Страх рассматривается в современной психологической науке в контексте одного из ее перспективных направлений - психологии эмоций.

 В "*Философском**энциклопедическом**словаре*" утверждается, что "страх в психологии - отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым его ценностям (идеалам, целям, принципам и т.д.)". В "К*ратком психологическом словаре*" страх трактуется как "эмоция, возникшая в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или мнимой опасности". H.И.Рейнвальд считает, что "потребность в самосохранении может, в зависимости от обстоятельств, выразиться в пассивно-обоpонительной эмоции - страхе".

Таким образом, страх можно рассматривать и как своеобразный защитный механизм внутреннего "Я" личности. В коммуникативном аспекте исследования проблемы страха целесообразно выделить его дезоpганизующую функцию. Она проявляется прежде всего на уровне разрушения коммуникативных отношений и коммуникативных умений субъекта общения. страх - явление динамичное. Модусы стpаха можно классифицировать по степени выраженности, имея в виду экспpессивныйхаpактеp стpаха. Это дает возможность построить такой динамический ряд стpаха:

 1.Тревога. Первичный модус страха. Основная функция страха в этом состоянии - оценочная. Модели общения дезинтегpиpуются в силу большой концентрации внимания не на его содеpжательной стоpоне, а на оценке возможной угрозы.

 2. Испуг как состояние осознания опасности и неподготовленности к ее отражению.

3. Собственно страх как состояние полной дезорганизации психологической структуры личности (или ее гипеpсентогpация).

4. Состояние ужаса обусловлено вмешательством дезорганизующей функции. На этом этапе возможны: - деструкция отражательного механизма, - деградация личности, - разрушение организма. Пребывание личности как субъекта общения в том или ином модусе стpаха не дает ему возможности перейти на адекватный целям уровень общения...

*ФОБИЯ (PHOBIA)*представляется как:

1. Симптом, сутью которого является переживание ненужной или излишней ТРЕВОГИ в определенных ситуациях или в присутствии какого-то определенного объекта.
2. *АГОРАФОБИЯ -* страх открытых пространств. *КЛАУСТРОФОБИЯ -* страх замкнутых пространств.
3. НЕВРОЗ, при котором фобия в значении 1 является ведущим симптомом. В этом смысле рассматривается как синоним *ФОБИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ* и ИСТЕРИИ ТРЕВОГИ. Отсюда:

Страхи (фобии) делятся на 3 типа: простые, социальные и агорафобии. Люди с простыми фобиями испытывают смертельный страх перед определенным предметом, местом или ситуацией. Социальные фобии — это когда люди избегают ситуаций, где много народу, например, вечеринок, потому что они боятся что-либо сделать, чтобы себя не скомпрометировать. А страдающие агорафобией являются жертвой сложного феномена, основанного на страхе перед незнакомыми местами.

Социальная фобия - крайне мучительное состояние, поражающее каждого десятого. Она вызывает тяжелый, часто парализующий страх оказаться в ситуации, когда окружающие наблюдают за Вами или оценивают Вас. Этот страх гораздо сильнее обычного чувства робости или нервозности на публике. Страдающие социальной фобией могут перестроить всю свою жизнь, дабы избежать с ситуацией, где вероятность подвергнуться проверке или оценки выше всего.
Это крайне отрицательно влияет на личную жизнь, образование и профессиональный рост. Чтобы противостоять страхам, многие страдающие социальной фобией прибегают к медикаментам, алкоголю, наркотикам.

В ответ на чувство страха Человек еще в детстве осваивает стратегии, называемые *механизмами защиты.* Согласно теоретикам психоанализа – это обходной путь для того, чтобы снизить тревогу. К 5-6 годам дети выучиваются пользоваться защитными механизмами, чтобы скрывать или маскировать свои чувства, и продолжают поступать, так став взрослыми людьми.

Вот перечень самых распространенных защитных механизмов, усваиваемых детьми.

* *Уход.* Наиболее распространенный у маленьких детей механизм. Уход – это самая прямая из всех возможных защита. Если ситуация кажется слишком трудной, человек просто уходит от нее, физически или мысленно.
* *Идентификация* представляет собой процесс инкорпорирования ценностей, установок и взглядов других людей. дети перенимают установки таких могущественных в их глазах людей, как их родители, чтобы стать более похожими на них, то есть более привлекательными, сильными и признанными. это помогает ослабить тревогу, испытываемую детьми из-за свей относительной беспомощности.
* *Проекция* Защитный механизм, при использовании которого человек приписывает свои собственные непозволительные действия или мысли кому-то другому и тем самым искажает действительность.
* *Смещение.* Подмена реального источника страха менее опасной фигурой или объектом.
* *Отрицание.* отказ признать, что тревожащая ситуация действительно существует или что вызывающее тревогу событие произошло на самом деле. Например, при смерти близкого человек может делать вид, что умерший все еще жив и живет вместе с ним.
* *Вытеснение.* Как крайняя форма отрицания, представляет собой бессознательный акт пугающего события или обстоятельства в той области памяти, к которой у человека есть сознательный доступ.
* *Регрессия* – это совладение с тревожащей ситуацией путем возвращения к более ранним, не соответствующим возрасту формам поведения.
* *Реактивное поведение*. Защитный механизм, с помощью которого человек бессознательно маскирует свою тревогу по поводу непозволительных мыслей или желаний, прибегая к поведению прямо противоположного типа.

Такие механизмы защиты, конечно помогают нервной системе справиться с возникшим эмоциональным напряжением, но они не дают решение проблемы. Так как человек не воспринимает свой страх, то он не может с ним справиться.

Так как же можно сознательно бороться со своими страхами?

Для решения этого вопроса разработано не мало методик, вот некоторые способы побороть в себе страх, предлагаемые доктором Зейном.

**Переключайте отрицательные мысли на положительные.** "В состоянии фобии у человека появляются неприятные мысли и страшные картины в воображении, которые в свою очередь запускают физические симптомы, — объясняет д-р Мануэл Д.Зейн, основатель и директор клиники для лечения фобий в Медицинском центре больницы в Нью-Йорке, а также доцент клинической психиатрии в Нью-Иоркском медицинском колледже. — Вы должны допустить, чтобы вам стало страшно, но попытайтесь перейти от отрицательных мыслей, типа: "Эта собака меня укусит" на что-нибудь реально положительное, типа: "Эта собака крепко привязана и не может сорваться".

**Встречайтесь со страхом лицом к лицу.** "Избегать того, чего вы боитесь, — значит не превозмогать свой страх, — говорит д-р Зейн. — Вместо этого можно достичь желаемого контроля с помощью процедуры, называемой "лечение экспозицией", при которой вы мало-помалу подвергаетесь действию объекта вашего страха и убеждаетесь в том, что того, что вы воображали и ожидали, в действительности не случается. Такая дозированная экспозиция может помочь вам привыкнуть, Например, предположим, что ваша фобия — пауки. Во время лечения экспозицией вы сначала можете посмотреть в лицо своему страху, обычно в присутствии другого человека, например на картинку с изображением пауков. Когда вы научитесь с этим справляться, вы можете перейти к тому, чтобы глядеть на дохлого паука, затем на живого и даже подержать одного в руке. Каждый раз вы все еще можете чувствовать некоторый страх, но при такой экспозиции вы научитесь тому, что ужасные вещи, которые вы воображали, на самом деле не происходят".

**Как бороться с приступом паники**

"Я чувствовала себя так, будто стою в середине шести полосного скоростного шоссе и автомобили едут на меня со всех сторон" — вот так чувствовала себя 26-летняя Танис каждый раз, когда пыталась выйти из дома. Танис страдала агорафобией, наиболее частой из всех фобий, — страхом быть вдали от безопасного места или человека.

Только мысль о том, чтобы выйти из дома, приводила ее в состояние парализующего панического страха. 'Только что вы прекрасно себя чувствовали, затем в следующий момент как будто вот-вот умрете, — вспоминает она. — Физически мое сердце начинало биться быстрее, подступала тошнота, меня била дрожь и я почти что падала в обморок". Это признаки фобии в полном расцвете. Однако Танис удалось покинуть свой дом для лечения, и оно помогло. Сейчас она спокойно выходит из дома. Вот некоторые из приемов, — она обучалась им во время лечения, которое помогло ей стать свободной.

**Распознавайте приступ заранее.** "Если наступает приступ паники, распознавайте его заранее, — советует она. — У вас они были раньше, поэтому вы знаете, что не умрете. Вы справлялись с ним раньше и сможете сделать это снова. Внушение — вот ключ".

**Будьте снисходительны к себе.** "Как правило, страдающие фобией обычно строги сами к себе, но вы не должны быть таким, — отмечает Танис. — Когда вы собираетесь пройти через лечение экспозицией (встретить поэтапно лицом к лицу свой страх), будьте снисходительны к себе. Похвалите себя, потому что вы сделали это, даже если это привело к приступу".

**Продвигайтесь медленно.** "Начинайте медленно, но проводите лечение экспозицией понемногу каждый день. Разработайте план, поставьте перед собой цели на 8 недель и на 16 недель. Если вы справитесь со своей фобией один раз и другой, она и в самом деле станет условной и вы сможете все сделать снова, как обычный человек".

Поверьте Танис. Когда мы позвонили ей домой в первый раз, чтобы взять интервью, нам сказали, что Танис нет дома.

**Отвлекитесь.** "Когда вы чувствуете, что вас охватывает страх, займитесь тем, с чем можете справиться; например, считайте обратно от 1000 по 3, читайте книгу, громко разговаривайте или делайте глубокие вдохи на счет, — советует д-р Зейн. — Когда вы отвлекаетесь, занимаете свои мысли чем-то другим, вы снижаете свою вовлеченность в мысли и образы, вызывающие страх, тело успокаивается, и вы сохраняете контроль над собой".

**Измеряйте СВОЙ страх.** "Проведите оценку силы своего страха по шкале от 0 до 10, — предлагает д-р Зейн. — Вы найдете, что острота вашего страха непостоянна, что она идет то вверх, то вниз. Опишите мысли или действия, которые заставляют его увеличиваться или снижаться. Знание этих точек, увеличивающих и уменьшающих страх, может вам помочь научиться их контролировать".

**Глядите сквозь розовые очки.** "Используйте мысли, фантазии, действия, от которых вы себя хорошо чувствуете, чтобы отвратить себя от пугающих мыслей, — советует д-р Зейн. — Например, больше думать о высокой вероятности безопасного полета и удовольствии лежать на Гавайском берегу, чем зацикливаться и реагировать только на маловероятные опасности полета".

**Подбодрите себя.** "Успешно действовать на уровне страха — это большое достижение, — отмечает д-р Зейн. — Успешно с ним справляться таким путем гораздо реалистичнее, чем пытаться полностью изгнать свой страх. Каждое столкновение, которое вы преодолеваете при лечении экспозицией, должно оцениваться вами как личная победа и укреплять уверенность в себе и в своей способности контролировать ситуацию".

**Избегайте кофеина.** "Люди, у которых бывают повторные приступы страха, могут быть чувствительны к кофеину, — предупреждает доктор философии Давид Х.Барлоу, директор клиники по лечению фобий и расстройств, профессор физиологии в Университете штата Нью-Йорк. — Кофеин повторно вызывает некоторые из симптомов, появляющихся во время приступа страха. Людям, склонным к приступам фобии, лучше исключить кофеин из своей диеты".

Как только стюардесса, идя по проходу, подходит к вам с картой напитков, вспомните, что кофеин содержится не только в кофе. Он также есть в чае, некоторых безалкогольных напитках, таких, как кока, и в шоколаде.

**Сожгите этот адреналин.** "При приступах страха у вас в организме появляется избыток адреналина, а когда вы двигаетесь, вы его сжигаете, — говорит доктор философии Кристофер Мак-Каллоу, директор Центра по лечению фобий в Сан-Франциско, Калифорния. — Пытаться сидеть спокойно и расслабиться — ошибка. Вам нужно двигаться, чтобы сжечь адреналин, поэтому походите или делайте физические упражнения во время приступа".

**Поиграйте мускулами.** "Если нет возможности подвигаться, самое лучшее, что вы можете сделать, — это начать сжимать и разжимать мышцы своего тела. Напрягите большую мышцу бедра, затем быстро отпустите, — предлагает д-р Мак-Каллоу. — Этот вид ритмического напряжения и ослабления также сожжет адреналин".

Кроме этих методов можно еще воспользоваться самовнушением, разобраться в причинах своего страха. Это может выглядеть таким образом:

1. Представьте, что Вы сидите в центре кинотеатра, и вверху на экране вы можете увидеть черно-белый фотоснимок, на котором видите себя в ситуации как раз перед тем, как у Вас появляется фобическая реакция.
2. Выйдите из своего тела наверх, в проекционную будку, откуда вы можете наблюдать за собой, наблюдающим\наблюдающей за собой. С этой позиции Вы будете способны увидеть себя, сидещего\сидящую посреди кинотеатра, а также себя на неподвижной картинке вверху, на экране.
3. Превратите снимок на экране в черно-белый фильм и просмотрите его от начала до момента сразу после завершения этого неприятного переживания. Когда дойдете до конца, остановите фильм – как слайд, – а затем впрыгните внутрь изображения и прокрутите фильм назад. Люди будут ходить задом наперед, и все остальное будет происходить наоборот – точно, как при перемотке фильма, за исключением того, что Вы будете внутри фильма. Прокрутите его обратно в цвете и потратьте на это только одну-две секунды.
4. Теперь подумайте о том, с чем была связана ваша фобия. Увидьте то, что вы увидели бы, если бы на самом деле были там.

Так как каждый человек подвержен тем или иным страхам или фобиям, то эти методики приемлемы для всех. Следует однако отметить специфику борьбы со страхами у детей, здесь не обойтись без помощи взрослых. Родители и учителя должны попытаться достичь следующих целей.

1. Научиться распознавать и интерпретировать стрессовые реакции у детей.
2. Обеспечить детям теплое, надежное пристанище, чтобы вернуть им уверенность.
3. Дать детям возможность рассказать о том, что они чувствуют, так как с разделенной беседой становится легче.
4. Не препятствовать регрессивному или не соответствующему возрасту поведению, такому как желание пососать палец, закутаться в одеяло, поприставать по пустякам или посидеть на коленях.
5. Помочь детям понять смысл событий или обстоятельств, давая им все необходимые объяснения.

**Литература:**

1. Основы общей психологии. С.П. Рубинштейн.
2. Психология. Учебник под редакцией А.А. Крылова
3. Психология развития. Грэйс Крайг.
4. Основы психологии. Курс лекций. Е.Ф. Рогов.
5. Философский словарь. М.М. Розенталь.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

им. ГЕРЦЕНА

Творческая работа по психологии.

Зиминой Александры Александровны.

1 курс 141 группа.

2000 г.