

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/118244>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Общая психология

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 3

Глава 1. Теоретические подходы к анализу проблемы страха в отечественной и зарубежной психологии 6

1.1. Понятие страха, его функции и причины возникновения. 6

1.2. Классификации страхов в отечественной и зарубежной психологии. 12

1.3. Страх, фобии и тревога: сходства и различия в этих явлениях. 15

Глава 2. Психологические особенности страхов у взрослых людей 20

2.1. Общая характеристика зрелого возраста 20

2.2. Страхи и фобии взрослых людей 26

2.3. Практические рекомендации по психологической помощи взрослым людям, испытывающим страхи и фобии. 33

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 41

Список литературы 44

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня в социуме развитие науки и техники вносят существенные изменения в жизнь каждого человека. Люди порой не успевают приспосабливаться к новым требованиям и условиям. В социуме, где жизнь индивида находится в регулярном напряжении, с чувством тревоги существует вероятность возникновения фобий и страхов.

Человека, который бы никогда не ощущал чувство страха, сегодня найти нелегко. Страх, беспокойство, тревога — это эмоции, которые сопровождают человека в современной жизни наряду с радостью, удивлением, восхищением и печалью. Однако, при излишней податливости к страхам, зависимости от них, изменяется поведение индивидуума вплоть до «эмоционального паралича». Под устойчивыми страхами подразумевается категория страхов, которая не позволяет человеку справиться с ней.

Страхи, если понимать причины их появления, правильно к ним относиться, чаще всего пропадают бесследно. Если же страхи или фобии заострены болезненно или же сохраняются долгое время, то это является признаком неблагополучия, информирует о нервной и физической истощенности человека. Проблематика психологического страха не так давно стала все чаще подниматься в научной публицистике. Многие ученые пытаются разобраться в его основах и специфике. Данный вопрос поднимается в психологии, социологии, философии и других научных отраслях. Изучение феномена страхов, фобий напрямую связано с исследованием проблемы эмоций, еще недостаточно разработанной в психологии. Определенные нюансы эмоциональных проявлений личности, как-либо связанные с появлением страхов, описывались в трудах А.М. Ананьева, П.К. Анохина, К. Изарда и др.

С точки зрения философии, проблематика страхов стал предметом изучения таких ученых, как В.А. Андусенко и др. Исследованию проблемы страхов посвящено значительное число исследований зарубежных ученых - психологов (Л. Херсов, Д. Бретт, Д. Лейн, Б. Филлипс, Е. Миллер и др.).

Для того, чтобы воздействовать на человека, помочь ему избавиться от страхов или фобий, психологу следует также ориентироваться в том, что такое страх, фобия, какую функцию они выполняют, как возникают и развиваются, чего в большей степени опасаются люди и по какой причине.

Поэтому, исследование психологических особенностей проявления страхов у взрослых людей является актуальным исследованием, так как дает возможность найти наиболее эффективных пути борьбы и преодоления страхов в условиях благоприятной жизнедеятельности.

Объект исследования: страх как психическое состояние и свойство личности.

Предмет исследования: особенности проявления страхов и фобий у взрослых людей.

Цель исследования: теоретический анализ исследования психологии страха и фобий взрослых людей.

Исходя из цели работы, были выдвинуты задачи для рассмотрения:

1. Провести анализ понятий «страх», «фобия» как психическое состояние и свойство личности;
2. рассмотреть классификацию страхов и фобий в отечественной и зарубежной научной литературе;

3. рассмотреть психологические особенности страха;
4. выявить сходства и различия страхов, фобий и тревожности;
5. дать общую характеристику среднего возраста;
6. определить направленность фобий и страхов у взрослых людей;
7. разработать практические рекомендации по преодолению страхов и фобий.

Методологической основой исследования являются:

1. основные концепции психологии эмоций в трудах отечественных и зарубежных психологов (Л.С. Выготский, П.К. Анохин, Ф.Б. Березин, С.Л. Рубинштейн, К. Изард, А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов, Ч.Д. Спилбергер, и др.);
2. исследования психологии страха (Ф.Б. Березин, В.М. Астапов, Д. Айке, Р. Мэй, К. Хорни, Ч.Д. Спилбергер
3. Фрейд и др.);

3. теоретические аспекты социально-психологического исследования личности (Г.М. Андреева, Г.В. Акопов, Е.С. Кузьмин, В.М. Минияров, Б.Д. Парыгин, Д. Майерс, Н.Н. Ярушкин, В.А. Ядов, В.Н. Мясищев и др.).

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты углубляют научное понимание проявлений эмоциональной сферы взрослых людей, а также дают возможность на теоретической базе выявить нестандартные аспекты исследования предрасположенности к конкретным видам страха у взрослых и стратегиям совладания с ним.

Методы исследования: анализ теории при изучении научной литературы, в том числе психологической.

Структура и объем: работа состоит из введения, двух основных глав, заключения и списка литературы.

Глава 1. Теоретические подходы к анализу проблемы страха в отечественной и зарубежной психологии

#### 1.1. Определение страха, его функциональные особенности и факторы возникновения.

Люди унаследовали от своих далеких предков комплект конкретных эмоций и качеств, которые позволяют им каким-либо образом определить собственное отношение к окружающему миру и наилучшим образом приспособляться к нему. В то же время все многообразие человеческих переживаний можно сгруппировать на две противоположные категории. Одна категория включает эмоции положительные, которые толкают нас к объекту перцепции. В данном случае мы тяготеем к тому, что любим. Вторая категория эмоций защищает организм от вредных воздействий внешней среды, способствует избеганию всего пагубного или неприятного. Важнейшей эмоцией данной группы является страх.

Страх — это неизбежный, древний спутник человеческого сообщества. Регулярно изменяясь, он сопровождает нас в течении всей жизни. Вся история населения состоит из попыток пересилить, уменьшить, преодолеть или обуздать страх.

Страх наличествует вне зависимости от уровня развития и культуры населения или его определенных представителей; единственное, что меняется, — это объекты страха. Мы уже не боимся молнии или грома, солнечных затмений и других природных явлений, относясь к ним как к интереснейшим проявлениям окружающей среды. На сегодняшний день нас пугает угрозой новых болезней, терроризма, возможные несчастные случаи на транспорте, страх бедности, старости и одиночества [8].

На протяжении истории человечества объекты, которые вызывают страх испытывают существенные изменения, их круг имеет тенденцию к расширению, происходит их интериоризация: к внешнему страху добавляется страх перед собственной внутренней природой, перед самим собой.

Переживание страха интересовало ученых с древних времен. К числу философов, в наибольшей степени оказавших влияние на современные представления о страхе, относят, прежде всего Б. Спинозу. Страх для Б. Спинозы — это состояние души, которое проявляется в ожидании неприятностей и боли, которые могут осуществиться в ближайшем будущем. Так же Б. Спиноза обращает внимание, что значимым субъективным условием появления страха является возникновение чувства неопределенности и неуверенности.

Дж. Локк говорит о страхе как о волнении души при грядущем зле, которое возможно, на нас обрушится.

Важнейшими характеристиками страха, по мнению Дж. Локка, являются, во-первых, взаимосвязь с проявлениями страдания, с как таковым злом, и, во-вторых, возможность возникновения его в будущем как потребности, необходимости в преодолении будущего зла.

Опираясь на цель нашего исследования нужно рассмотреть основные работы отечественных и зарубежных авторов, которые касаются теоретических и прикладных проблем страха и тревоги. Именно они способствовали раскрытию основных проявлений страхов у взрослых.

В истории эволюции представлений о сущности страха присутствует множество аспектов определения его понятия, выразившиеся в существенных отличиях. Одни ученые говорят о страхе, как психическом и эмоциональном состоянии, другие определяют его как ощущение, чувство, эмоцию, либо пассивно-оборонительную реакцию. Значит, страх следует рассмотреть как итог деятельности эмоциональной сферы

индивидуума, поэтому важно исследовать эмоциональную сторону страха, которая приобретает собственный чувственный оттенок, закрепляясь как устойчивые ощущения, которые можно отобразить через конкретные психические состояния личности [6].

Такие исследователи, как У. Джемс, К. Изард, У. Макдаугалл, С. Томкинс определяют страх как основную (базовую) эмоцию, связанную с откликом на внешнюю угрозу. Страх в их понимании переживается как чувство абсолютной неуверенности и незащищенности, невозможности сохранить собственную безопасность.

Ученые отечественной психологии, такие как К.К. Платонов, М.Г. Ярошевский, А.И. Захаров, А.В. Петровский, дают определение страха как одной из основополагающих эмоций, которая возникает в ситуациях угрозы социальному и биологическому существованию человека с целью избегания опасности. Многие авторы, такие как Р.В. Овчарова, С.С. Степанов, А.О. Прохоров рассматривают страх, как ощущение, насыщенное эмоциями. Оно способствует развитию у человека постоянной и устойчивой обеспокоенности, которая готовит индивида к ответной реакции на воображаемую или реальную угрозу для его жизни и благополучия.

И.М. Кондаков характеризует страх как состояние, возникающее, прежде всего, в ситуациях, когда мотивация избегания не может быть осуществлена, и проявляется если у человека есть мотив и осознанная цель выйти из ситуации, но он продолжает в силу внешних причин оставаться в данной ситуации. В свою очередь, И.П. Павлов говорит о страхе, как проявлении естественного рефлекса пассивно-оборонительной реакции с легким торможением коры больших полушарий головного мозга.

Исходя из всех определений, можно увидеть большие расхождения в трактовке понятия «страх». Одной из главных причин неоднозначности понятийного определения «страха» стало то, что идеи интерпретации эмоций, создавались на всевозможных языках и в разные временные промежутки, которые имеют свои собственные традиции при применении тех или иных терминов [8].

Анализ научной литературы демонстрирует существование разнообразных представлений исследователей касательно не только обозначения дефиниции «страх», но и объяснения его функций в масштабах психологии.

В особенности необходимо отметить мотивационную функцию страха.

#### Список литературы

1. Абдулгалимова, С. А. Отношение к собственной смерти и переживание страха смерти/С.А. Абдулгалимова // Вестник СПИ. - 2012. - №2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-k-sobstvennoy-smerti-i-perezhivanie-straha-smerti> (дата обращения: 26.05.2020).
2. Астахова, И.В. Страхи и фобии в структуре явлений «Тревожного ряда» личности/И.В. Астахова // МИР (Модернизация. Инновации. Развитие). - 2012. - №9. - С. 115-117.
3. Акопян, Л.С. Новый подход к классификации страхов/Л.С. Акопян // Известия Самарского научного центра РАН. - 2009. - №4-6. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novyy-podhod-k-klassifikatsii-strahov> (дата обращения: 26.05.2020).
4. Батюта, М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2015. - 306 с.
5. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. - М.: ИД ГУ ВШЭ, 2012. - 526 с.
6. Дорофеева, Г.А. Страхи: определение, виды, причины/Г.А. Дорофеева // Известия ЮФУ. - Технические науки. - 2002. - №5. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strahi-opredelenie-vidy-prichiny> (дата обращения: 25.05.2020).
7. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб.: Издательство «Союз», 2004. - URL: <https://dogmon.org/istochnik-zaharov-a-i-dnevnie-i-nochnie-strahi-u-detej-spb-izd.html> (дата обращения: 26.05.2020).
8. Ильин, Е.П. Психология страха/Е.П. Ильин. - Питер; Санкт-Петербург.-Серия: Мастера психологии. - 2017. - с. 252. - ISBN 978-5-496-02944-5. - [Электронный ресурс] - URL: <https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1458348209/>(дата обращения: 24.05.2020).
9. Изард, К. Психология эмоций/Перев. с англ. — СПб.: Издательство «Питер», 2000. — 464 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»). - ISBN 5-314-00067-9
10. Мякотин, И.С. Социальная фобия как нарушение психологических границ и искажение идентичности/И.С. Мякотин // Теория и практика общественного развития. - 2015. - №18. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-fobiya-kak-narushenie-psihologicheskikh-granits-i-iskazhenie>

identichnosti (дата обращения: 25.05.2020).

11. Щербатых, Ю.В. Психология страха./Ю.В. Щербатых. – Издательство: Эксмо. – 2005. – с. 512.

12. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»). - URL: ISBN 5-469-01517-3. -

[http://nashaucheba.ru/v40959/%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8B%D1%85\\_%D1%8E.%D0%B2](http://nashaucheba.ru/v40959/%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8B%D1%85_%D1%8E.%D0%B2)

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/118244>