Зміст

Вступ

Розділ І. Теоретичний аналіз проблеми страху та тривожності в психології.

* 1. Визначення понять страх та тривожність.
  2. Фобії: Класифікація.
  3. Причини виникнення страхів.

Розділ ІІ. Дослідження ситуативної тривожності та фобії у дорослої людини.

2.1 Аналіз ситуативної тривожності

2.2 Дослідження фобій.

Висновки

Список використаної літератури

Додатки

Вступ

Людина отримала у спадок від своїх пращурів набір певних якостей та емоцій, які дозволяють їм вирізняти своє відношення до оточуючого світу та краще пристосування до нього.

Більшість вчених гадають, що відчуття страху притаманне всім вищім тваринам і здебільшого притаманне людині з її розвиненою психікою. Тварина може відчувати страх лише від конкретної загрози, людина завдяки своїй уяві боїться ще й уявного лиха, більшість якого вона створює сама.

Тривога, занепокоєння, передчуття біди є свідком нашої вразливості. Поволі людство навчилося терпіти та співіснувати з ними. Але буремна людська натура відкидає примирливу тактику. Людина не бажає просто захищатися, коритися або діяти, як тварини, які підкорюються голосу природи, тікають, нападають, завмирають на місті. Людина хоче подолати страх. Жити так, ніби його не існує.

Таким чином тема тривожності і страху має більш великий вплив на наше життя ніж це здається на перший погляд. Всі ми живемо з цією хворобою, тільки в одних вона прогресує, а на інших тільки очікує. Тому, є сенс краще розібратися в цьому явищі, аби звільнитися від страху, який заважає нам жити.

**Актуальність** теми страху буде існувати завжди, оскільки страх – це невід’ємна частина життєдіяльності людини. На світі немає більш боязкої істоти ніж людина. Це данина, яку треба платити за наші привілеї.

**Мета** моєї курсової роботи обґрунтувати природу страху та тривожності як емоційного явища та показати, що більшість наших страхів та фобій існують тільки завдяки уяві, якою нас наділила природа.

**Об’єкт дослідження –** емоційна сфера особистості.

**Предмет дослідження –** страхи та тривожність дорослої людини.

**Методи дослідження –** теоретичний аналіз, «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности», «Шкала самооцінки Спілбергера (ситуативна тривожність)».

Розділ І. Теоретичний аналіз проблеми страху та тривожності в психології.

* 1. Визначення понять страх та тривожність.

*Тривога - сумна думка,яка не має під собою розумного обґрунтування*

*Платон.*

*Страх - це отруйний коктейль з інстинкту і уяви.*

*Віктор Кротов*

Однією з базових емоцій, яка найбільш часто відчувається, як людиною розумною, так по всій ймовірності й іншим менш організованим формам живих істот, є відчуття страху – емоції, спрямованої на джерело дійсної або уявної загрози в тих ситуаціях, які в різному ступені можуть загрожувати біологічному або соціальному існуванню індивіда.

Страх доцільно розглядати як видозмінений в процесі еволюції компонент інстинкту самозбереження.[9]

Людина підвладна багатьом страхам, але щоб розібратися в їх природі та класифікувати, треба визначитись з тим, що ж таке страх.

Страх – це внутрішній стан, що обумовлений загрозою реальною або передбачуваного лиха[1]; це емоційний стан, який відображає захисну біоло­гічну реакцію людини чи тварини під час переживання реальної або уявної небезпеки для їхнього здоров'я й благополуччя.[2]

Страх це емоція, а у всіх емоцій маються деякі спільні риси. Отже, емоціями називають імпульсивну реакцію, яка відображає відношення людини до певної ситуації. Вона свідчить про те, як йдуть наші справи, що відбувається з нашими бажаннями та сподіваннями при зіткненні з дійсністю. Якщо мрії не збуваються, ми відчуваємо зневіру та розпач. Коли втрачаєш щось, від чого залежить щастя, відчуваєш сум, а інколи й відчай. Ну а якщо нашим бажанням загрожує небезпека, нам стає страшно. [3]

З точки зору психології страх є емоційним процесом. В теорії диференціальних емоцій К. Ізарда страх віднесений до базових емоцій. Стан страху є досить типовим для людини, особливо в екстремальних видах діяльності й за наявності несприятливих умов і незнайомої ситуації. У багатьох випадках механізм появи страху в людини є умовно-рефлекторним, у результаті випробуваного раніше болю чи якоїсь неприємної ситуації. Причиною страху може бути і наявність чогось загрозливого, і відсутність того, що дає безпеку. [2]

К. Ізард поділяє причини страху на зовнішні (зовнішні процеси й події) і внутрішні (потяти і гомеостатичні процеси, тобто потреби, і когнітивні процеси, виявлення людиною небезпеки під час спогаду або передбачення). У зовнішніх причинах він виокремлює культурні детермінанти страху, що є результатом винятково вчення (наприклад, сигнал повітряної тривоги).

О.Л. Чернікова виокремлює такі форми вияву страху: острах, три­вожність, боязкість, переляк, побоювання, розгубленість, жах, панічний стан.

Острах як ситуативну емоцію вона пов'язує з певною й очікуваною небезпекою, тобто з уявленнями людини про можливі небажані й неприємні наслідки її дій або розвитку ситуації.

Емоція побоювання - це суто людська форма переживання небезпеки, яка з'являється на підставі аналізу ситуації, що виникла, зіставлення й узагальнення явищ і прогнозування ймовірності небезпеки або ступеня ризику. Це інтелектуальна емоція, "розумний страх", пов'я­заний з передбаченням небезпеки.

Знайомі страхи істотно відрізняються від так званих афективних страхів, тобто страхів реального, пережитого й виявляються людиною в експресії. До афективних страхів належать боязкість, жах, панічний стан, переляк. [2]

Професор Ю.В. Щербатих запропонував свою класифікацію страхів. Він поділяє всі страхи на три групи:

* Біологічні
* Соціальні
* Екзистенційні

До першої групи відносяться страхи, безпосередньо пов’язані із загрозою життя людини, друга представляє боязні і побоювання за зміну свого соціального статусу, третя група страхів пов’язана з самою сутністю людини, характерна для всіх людей. [4]

Людині властиво боятися небезпечних тварин, ситуацій і явищ. Страх,що виникає з цього приводу носить генетичний або рефлекторний характер. Страхи, що виникають в ситуаціях, небезпечних для здоров’я і життя, носять охоронну функцію, і тому є природними та корисними.

Відчуття страху з’являється як вісник наближення несприятливих для життєдіяльності явищ. Це передбачення біди відрізняє страх від інших різновидів страждань, які викликаються реальною дією. В залежності від характеру інтенсивності або виразності загрози специфіка і характер переживання страху коливається в достатньо широкому діапазоні відтінків.

Страх з самого початку має на меті застереження про майбутню небезпеку та зобов’язаний диктувати стереотипи пристосувальної поведінки у вигляді, наприклад, відповідної(захисної) агресії, заціпеніння або мимикрії, втечі. Дозволяючи сконцентрувати увагу на джерелі, загрозливою індивіду небезпеки, страх змушує до пошуку ефективних шляхів її уникнення. « Крайній ступінь страху виражається в тому, що піддаючись йому ми навіть переймаємося тією самою хоробрістю, якою він нас позбавив ». ( Мішель де Монтень). Ця обставина змушує нас бачити в страху якості не просто корисні, а необхідні для виживання індивіда в умовах об'єктивної чи уявної загрози йому. Страх - це емоційний щит, який може, обґрунтовано чи ні, уберегти від небезпек. Саме страх може бути тим самим потужним спонукальним мотивом, здатним вберегти від стану розгубленості і безпорадності перед раптовим фактором загрози комфортному існуванню індивіда. «Нехай буде страх - деякого роду неприємне відчуття або збентеження , що виникає з уявлення про майбутнє лихо, яке може погубити нас або заподіяти нам неприємність: адже люди бояться не всіх лих ... але лише тих , що можуть заподіяти страждання , сильно засмутити чи погубити ... » (Арістотель) .

«Корисна » або « шкідлива» дія почуття страху залежить від його інтенсивності , тривалості , обґрунтованості і ступеня контрольованості його індивідом. Наприклад, у випадку , коли страх носить обґрунтований характер, то він служить біологічному виживанню індивіда . У зворотному ж випадку , страх може приймати патологічні форми, які потребують втручання психолога або психотерапевта . «Страх то надає крила ногам , то приковує їх до землі ». ( Мішель де Монтень) .

Відповідність виразності почуття страху рівню вихідної ззовні реальної небезпеки визначає характер і ступінь його обґрунтованості . Так , згадуючи відоме висловлювання безсмертного героя М. Булгакова, який запевняв, що «цеглини, просто так ніколи нікому на голову не падають», нав'язливий страх померти від падіння цегли на голову можна вважати, м'яко кажучи, малообґрунтованим порівняно зі страхом померти від іншої травми ( бути задавленим трамваєм ). Тривалість почуття страху, відповідно, характеризується тривалістю за часом . « І біль , і страх проходять , незмінна тільки смерть» ( Маріо П'юзо. «Хрещений батько »).

Рівень дезорганізації діяльності та погіршення самопочуття людини визначають інтенсивність впливу загрози і його слідства - почуття страху. «Для печалі є межа , для страху - ні» ( Пліній Молодший) .

Контрольованість визначається здатністю людини переборювати страх. «Перша обов'язок людини - подолати страх. Поки у людини трясуться піджилки його дії залишаться рабськими » ( Карлейль ) .

Описано всього дві універсальні загрози , що мають фатальний в результаті характер : крах життєвих цінностей і смерть. Обидві вони протистоять таким загальнолюдським цінностям як приватне чи соціальне благополуччя , самоствердження , здоров'я і життя взагалі. Причому страждає більше той , хто може ясно уявити собі загрозу , намалювати її . «Треба мати велику фантазію , щоб боятися смерті» ( Марлен Дітріх ) . Однак крім цих крайніх виразів поява почуття страху у всіх випадках передбачає обов'язкове переживання якоїсь реальної чи уявної ( передбачуваної ) небезпеки . «Хто боїться страждання , той вже страждає від боязні » (Гай Юлій Цезар ) .

Говорячи про походження даного феномена необхідно хоча б спрощено перерахувати деякі найбільш ймовірні причини страху:

* події , умови або ситуації, що є початком небезпеки;
* відсутність чогось , що забезпечує безпеку;
* присутність предмета страху.

Предметом страху може бути якась людина або об'єкт. «Якщо хочеш нічого не боятися пам'ятай , що боятися можна всього » ( Сенека) . Однак, іноді страх не пов'язаний ні з чим конкретним , такі страхи переживаються як безпредметні . Крім цього , страх може бути викликаний стражданням , якщо зв'язки між цими почуттями сформувалися в дитинстві.

Всі причини страху Грей вважав за краще розділити на 4 категорії : інтенсивність (біль і гучний звук) , новизна ( незнайомі особи або предмети , недолік стимуляції або відсутність стимулу в очікуваному місці і в часі як певний вид нового стимулу ) , еволюційно вироблені сигнали небезпеки (будь-які ситуації, що загрожують значній частині членів виду протягом тривалого часу ), причини виникають у соціальному впливі. А Боулбі називає природними стимулами страху такі фактори як висота і біль , незнайомих , раптове наближення , раптова зміна стимулу ( «Ніхто не відважний настільки, щоб не злякатися несподіваного » (Гай Юлій Цезар ) , самотність. Причому характерно , що такі природні стимули страху як , наприклад , незнайомі та раптові зміни стимуляції лякають значно сильніше , якщо вони з'являються на тлі самотності. На його думку стимули страху включають : незнайомі предмети і незнайомих людей , різних тварин і темряву. Цікаво, що страх перед незнайомими людьми не виникає в перші місяці життя по тієї причини , що у немовляти ще немає здатності відрізняти знайомі обличчя від незнайомих . Разом з Боулбі , інші дослідники також досить переконливо описують міцну залежність природних стимулів страху від процесів розвитку і дозрівання .

Є з чотири основні формами страху по Фріцу Ріману , представленими нами загалом і незміненому вигляді:

Страх перед самовідданістю , пережитий як втрата Я і залежність .

Страх перед самостановлення ( стагнацією Я ) , пережитий як беззахисність та ізоляція .

Страх перед зміною , пережитий як відчуття мінливості і невпевненості.

Страх перед необхідністю , пережитий як відчуття остаточності та несвободи.[9]

Тривога – негативно забарвлена [емоція](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%8F), що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій. На відміну від причин [страху](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85" \o "Страх), причини тривоги зазвичай не усвідомлюються, але вона попереджує участь людини в потенційно шкідливій [поведінці](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0" \o "Поведінка), чи стимулює його до дій з підвищення ймовірності благополучного закінчення подій.

Тривога – це загальне безпредметне передчуття загрози, що насувається. Хайдеггер вважав, що вона є важливою відмінною рисою людини, яка знає, що вона – «істота для смерті». Кьеркегор також вважав тривогу долею роду людського, вираженням метафізичного занепокоєння. Для невролога тривога – порушення синтезу серотоніну, цього важливого нейромедіатора. Для Фрейда вона – симптом невирішеного внутрішнього конфлікту. Для Августина Блаженного – почуття відірваності від Бога: « Душа наша доки мліє, не знаходячи собі спокою, доки не заспокоїться в Тобі». [3]

Проблемі тривожності присвячена дуже велика кількість літератури і досліджень, до того ж не тільки в [психології](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F" \o "Психологія) та [психіатрії](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D0%B0%D1%82%D1%80%D1%96%D1%8F" \o "Психіатрія), але й [біохімії](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%BE%D1%85%D1%96%D0%BC%D1%96%D1%8F" \o "Біохімія), [фізіології](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F" \o "Фізіологія), [соціології](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F" \o "Соціологія), [філософії](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D1%96%D1%8F" \o "Філософія). І кількість подібних досліджень з часом тільки зростає, принаймні на Заході, у вітчизняній і пострадянській науці дослідження тривоги мають фрагментарний характер.

На психологічному рівні тривога відчувається як напруга, стурбованість, хвилювання, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпомічності, безсилля, незахищеності, самотності, передчуттям невдачі, неможливістю прийняти рішення тощо.

На фізіологічному рівні реакції тривоги проявляються у посиленому серцебитті, частішому диханні, збільшенні [хвилинного об'єму циркуляції крові](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%9E%D0%9A" \o "ХОК), підвищенням [артеріального тиску](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%A2" \o "АТ), зростанні загальної збудженості, зниженні порогів чутливості, нейтральні стимули отримують негативне забарвлення. [5]

1.2. Фобії. Класифікація.

*Мова йде про нестерпний страх, коли жертві здається, ніби вона зараз помре або втратить розум. Це раптовий приступ тривоги, ось чому французькі спеціалісти називають його «тривожним кризом».*[3]

Грецьке слово «phobos» (страх,жах) дало назву феномену, відомому більшості сучасних психологів та психіатрів як «фобія». Перелік даних визначень цьому явищу дуже багатий. Багато «батьків-засновників» сучасної психіатричної науки пропонували свої варіанти визначення фобії. Так Г.І.Каплан і Б.Дж.Седок в 1994 році ґрунтуючись на психоаналітичному підході, опублікували досить оригінальне визначення фобій, яке найбільш повно відображає істинний сенс даного явища. Ось воно: «фобія представляє собою завзято існуючий ірраціональний страх, в результаті якого має місце бути факт усвідомленого уникання специфічного, що викликає страх об’єкта або ситуації».

Фобії традиційно розглядалися як «хвороба сумнівів» (Esqurol 1827), а потім як «нав’язливі стани» І.Балінський(1858) і відносилися до розладів мислення.

Основна різниця між фобією і страхом полягає в інтенсивності емоцій. Для того, щоб піти від страху, що викликають обставини або предмет, фобія змушує змінювати увесь життєвий устрій. Страх є набагато меншим ускладненням життєдіяльності, оскільки не підпорядковує собі повністю більшість її процесів.

Діагностичні критерії фобій: чіткість фабули, інтенсивність та завзятість перебігу, нав’язливий характер страху, збереження критичного відношення пацієнта до свого стану.[9]

Фобія - є ірраціональним, інтенсивним і постійним [страхом](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85" \o "Страх) щодо певних ситуацій, дій, речей, [тварин](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B8" \o "Тварини) або людей. Основним симптомом цього розладу є надмірне і необґрунтоване бажання уникнути подразника, що відлякує. Коли фобія виходить з-під контролю, і якщо вона заважає повсякденному життю, то діагностується як [особистісний](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96) або [психічний розлад](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4). [6]

Загальні ознаки фобій: нудота, запаморочення, задишка, прискорене серцебиття, відчуття нереальності, страх смерті. [9]

Як правило, панічні розлади починаються з неприємних фізичних почуттів, які викликають тривожні думки. У мозку спливають жахливі слова: інфаркт, набряк гортані, асфіксія, розрив аневризми, загибель. Стрімко наступає стан гострої тривоги, який супроводжується різними соматичними проявами – прискореним серцебиттям,тахікардією, почуттям важкості у грудях, задухою, запамороченням, які здаються людині передвісниками чогось жахливого: смерті, божевілля, повної втрати контролю над ситуацією. Тривога швидко зростає і катує саму себе, стрімко закручуючись по спіралі.[3]

Вчені поділяють фобій на три основні види:

1. [Соціальні фобії](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%97) — острах соціальних ситуацій.
2. [Агорафобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх відкритого простору й натовпу, страх виявитися в пастці в неминучому місці або ситуації.
3. [Специфічні фобії](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%84%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96_%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%97&action=edit&redlink=1) — страх перед конкретним об'єктом (наприклад, страх змій).

Специфічні в свою чергу поділяються на:

1. Природного середовища — острах блискавок, води, шторму й т.д.
2. Побоювання тварин — страх перед зміями, гризунами, павуками й т.д.
3. Медичне побоювання — пов'язані з острахом крові, одержання ін'єкції, відвідування лікаря й т.д.
4. Ситуативні — острах мостів, залишення будинку, водіння й т.д. [7]

Нижче наведемо деякі існуючі фобії:

* [Аблютофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх перед купанням, пранням або чищенням
* [Айлурофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B9%D0%BB%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх кішок
* [Акрофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх висоти
* [Андрофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — нав'язливий страх у жінки перед чоловіком
* [Антофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх перед квітами
* [Апейрофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D0%BF%D0%B5%D0%B9%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх нескінченності
* [Арахнофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BD%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх павуків
* [Акустикофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх гучних звуків
* [Аутофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх самотності
* [Вермифобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх заразних комах
* [Вомітофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх блювоти
* [Гадефобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх пекла
* [Геленологофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх складної наукової термінології
* [Гіпомонстрескуїпедалофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%97%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх перед довгими словами
* [Гнозіофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BD%D0%BE%D0%B7%D1%96%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх знань
* [Демонофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх демонів
* [Дорофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх отримувати або робити подарунки
* [Дромофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх переходити вулицю
* [Єресифобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%84%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1" \o "Єресифобія (ще не написана)) — страх ідей, що відрізняються від загальноприйнятих
* [Ідеофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%86%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх ідей
* [Ієрофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%86%D1%94%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх зустрічі з предметами релігійного культу
* [Кафізофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%B0%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх сидіти
* [Клаустрофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх замкнутого простору
* [Клінофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх лягати спати в [ліжко](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%B6%D0%BA%D0%BE)
* [Кхерофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D1%85%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх розваг
* [Лаканофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх овочів
* [Лінонофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх мотузок
* [Логофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх слів
* [Мелофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх музики
* [Метрофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх поезії
* [Міфофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%96%D1%84%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх міфів та казок
* [Нефофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B5%D1%84%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх хмар
* [Номатофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх імен
* [Номофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх через відсутність [пристрою мобільного зв'язку](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD)
* [Офідіофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9E%D1%84%D1%96%D0%B4%D1%96%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх змій
* [Параскевідекатріафобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх перед [п'ятницею, 13](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%27%D1%8F%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8F_13-%D0%B3%D0%BE)
* [Патройофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх спадковості
* [Пеладофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх лисих людей
* [Прософобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх прогресу
* [Психофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх психічної хвороби та психічно хворих
* [Руброфобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D1%83%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) (також [ерітрофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%95%D1%80%D1%96%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1" \o "Ерітрофобія (ще не написана))) — страх червоного кольору
* [Сатанофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх сатани
* [Сидеродромофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх залізничних колій
* [Симболофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх символів
* [Симметріфобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх симметрії
* [Скопофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх бути побаченим
* [Соціофобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F) — страх суспільства
* [Спектрофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх дзеркал
* [Теологікофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх теології
* [Теофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх релігії
* [Технофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх техніки
* [Уранофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A3%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх дивитися на небо
* [Фагофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх перед ковтанням їжі.
* [Фасмофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%B0%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх привидів
* [Філософобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D1%96%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх філософії
* [Фобофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх фобій
* [Хемофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A5%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — хвороба, коли людина боїться різних хімічних засобів промисловості ([засіб для миття посуду](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D1%96%D0%B1_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D1%83), порошок та ін).
* [Хрематофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх дотику до грошей
* [Херофобія](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A5%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) — страх веселощів
  1. Причини виникнення страхів

*Загрози не страшні, коли померти не страшно.*

*П’єр Корнель*

Журналістка Паскаль Леруа у книзі «Подорож у глибини страху» розповідає про це так: *Все йде яз завжди, якщо не враховувати впевненості в тому, що «це» може налягти у будь-яку хвилину. В перший раз хвороба застигла мене зненацька; тепер я слідкую за нею, чекаю. Так, вона повторюється. Обов’язково на вулиці. Ті ж самі відчуття,ті ж самі враження. Я точно «відриваюсь», втрачаю контакт з реальністю. Груба невідома сила ніби переносить мене кудись. Нападає слабкість. Потім все всередині стискається, я деревенію, тіло напружується, мене кидає то в жар, то в холод,настає повне спустошення. Серце скажено колотиться. Американці називають це панічною атакою. Вони праві. Я піддаюся справжній атаці потужного невидимого ворога, не можу ані боротися, ані бігти, я беззахисна.»*

В стані паніки людина відчуває такий сильний страх, що після першого приступу більше за все починаєш боятися самого страху. З’являється жах перед якоюсь сторонньою силою. Намагаючись уникнути повторних епізодів, хворий використовує різні захисні прийоми.

Зазвичай, при всіх тривожних розладах думки постійно зосередженні на стані власного організму, що багаторазово посилює інтенсивність будь-якого відчуття та викликає ще більшу пригніченість. Щоб не думати про свої проблеми, такі люди намагаються відволіктися. Напади тривожності спостерігаються при всіх фобічних розладах, а інколи й при розгорнутих депресіях. [3]

Причиною виникнення страху перед певними речами є предмети, ситуації, також може бути і конкретний випадок , наприклад укус собаки , часто наслідки бувають досить серйозні , дитина починає боятися всіх собак , потім може боятися взагалі всіх тварин. Іноді у дітей розвивається заїкання , якщо дитина маленька , воно може з'явитися не відразу , а навіть через рік , коли вона починає активно вчитися розмовляти. Тобто , джерела страху не завжди лежать на поверхні , іноді потрібно проводити тривале дослідження , для того , щоб виявити їх справжню причину . Цей тип страху , який виникає з конкретного факту , краще за всіх піддається корекції . Власні фантазії , теж діяльний компонент розвитку страху. Особливо активно розвиваються вони тоді , коли дітям ніде або немає з ким грати , коли батьки його занадто опікають і обмежують участь дітей в іграх. Особливо це стосується єдиних дітей в сім'ї, і тих у яких один батько , або батьки у віці за 35 років . Вони надмірно опікуються за здоров'я та інтелектуальний розвиток. Цим вони викликають у відповідь страх у дитини за своє здоров'я , або страх не відповідати високим стандартам заданих батьками. Але збільшення числа дорослих ( природно більше двох ) негативно впливає на кількість дитячих страхів , вони утворюють свій власний світ , де діти почувають себе маленькими і безпорадними , а збільшення числа дітей впливає позитивно. Тобто, на дитячі страхи треба звертати увагу , контролювати свою поведінку і зміну поведінки дитини , оскільки вона впливає на все життя людини.

Страх супроводжує складний комплекс реакцій вегетативної нервової системи , реакція на нього якби запам'ятовується організмом , і він входить в звичку. Якщо навіть з часом психологічний компонент страху втрачається , то відповідь від вегетативної системи, реакція на відчуття страху залишається.

Крім цього джерелами страху , можуть бути фізіологічні зміни в організмі , або психологічні проблеми і хвороби . Наприклад , у вагітних змінюється відчуття меж свого тіла , у зв'язку з чим , у них можуть з'являтися просторові страхи. У людей які знаходяться в депресії , шанс отримати страх або фобію , набагато більше. У людей хворих на шизофренію , часто зустрічаються нав'язливі страхи ( фобії) , і чим більше хвороба розвивається , тим страхи стають безглуздіше . Так само , сильні страхи існують при деяких видах епілепсії , та інших захворюваннях.[8]

Розділ ІІ. Дослідження ситуативної тривожності та фобії у дорослої людини.

2.1 Аналіз ситуативної тривожності

Для дослідження ситуативної тривожності ми використали методику « Шкала самооцінки Спілбергера (ситуативна тривожність)». Вибірка становила 20 осіб віком від 19 до 25 років.

**Інструкція:** Уважно прочитайте кожне з наведених речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, *як ви себе почуваєте в даний момент.* Над запитанням довго не замислюйтесь, адже правильних і неправильних відповідей немає.(Додаток №1)

У табл. 1 та табл. 1.1 відображенні дані опрацьованих результатів методики « Шкала самооцінки Спілбергера (ситуативна тривожність)». З неї ми бачимо, що, з усіх опитаних низький рівень мають 3 особи, середній рівень – 13 і високий рівень – 4 особи. Задовільним результатом можна вважати низький і середній рівні, оскільки страх повинен бути здоровим, як система природного захисту і реагування на небезпеку. Високий рівень страху може свідчити про хворе сприйняття навколишнього світу і схильність до фобій.

*Суб’єкт відчуває страх, коли якась небезпека викликає у нього почуття занепокоєння і неприязні, активує вегетативну нервову систему, чинить негативний вплив на травну, серцево – судинну та дихальну систему; ситуація виходить з – під контролю, і в дію вступає один зі сценаріїв: боротися, завмерти, скоритися*

Нервова система активована, почуття загострені, увага спрямована до можливої загрози, мислення або сповільнюється, або стає хаотичним, напруга росте. Спостерігається ряд вегетативних проявів: прискорення серцевого ритму, ускладненість дихання, порушення функцій травлення, безсоння и так далі. Втрата контролю над ситуацією часто викликає відчуття невпевненості, уразливості. Всі ці ознаки – пригніченість, занепокоєння, настороженість, звуження уваги, напруженість, вегетативні порушення – є загальними для тривоги і страху..*.*[3]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Бали | № | Бали |
| 1 | 34 | 11 | 29 |
| 2 | 41 | 12 | 58 |
| 3 | 35 | 13 | 31 |
| 4 | 38 | 14 | 52 |
| 5 | 45 | 15 | 33 |
| 6 | 33 | 16 | 28 |
| 7 | 41 | 17 | 57 |
| 8 | 26 | 18 | 42 |
| 9 | 44 | 19 | 50 |
| 10 | 40 | 20 | 32 |

Табл.1

Табл.1.1

2.2 Дослідження фобій.

Для дослідження фобій ми використали методику «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» розробленим Ю.Щербатих та Е.Івлевою. Вибірка становила 20 осіб віком від 19 до 25 років.

«Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности»

**Инструкция:**Внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос попытайтесь оценить интенсивность возникающей эмоции по 10-бальной шкале, крестиком отметив, справа от вопроса интенсивность переживаний того или иного страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте крестик на цифре «1». (Додаток №2)

У табл. 2.1, 2.2 та 2.3 наведені результати методики «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности». З цих результатів ми бачимо загальний рівень страху кожного опитаного, рівень страху на кожну окрему фобію та показники у відсотках із чого можемо зробити висновок, що найбільше людей лякає висота та глибина.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Бали | Стать |
| 1 | 92 | Ч |
| 2 | 108 | Ж |
| 3 | 30 | Ж |
| 4 | 140 | Ж |
| 5 | 125 | Ж |
| 6 | 61 | Ж |
| 7 | 74 | Ж |
| 8 | 78 | Ж |
| 9 | 99 | Ж |
| 10 | 114 | Ж |
| 11 | 124 | Ж |
| 12 | 117 | Ж |
| 13 | 163 | Ж |
| 14 | 105 | Ж |
| 15 | 108 | Ж |
| 16 | 61 | Ж |
| 17 | 58 | Ж |
| 18 | 107 | Ж |
| 19 | 100 | Ч |
| 20 | 98 | Ч |

Табл.2

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст страху | Сер.значення |
| Страх павуків та змій | 5 |
| Страх темряви | 4 |
| Страх божевілля | 5 |
| Страх хвороби близьких | 7 |
| Страх злочинності | 5 |
| Страх керівництва | 4 |
| Страх змін в особистому житті | 5 |
| Страх відповідальності | 3 |
| Страх старості | 3 |
| Страх за серце | 3 |
| Страх бідності | 5 |
| Страх перед майбутнім | 5 |
| Страх перед екзаменами | 6 |
| Страх війни | 6 |
| Страх смерті | 4 |
| Страх замкнутого простору | 3 |
| Страх висоти | 5 |
| Страх глибини | 5 |
| Страх перед негативним наслідком хвороб близьких людей | 6 |
| Страх захворіти якоюсь хворобою | 3 |
| Страх, пов’язаний зі статевою функцією | 3 |
| Страх самогубства | 2 |
| Страх перед публічним виступом | 6 |
| Страх агресії по відношенню до близьких | 4 |

Табл.2.2

Табл.2.3Висновок

Протікання емоції страху в різних ситуаціях у різних людей може істотно відрізнятися , як за силою , так і за впливом на поведінку.

Страх може проявлятися у вигляді порушеного або пригніченого емоційного стану. Дуже сильний страх (наприклад , жах) часто супроводжується саме пригніченим станом.

Такі психічні розлади, як фобії , можуть призводити до частого і сильного переживання страху людиною.

Деякі філософи , особливо ті , які підходять до цього явища з чисто моральних позицій , вважають страх шкідливою емоцією з поганими наслідками. Інші філософи , особливо ті , які розглядають страх як переважно біологічне явище , навпаки , вважають цей стан корисним , оскільки воно сповіщає про небезпечні ситуації . Обидві точки зору не взаємовиключні , так як емоція страху , як і відчуття болю , забезпечує самозбереження індивіда , і стає непродуктивною або небезпечною лише в найбільш інтенсивних і тривалих проявах.

В даній роботі, я хотіла висвітлити ідею того, що страх та фобії були актуальними завжди і, мабуть, будуть з людиною завжди, адже страх – це невід’ємна складова життєдіяльності людини та її самозбереження.

Отже, паніка, тривога, страхи – це різні стани, які напряму пов’язані з емоцією страху. Страх це не розлад і не патологія, це нормальна реакція на різні небезпеки, свого роду природний захисний бар’єр. Наприклад, страх перед хижаком, ураганом, вогнем, повінню.

Страх попереджає про можливу небезпеку, зосереджує увагу на джерелі небезпеки і спонукає людину до пошуку шляхів, для того, щоб її уникнути. Цей вид страху називають адекватним.

При досягненні страхом певного рівня(жах, панічний страх), відбувається нав’язування певного стереотипу поведінки людини – заціпеніння, захисна реакція, втеча.

Напади панічного характеру можуть початися раптово і в самий невідповідний момент. Це окремі епізоди хвилювання і сильного страху, які супроводжуються важким диханням, пітливістю, нудотою, серцебиттям, запамороченням, тремтінням. Людина може також відчувати страх смерті, відчуття нереальності того, що відбувається, оніміння, страх збожеволіти. Такий стан при цьому не залежить від стану гіперфункції щитовидної залози, хвороб серця, інтоксикації кофеїном і рештою речовин сильнодіючого характеру. У рідкісних випадках людина може відчувати серцевий напад, якого немає насправді.

Страх являє собою особливу емоцію, яка обов’язково виражається рядом яскраво виражених вегетативних симптомів: пітливістю, прискореним серцебиттям, головним болем, ознобом, відчуття жару та іншими ознаками безпосереднього розладу вегетативної системи. Внаслідок вище згаданого страх переживається досить сильно.

Як упоратися зі страхом? Більшість людей докладають масу зусиль, щоб бігти від своїх страхів. Але, безоглядно озираючись на той чи інший страх, вони часто опиняються у пастці, оскільки має властивість з’являтися знову і наздоганяти власну жертву. Розумніше не робити спроб втекти від свого страху, а постаратися усвідомити, що, власне, діється, пояснити його,відправитися назустріч думкам, що викликає його.

Список літератури:

* 1. В.І.Даля, «Тлумачний словник живої великоруської мови», стаття «Страх»
  2. Варій М.Й, «Психологія», навчальний посібник/ 2-ге видан., випр.. і доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2007 р.
  3. Антоніо Хосе Маріна, «Анатомія страху. Трактат про хоробрість», 2007 р.
  4. Ю.В. Щербатих, «Психологія страху», 2-ге видан.,випр.. і доп., 2005 р.
  5. Прихожан А.М, «Психологія тривожності дошкільний та шкільний вік», 2-ге видан. – СПБ.:2009 р. 192 стр.
  6. Bourne E.J the Anxiety and Phobia Workbook /4 th ed. – Oakland, CA, 2005.
  7. AllPsych Journal Phobias: Causes and Treatments
  8. <http://ctraxi.ru/istohniki/>
  9. <http://hypnosis-m/com/ru/>

Додатки

**Додаток №1**

« Шкала самооцінки Спілбергера (ситуативна тривожність)»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗМІСТ | НІ, це  не так | Майже так | Правильно | Абсолютно правильно |
| 1. Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Мені нічого не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я перебуваю у стані напруження | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Я жалкую | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Я почуваюсь вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Я засмучений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Мене хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Я почуваю себе таким, що відпочив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Я схвильований | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я відчуваю внутрішнє задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я впевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Я нервую | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ІЗ. Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Я напружений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Я не відчуваю скутості, напруження | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Я стурбований | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Я дуже збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**КЛЮЧ ДО ТЕСТІВ ТРИВОЖНОСТІ С. СПІЛБЕРГЕРА**

Для опрацювання результатів тесту Спілбергера з метою виявлення особистісної тривожності необхідно на бланку відповідей підрахувати суму балів з питань 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17,18, 20 і відняти від цієї суми суму балів запитань І, 6, 7, 10, 13, 16, 19; до отриманого результату необхідно додати число 35.

**Інтерпретація результату**

низький рівень тривожності — 0—30 балів;

середній рівень тривожності — 31—45;

високий рівень тривожності — 46 балів і більше.

Для визначення ситуативної тривожності необхідно від суми балів запитань 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 відняти суму балів запитань 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, до отриманого результату необхідно додати число 50.

**Інтерпретація результату**

низький рівень тривожності — 0—30 балів;

середній рівень тривожності — 31—45;

високий рівень тривожності — 46 балів і більше.

**Додаток №2**

«Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности»

1. Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи)

вызывают у Вас беспокойство?............................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2. Боитесь ли Вы темноты? ......................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

3. Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем

психическом состоянии?.......................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4. Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких

людей? ...................................................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

5. Боитесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения

на городских улицах? ............................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

6. Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания,

сердцебиения и пр.) во время вызова на “ковер”

к начальству?.........................................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

7. Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение

взаимоотношений с близким человеком, неверность супруга, развод и т. п.),

которые могут произойти в будущем? ................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

8. Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных

решений)?..............................................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

9. Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости?..............................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

10. Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или

болевых ощущениях в нем ?...............................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

11. Насколько Вас страшит перспектива бедности?................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

12. Пугает ли Вас неопределенность будущего ?.....................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

13. Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который

испытываете, когда идете на экзамен? ……….……….…...............1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

14. Тревожит ли Вас возможность войны ?.............................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

15. Часто ли посещает Вас страх смерти? ...........................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

16. Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь

в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)?...................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

17.Боитесь ли Вы высоты? .......................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

18. Боитесь ли Вы глубины? .....................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

19. Боитесь ли Вы, что в случае болезни близких людей, в Вашей жизни

произойдут неблагоприятные изменения ? .......................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

20. Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть

каким-либо заболеванием? …...............................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

21. Испытываете ли Вы какие-либо страхи, связанные

с половой функцией? .........................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

22. Насколько Вам знаком страх самоубийства? ....................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

23. Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями?......1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

24. Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения

по отношению к своим близким (желания избить, нанести

повреждения, убить и т. п.)? ...............................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

*После выполнения теста сложите все 24 цифры, полученные по каждому страху и Вы получите интегральный показатель страха. У мужчин средний интегральный показатель страха - 77.9 ± 4.7 баллов , у женщин — 104.0 ± 2.5 баллов.*