старшеклассников. Суммарные значения по группам молодых людей и девушек по методике «Виды страха» представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Таблица степени выраженности страхов у юношей и девушек

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды страхов | м. люди | дев. |
| 1 | Страх темноты | 30 | 53 |
| 2 | Страх перед вызовом отвечать на уроке | 59 | 69 |
| 3 | Страх утраты любви со стороны близких | 26 | 33 |
| 4 | Страх физического насилия | 46 | 42 |
| 5 | Страх оказаться заложником в руках бандитов | 16 | 26 |
| 6 | Страх высоты | 49 | 54 |
| 7 | Страх быть осмеянным классом | 23 | 38 |
| 8 | Страх предательства со стороны друзей | 48 | 63 |
| 9 | Страх не оправдать доверия со стороны близких людей | 44 | 52 |
| 10 | Страх перед потусторонними силами | 23 | 45 |
| 11 | Страх животных | 33 | 68 |
| 12 | Страх получить плохую оценку | 62 | 67 |
| 13 | Страх быть высмеянным друзьями или родней | 35 | 32 |
| 14 | Страх оказаться в толпе в момент паники | 26 | 42 |
| 15 | Страх сглаза или порчи | 35 | 45 |
| 16 | Страх закрытых помещений | 17 | 37 |
| 17 | Страх попасть в транспортную аварию | 44 | 55 |
| 18 | Страх перед вызовом к директору | 28 | 31 |
| 19 | Страх выглядеть смешным или жалким | 34 | 46 |
| 20 | Страх перед Богом | 36 | 39 |
| 21 | Страх полёта на самолётах | 11 | 12 |
| 22 | Страх быть не таким, как остальные ученики | 16 | 24 |
| 23 | Страх быть уличённым во лжи | 51 | 46 |
| 24 | Страх аттракционов | 21 | 34 |
| 25 | Страх быть ограбленным на улице | 40 | 34 |
| 26 | Страх болезни | 51 | 68 |
| 27 | Страх быть выгнанным из класса | 11 | 8 |
| 28 | Страх медицинских процедур | 58 | 78 |
| 29 | Страх критики со стороны близких | 47 | 50 |
| 30 | Страх смерти близких людей | 78 | 90 |
| 31 | Страх одиночества | 28 | 61 |
| 32 | Страх собственной смерти | 32 | 59 |
| 33 | Страх перед вызовом родителей в школу | 59 | 53 |
| 34 | Страх наказания родителями за неуспеваемость | 42 | 49 |
| 35 | Страх сексуального насилия | 9 | 62 |
| 36 | Страх террористического взрыва | 39 | 56 |

Как видно из таблицы № 1, наиболее выраженным у испытуемых оказался страх смерти близких людей (78 баллов у Молодых людей и 90 баллов у девушек). Удивительным является тот факт, что возможность собственной смерти страшит их значительно меньше (32 балла у молодых людей и 59 у девушек). Очевидно, это можно объяснить тем, что подростки считают это маловероятным для себя событием, а также действием защитных механизмов. Таким образом, выходит, что изначально одна из наших гипотез была неверна.

Следующим по выраженности у молодых людей идёт группа учебных страхов: страх получить плохую оценку (62 балла); страх перед вызовом отвечать у доски (59 баллов), страх вызова родителей в школу (59 баллов).

У девушек в первую пятерку входят страх медицинских процедур (78 баллов), страх болезни (68 баллов), страх животных (68 баллов), страх отвечать у доски (69 баллов) и страх получить плохую оценку (67 баллов). Поскольку величина страха определяется величиной негативных последствий устрашающего события для личности и его вероятностью, то можно предположить, что эти страхи являются у испытуемых хроническими и ярко выраженными. Особенно удручает тот факт, что такое повседневное действие, как ответ у доски, сопряжено с таким сильным страхом у школьников обоего пола, что он опережает даже страх физического насилия. В то же время это говорит об очень большой степени инфантильности студентов, которым школьные проблемы кажутся страшнее реальных угроз вне школы.

Судя по данным, испытуемых не очень пугает возможность быть ограбленным на улице, подвергнуться физическому насилию, оказаться заложником в руках бандитов. Для молодых людей страх сексуального насилия в нашем исследовании оказался наименее характерен (всего 9 баллов), но для девушек он очень актуален (62 балла). Это еще раз свидетельствует о вероятностной природе переживаемых страхов.

Для обобщенного анализа страхов, все они были сведены в группы в зависимости от источника по следующему ключу:

фобии: пункты 1,6,11,16,17,21,24,26,28,30;

учебные страхи: 2,7,12,18,22,27,33,34;

социальные страхи: 3,9,13,8,19,29,23,31;

криминальные страхи: 4,5,14,25,35,36;

мистические страхи: 10,15,20,32.

Поскольку группы страхов включали разное количество пунктов, для их сопоставления были высчитаны средние значения по группам (см. таблицу 2)

Таблица 2.

Таблица средних значений степени выраженности страхов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | М. люди | Девушки | Всего |
| Фобии | 13 | 18,3 | 15,7 |
| Учебные | 10 | 11 | 10,7 |
| Социальные | 10,4 | 12,5 | 11,5 |
| Криминальные | 5,9 | 8,7 | 7,3 |
| Мистические | 4,1 | 6,3 | 5,2 |

Наибольшую выраженность у старшеклассников имеют фобии, особенно у девушек. Второе место делят учебные и социальные страхи, на третьем месте находятся криминальные, и замыкают ряд мистические страхи.

Данные свидетельствуют о том, что девушки более предрасположены к переживанию всех видов страха. Эти различия являются результатом различий в воспитании девочек и мальчиков. Традиционно молодых людей с детства приучают к тому, что они не должны бояться всевозможных объектов и явлений, или, по крайней мере, не признаваться в собственных страхах. В то же время девушкам позволительно проявлять слабость и искать защиты у представителей мужского пола. В этом пункте наша гипотеза полностью подтвердилась.

Для выявления возрастной динамики страхов испытуемые опрашивались о страхах, которые они переживали в прошлом, наиболее выражены в настоящее время и чего они опасаются в будущем. Обработка методики «СОС» осуществлялась с помощью контент-анализа по тем же шкалам, что и в предыдущей методике (см. таблицу 3).

Таблица 3.

Частотный анализ видов страха в прошлом, настоящем и будущем

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды страхов | Прошлое | Настоящее | Будущее |
| М. люди | Девушки | М. люди | Девушки | М. люди | Девушки |
| Фобии | 51 | 49 | 15 | 28 | 2 | 5 |
| Учебные | 4 | 7 | 22 | 23 | 12 | 10 |
| Социальные | 7 | 10 | 16 | 16 | 26 | 39 |
| Криминальные | 3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| Мистические | 9 | 11 | 2 | 5 | 4 | 9 |

Данные представленные в таблице 3, показывают, что детство оказывается представленным в основном фобиями, которые с возрастом убывают. Испытуемые считают, что в будущем они вообще будут свободными от фобий (страха темноты, высоты, болезни и т.п.). Напротив, социальные страхи, связанные с взаимоотношениями с окружающими людьми, нарастают, причем подростки считают, что в будущем эти страхи выйдут на первый план. Учебные страхи находятся на пике в настоящее время, что вполне объяснимо. Испытуемые явно недооценивают криминальную обстановку в стране, не выражая никаких волнений по поводу возможности стать жертвой криминального поведения других людей. Гораздо более часто (особенно девушки) они отмечают наличие у себя мистических страхов, связанных с потусторонними силами.

**Заключение**

Подводя итоги результатов проведенного исследования можно сделать ряд выводов:

* Возрастная динамика содержания страхов от детского возраста к зрелому сопровождается уменьшением фобий и увеличением социальных страхов
* Степень выраженности конкретного страха обусловлено размером последствий угрожающего события, оценкой его значимости для личности, а главное вероятностью его осуществления.
* Все виды страха более выражены у девушек по сравнению с юношами.

Таким образом, мы видим, что страхи распространены повсеместно, но не все страхи негативны, не все одинаково сильно выражены у разных полов, а также то, что страхи изменяются с течением времени у субъекта.

Наша гипотеза подтвердилась только наполовину:

* Наиболее выраженным у испытуемых оказался страх смерти близких людей (78 баллов у Молодых людей и 90 баллов у девушек). Удивительным является тот факт, что возможность собственной смерти страшит их значительно меньше (32 балла у молодых людей и 59 у девушек). Очевидно, это можно объяснить тем, что подростки считают это маловероятным для себя событием, а также действием защитных механизмов.
* Данные свидетельствуют о том, что девушки более предрасположены к переживанию всех видов страха. Эти различия являются результатом различий в воспитании девочек и мальчиков. Традиционно молодых людей с детства приучают к тому, что они не должны бояться всевозможных объектов и явлений, или, по крайней мере, не признаваться в собственных страхах. В то же время девушкам позволительно проявлять слабость и искать защиты у представителей мужского пола. В этом пункте наша гипотеза полностью подтвердилась.

Made by

GENTIC

**Список литературы.**

Монографии, коллективные монографии:

Абакумова Т.В. "Классификация основных видов страха современного общества // Соци-альная психология: диалог Санкт-Петербург" – СПб, 2002

Бассет Л. "Только без паники" - СПб.:Питер пресс, - 1997

Блейхер В. | Крук И. "Толковый словарь психиатрических терминов". - 1995

Головин С. "Словарь практического психолога". - 1998

Захаров А.И. "Как помочь нашим детям избавится от страха" - СПб., 1995.

Кемпински А. "Экзистенциальная психиатрия" - М., - 1998

Кемпински А. "Психопатология неврозов" - В. 1995

Курпатов А. В "Средство от страха" - СПб.: Изд-во "Нева", 2003.

Леви В. Л. “Приручение страха” – М.: Метафора, 2003

Левченко Ю. Н. “Психология страха” – СПб., 2003

Прихожан А.М "Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика" - М., 2000.

Статьи из сборника научных трудов:

“Страхи (фобии)” - Научный Центр Психического Здоровья РАМН – 2004

Статьи из журналов:

Миллер Д. “Как победить страх” // Журнал "Кэмпо", Мн., 1992, № 6.

Учебники, учебные пособия:

Зигмунд Фрейд - Введение в психоанализ, лекции - Страх и жизнь влечений

Рубинштейн С. П. “Основы общей психологии” – М.,1997

Дипломы, ВКР, Диссертации:

Акопян Л.С. “Психолого-педагогическое исследование страхов” Дис. канд. психол. наук. Самара, 2002.

Web-сайты:

www.psy-line.ru

www.seminarsnegko.narod.ru

[www.psi.webzone.ru](http://www.psi.webzone.ru)

**Приложение.**

Рис. 1

**Классификация страхов:**

За собственную жизнь, здоровье, безопасность (страх смерти)

Связанные с другими людьми (страх конфликтов,”потери лица” )

В сфере сексуальных отношений (сексуальные страхи)

*Страхи*

Рис. 2

**Страх смерти:**

**М**

Здоровье

Безопасность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Страх неизлечимо заболеть:**Сердечной болезнью;Онкологическим заболеванием;Неизвестной болезнью и др. | **Страх заразиться:**СПИДом;Венерическим заболеванием;Желудочной инфекцией и др. | **Страх случайности:**Разбиться на самолете;В автокатастрофе;Страх пожара;Падения с высоты и др. | **Страх злого умысла:**Нападения;Преступников;Заказного убийства;Заговора и др. |

Рис. 3

**Социальные страхи:**

Страх “не иметь” собственного лица

Страх “потерять лицо”

Страх собственной неосторожности; страх показаться глупым, несообразительным; страх не оправдать ожиданий и др.

Страх оскандалиться, осрамиться; страх быть оскорбленным, униженным, проиграть, лишиться статуса, уважения; страх огласки и др.

Рис. 4

**Страхи сексуального характера:**

Неприлично

Просто страшно

Рис. 5

**Формула страха:**

Событие

Испуг

Бегство

Удовольствие

Повторение события

Страх

Оценка его как угрожающего

Поиск средств “спасения”

Формирование положительной условной связи

Успешное избавление

“Генерализация страха”

Нейтральный стимул

Нейтральный стимул

Нейтральный стимул

Положительное подкрепление

Условный стимул

Привычка бояться и избегать