

Оглавление

Предисловие	7
Введение (краткий исторический обзор изучения проблемы страха)	10
Глава 1. Страх и боязнь	16
1.1. Многозначность обозначения состояния страха	16
1.2. Попытки ученых «отдифференцировать» страх и боязнь	18
1.3. Страх как состояние и боязнь как отношение (установка) к опасности	21
1.4. Генезис страха и боязни	22
Глава 2. Страх как эмоциональное состояние	26
2.1. Что такое страх	26
2.2. Причины страха	29
2.3. Функции страха	31
2.4. Факторы, влияющие на возникновение страха и его интенсивность	33
2.5. Физиологические механизмы возникновения страха	34
2.6. Роль страха	37
2.7. Бывают ли бесстрашные люди	37
Глава 3. Виды состояния страха	39
3.1. Различные подходы к классификации страхов	39
3.2. Внушенные страхи	41

3.3. Социальные и общественные страхи (боязни).....	42
3.4. Ночные страхи.....	43
Глава 4. Формы проявления состояния страха	48
4.1. Астенические и стенические формы страха.....	49
4.2. Испуг.....	51
4.3. Ужас.....	53
4.4. Отставленный страх.....	55
Глава 5. Панический страх.	56
5.1. Панический страх и паника.....	56
5.2. Виды паники.....	60
5.3. Формы проявления паники.....	61
5.4. Условия развития паники	62
5.5. Меры по предупреждению и устранению массовой паники	65
Глава 6. Тревога	67
6.1. Тревога как психологическое понятие	67
6.2. Соотношение тревоги, страха и боязни.....	68
6.3. В чем проявляется тревога.....	71
6.4. Стадии развития тревоги	72
6.5. Источники тревоги.....	73
6.6. Тревожность как свойство индивида и ее влияние на поведение и эффективность деятельности	74
Глава 7. Застенчивость (боязнь общения)	77
7.1. Понятие о застенчивости	77
7.2. Генезис застенчивости.....	78
7.3. Особенности личности застенчивых	80
7.4. Особенности общения застенчивых.....	82
7.5. Негативные последствия застенчивости.....	83
7.6. Предупреждение и устранение застенчивости у детей	83

Глава 8. Боязни (фобии)	85
8.1. Чего люди боятся	85
8.2. Навязчивые боязни (фобии).....	86
8.3. Механизмы возникновения фобий.....	91
8.4. Влияние фобий на личность и ее поведение	93
Глава 9. Боязни, связанные со здоровьем и жизнью.	96
9.1. Боязнь водной среды	96
9.2. Боязнь смерти (танатофобия)	101
9.3. Боязнь медицинских вмешательств	123
Глава 10. Социальные боязни	128
10.1. Боязнь отвержения	128
10.2. Боязнь неудачи	128
10.3. Боязнь успеха.....	132
10.4. Боязнь одиночества.....	134
10.5. Боязнь ответственности.....	135
10.6. Боязнь выглядеть смешным (гелотофобия)	136
10.7. Боязнь наказания	138
10.8. Боязнь («страх») Бога	141
Глава 11. Возрастно-половые особенности проявления страха и боязни	144
11.1. Страхи младенцев и малышей	145
11.2. Страхи и боязни дошкольников	150
11.3. Страхи и боязни детей школьного возраста	158
11.4. Страхи и боязни взрослых.....	162
11.5. Боязни у пожилых людей	165
Глава 12. Проявление страха и тревоги в различных видах деятельности	166
12.1. Тревога и страх в спортивной деятельности	166
12.2. Страхи у военных в боевой обстановке.....	181
12.3. Сценические страхи и тревога	192

12.4. Страхи в педагогической деятельности	196
12.5. Тревога и страхи у учащихся	199
Глава 13. Преодоление боязни и страха	206
13.1. Педагогические воздействия	206
13.2. Привыкание к опасности	208
13.3. Психотерапия	210
13.4. Психотерапевтические способы преодоления страхов у дошкольников	212
13.5. Как лучше вести себя родителям, если ребенок боится	217
13.6. Фармакологическое воздействие	220
Список литературы	223
Приложения	245
Список видов боязней	245
Методики изучения страха	264
Методики изучения застенчивости	290
Методики изучения тревожности	300