

Оглавление

Предисловие	7
Введение (краткий исторический обзор изучения проблемы страха)	10
Глава 1. Страх и боязнь	17
1.1. Многозначность обозначения состояния страха.....	17
1.2. Попытки ученых «отдифференцировать» страх и боязнь... .	19
1.3. Страх как состояние и боязнь как отношение (установка) к опасности.....	22
1.4. Генезис страха и боязни.....	24
Глава 2. Страх как эмоциональное состояние	28
2.1. Что такое страх.....	28
2.2. Причины страха.....	32
2.3. Функции страха.....	33
2.4. Факторы, влияющие на возникновение страха и его интенсивность.....	36
2.5. Физиологические механизмы возникновения страха.....	37
2.6. Роль страха.....	40
2.7. Бывают ли бесстрашные люди.....	41
Глава 3. Виды состояния страха	43
3.1. Различные подходы к классификации страхов.....	43
3.2. Внутренние страхи.....	46
3.3. Социальные и общественные страхи (боязни).....	46
3.4. Ночные страхи.....	48

Глава 4. Формы проявления состояния страха	53
4.1. Астенические и стенические формы страха	54
4.2. Испуг	56
4.3. Ужас	59
4.4. Отставленный страх	61
Глава 5. Панический страх	62
5.1. Панический страх и паника	62
5.2. Виды паники	67
5.3. Формы проявления паники	67
5.4. Условия развития паники	69
5.5. Меры по предупреждению и устранению массовой паники ..	72
Глава 6. Тревога	74
6.1. Тревога как психологическое понятие	74
6.2. Соотношение тревоги, страха и боязни	75
6.3. В чем проявляется тревога	78
6.4. Стадии развития тревоги	80
6.5. Источники тревоги	81
6.6. Тревожность как свойство индивида и ее влияние на поведение и эффективность деятельности	82
Глава 7. Застенчивость (боязнь общения)	85
7.1. Понятие о застенчивости	85
7.2. Генезис застенчивости	86
7.3. Особенности личности застенчивых	89
7.4. Особенности общения застенчивых	91
7.5. Негативные последствия застенчивости	91
7.6. Предупреждение и устранение застенчивости у детей	92
Глава 8. Боязни (фобии)	94
8.1. Чего люди боятся	94
8.2. Навязчивые боязни (фобии)	95
8.3. Механизмы возникновения фобий	101
8.4. Влияние фобий на личность и ее поведение	103

Глава 9. Боязни, связанные со здоровьем и жизнью	106
9.1. Боязнь водной среды	106
9.2. Боязнь смерти (танатофобия)	111
9.3. Боязнь медицинских вмешательств	135
Глава 10. Социальные боязни	141
10.1. Боязнь отвержения	141
10.2. Боязнь неудачи	142
10.3. Боязнь успеха	145
10.4. Боязнь одиночества	148
10.5. Боязнь ответственности	149
10.6. Боязнь выглядеть смешным (гелотофобия)	150
10.7. Боязнь наказания	152
10.8. Боязнь («страх») Бога	155
Глава 11. Возрастно-половые особенности проявления страха и боязни	159
11.1. Страхи младенцев и малышей	160
11.2. Страхи и боязни дошкольников	166
11.3. Страхи и боязни детей школьного возраста	175
11.4. Страхи и боязни взрослых	178
11.5. Боязни у пожилых людей	182
Глава 12. Проявление страха и тревоги в различных видах деятельности	184
12.1. Тревога и страх в спортивной деятельности	184
12.2. Страхи у военных в боевой обстановке	201
12.3. Сценические страхи и тревога	213
12.4. Страхи в педагогической деятельности	218
12.5. Тревога и страхи у учащихся	221
Глава 13. Преодоление боязни и страха	228
13.1. Педагогические воздействия	228
13.2. Привыкание к опасности	230
13.3. Психотерапия	233

13.4. Психотерапевтические способы преодоления страхов у дошкольников	235
13.5. Как лучше вести себя родителям, если ребенок боится ...	241
13.6. Фармакологическое воздействие	244
Список литературы	247
Приложения	270
Список видов боязней	270
Методики изучения страха	291
Методики изучения застенчивости	321
Методики изучения тревожности	332