



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРАХАМИ

Пособие для самостоятельной работы

www.zelenoederevo.ru Психолог Анкина Е.Д. Работа со страхами и фобиями

Оглавление:

Оглавление

Полезен ли нам страх?	1
Как формируется страх.....	2
Некоторые способы работы со страхами	4
Страх публичных выступлений.	4
Как работать с тревогой	6
Приложение 1	8
Методика измерения ситуационной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера	8

Полезен ли нам страх?

Обычно с этой эмоцией у человека связаны очень неприятные ощущения, которые появляются в какой-либо части тела или даже в нескольких (мурашки, дрожь, руки опускаются, сердце начинает учащенно биться, в груди холодеет и т.д.).



Как и другие эмоции, страх часто дает нам информацию о ситуации, в которой мы оказались. Эта эмоция появляется у человека как ответ на воздействия окружающей среды, связанные с опасностью в настоящем. Часто конструктивная функция страха состоит в том, чтобы дать предупреждающий сигнал: «Здесь опасно!» и таким образом позволить организму выжить....

Ситуации опасности могут быть разными: физическая опасность, угроза собственному престижу, угроза чувству самоуважения и т.д.

Например, человек находящийся на вершине небоскреба, глядя вниз испытывает страх. Это прямой сигнал о том, что надо действовать аккуратно. Когда неопытный водитель садится за руль автомобиля, чувство страха и тревоги позволяет ему мобилизовать внимание и быть более бдительным.

Человек, готовящийся выступить перед большой аудиторией может чувствовать волнение, которое дает сигнал ему, что необходимо более тщательно подготовиться к выступлению.

А волнение за ребенка может сподвигнуть человека задуматься над тем, как сделать жизнь ребенка более безопасной и спокойной.

Но не всегда чувство страха появляется своевременно, когда у человека есть возможность подготовиться и обдумать свою реакцию, найти оптимальный способ поведения в ситуации. Иногда страх застает врасплох.

Стоя перед аудиторией, и чувствуя страх – человек теряет слова, испытывает массу неприятных ощущений. Ему становится стыдно за то, что он растерялся в такой важный момент...

Ребенок задерживается из школы, телефон отключен и через пол часа после задержки, мать начинает испытывать сильнейшие приступы тревоги... Придя домой, ребенок получает по полной за все беспокойство, доставленное матери.

Иногда происходят сбои и некоторые стимулы попадают в категорию опасных и угрожающих, хотя они в настоящее время могут не представлять никакой угрозы: например, мирно бегущая по своим делам собака вызывает у человека острый приступ страха. Как Овидий писал про подобного рода страхи: «Потерпевший кораблекрушение и тихой воды боится».

Или человек может появиться паническая реакция, как кажется, в отсутствии видимых причин. Иногда данная реакция развивается опираясь лишь на смутные ощущения человека о том, что «что-то может произойти плохое», или быть связанной с представлением «Я могу себя плохо почувствовать». Далее уже реакция развивается по нарастающей. И более того, попытки найти выход, нередко как раз приводят к противоположному результату – усилению панической реакции, ухудшению состояния человека.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что каждый случай, с которым сталкивается человек, является уникальным. И хотя нередко страх, является защитной реакцией, благодаря которой можно сделать выводы и найти новые, более безопасные и полезные способы поведения. В то же время реакция страха, может развиваться неконтролируемым для человека образом и быть тяжелым бременем для человека.

Как формируется страх

Согласно многим психологическим теориям, реакция страха, как правило, не возникает из ниоткуда, а берет основу в прошлом опыте человека. Или другими словами, в какой-то момент времени человек научается чего-либо бояться.

Например, человек в детстве столкнулся с собакой, которая его укусила или просто напугала. Этот опыт никуда не исчезает и наш «внутренний компьютер», при встрече с очередной собакой выдает примерно следующую информацию:

«СОБАКА – может быть опасным объектом, не понятно, что у нее на уме. Может повести себя агрессивно и накинуться. Необходимо предпринять действия, чтобы избежать негативных последствий встречи. Варианты: убежать, пройти и сделать вид, что не заметил ее, взять палку и сделать свирепый вид...»

Одновременно с тем как у человека в голове крутятся подобные мысли, возникает реакция страха в теле, которая может проявляться очень по-разному: как будто что-то слегка обрывается в груди и учащается сердцебиение, в ногах и руках появляется слабость, усиливается потоотделение и т.д.

Нередко, человек даже не может вспомнить то, событие, которое послужило толчком к подобной реакции. Но это и не является необходимым условием для изменения реакции. Т.к. специалист, в работе опирается в большей степени на симптомы, которые проявляются в настоящее время. А не на то, что было в прошлом. Это же верно и для самостоятельной работы: если Вы хотите самостоятельно избавиться от страха, необходимо сосредоточиться на том, как протекает ваша реакция. Чем больше Вы заметите информации, тем больше возможностей у Вас появится для того, чтобы привнести что-то новое или научиться реагировать по-другому.



Один из опытов, проводимых психологами – бихевиористами наглядно демонстрирует то, как постепенно мы можем научить реагировать по-новому на пугающие нас стимулы. У мальчика, который участвовал в данном исследовании, наблюдался страх кроликов. Он начинал плакать при виде любого кролика. Экспериментатор, решил действовать следующим образом: постепенно менять реакцию мальчика, создавая для этого лишь благоприятные условия. В начале мальчику

показывали мультки и фильмы, с добрыми кроликами, играющими с детьми. Затем, мальчика стали приводить в игровую комнату, в противоположном конце которой в загончике сидели кролики. Другие дети могли свободно подходить и гладить этих пушистых зверьков. Но зная о страхе мальчика, какое-то время все занятия с ним происходили в противоположном конце комнаты. Так, что он мог наблюдать лишь издали за действиями других детей. Через пару дней, экспериментатор делал так, что как бы невзначай ребенок оказывался все ближе и ближе к кроликам. При этом он все время наблюдал, за действиями других детей. Еще через несколько дней ребенок уже спокойно мог подходить к той части комнаты, в которой располагались кролики, и ему было предложено посмотреть, как экспериментатор играет с кроликом, а при желании и погладить его. Еще через несколько дней, первоначальной реакции страха уже не наблюдалось. Ребенок мог свободно подходить к загончику с кроликами, гладить и играть с ними.

После этого эксперимента психологи сделали вывод: мы можем научиться реагировать по-новому на пугающие нас стимулы. Нужно только немного терпения, последовательности в действиях и создания благоприятных условий.

Есть ли какие-то факторы, влияющие на то, что у одного человека появится фобическое расстройство, а другой благополучно сможет прожить жизнь без него?

В результате исследования клинических случаев, проведенного в Центре стратегической терапии (Ареццо, Италия) не удалось выявить предрасположенности, влияющие на появление у человека

фобического расстройства. Оказалось, что люди столкнувшиеся с тяжелыми фобическими расстройствами, до этого проявляли скорее храброе поведение, были способны справиться с любыми ситуациями.

Семейная ситуация у людей с фобическими расстройствами также очень отличалась: наряду с тем, что в некоторых случаях родители проявляли гиперопеку по отношению к ребенку в детстве, и в небольшом числе случаев наблюдалась конфликтная ситуация в семье, в других случаях особых отличий с людьми, не страдающими фобическими расстройствами, в семейных отношениях не было отмечено.

Однако был замечен важный фактор, встречающийся практически при многих фобических реакциях. Например, таких как агорофобия, панические атаки. В результате многократных попыток контролировать ситуацию или справиться с проблемой при помощи других людей, у человека ухудшалась симптоматика, появлялось убеждение, что это непосильная задача и постепенно развивалось ощущение «выученной беспомощности». Данное ощущение может быть связано с тем, что человек естественным образом старается избежать травмирующих ситуаций, или обращается к помощи других. И если это становится типичным способом поведения, то человеку, уже становится трудно выбраться из замкнутого круга закрепившихся реакций. В данном случае становится необходимо проконсультироваться у специалиста, который поможет не только поменять способы поведения человека, но и также улучшить и сохранить отношения с близкими.

Некоторые способы работы со страхами

Страх публичных выступлений.



Подобный страх возникает из-за того, что человек представляет, как на него смотрят, как о нем судят, какими кажутся глаза и лица людей. Как правило, аудитория, перед которой человеку необходимо выступить, воспринимается им как недружелюбная или мало заинтересованная. Кому-то может казаться, что он вообще потерял способность говорить, кого-то волнует, что аудитория может начать смеяться и встанет, чтобы покинуть зал. Кто-то вспоминает свой прошлый опыт, оказавшийся неудачным из-за плохой подготовки и т.д.

Наши реакции не являются чем-то случайным. Они лишь следствия работы нашего мозга.

Если человек самостоятельно хочет работать с данным страхом, то необходимо сделать следующее:

1 шаг. **Выбрать и в подробностях вспомнить одну из ситуаций, связанных с такой реакцией страха.**

Вспомните, момент, предшествующий выступлению, для того, чтобы Вы могли погрузиться в ту атмосферу. Точно почувствовать и вспомнить состояние, связанное с той ситуацией.

Представьте, что Вы встаете и направляетесь к тому месту, где вам предстоит выступать. По мере того, как Вы это делаете, заметьте, что из того, что вызывает ваше напряжение: это могут быть какие-то внутренние образы, воспоминания или представление негативной реакции аудитории.

2 шаг. **Вы заметили, что вызывало у Вас реакцию тревоги или страха. Отлично!**

У Вас есть возможность поискать **альтернативные способы** восприятия или действия в данной ситуации, опираясь на ту информацию, которая у Вас уже есть.

Чтобы было более наглядно, рассмотрим примеры, описанные в книге «Сердце разума» С. и К. Андреас.

В первом примере, у девушки возникала реакция страха, в тот момент как ей представлялись безразличные, пустые глаза аудитории. Не сложно представить, если мы воспринимаем аудиторию подобным образом, напряжения нам не миновать. Чтобы перейти к другому состоянию, консультант посоветовал ей представить и увидеть настоящие глаза людей. В начале она мысленно представляла, как входит в зрительный контакт с каждым человеком в аудитории. Представляла, как человек может смотреть на выступающего. У нее стала формироваться более правдоподобная картина. Когда она представила, что выступает перед живой аудиторией, с разными потребностями, напряжение ее значительно уменьшилось: грудная клетка и плечи расслабились.

Итак, на этом этапе мы оцениваем, насколько реалистичны наши представления. Можно ли сделать их более жизненными, адекватными ситуации?

3 шаг. **Вспомнить выступление оратора, которое Вам действительно понравилось, произвело впечатление.**



Несложно заметить, что в выступление оказывало на Вас благоприятное впечатление: какая манера выступления была у оратора, как он формулировал свои мысли, его отношение к аудитории и т.д.

В приведенном выше примере, девушке нравилось, когда оратор держался открыто, поддерживал зрительный контакт с аудиторией и улыбался.

Мысленно можно представить наше будущее выступление и включить в него понравившееся Вам

поведение. Например, добавить открытые жесты руками или улыбку, представить как Вы смотрите на каждого человека по очереди, представить как Вы начинаете и завершаете свое выступление и т.д.

Подобная мысленная репетиция нередко дает очень мощный эффект: человек, попадая в реальную ситуацию, уже имеет эффективный способ выступления и взаимодействия с аудиторией. Что позволяет больше концентрироваться на тех идеях, которые необходимо донести.

Как работать с тревогой



Тревога, это состояние, которые Вы можете испытывать в связи с важными событиями в вашей жизни: предстоит выступить на соревнованиях или посетить врача, для того, чтобы подтвердить или опровергнуть неблагоприятный диагноз. Вас ожидает знакомство с родственниками жениха или невесты или трудный предстоящий экзамен... И другие события, который несут как положительные, так и отрицательные варианты развития событий, могут стать для вас источником тревоги.

Положительное свойство тревоги в том, что она дает сигнал о том, что стоит подготовиться к борьбе или уклониться от потенциально негативных возможностей в данной ситуации.

Стратегия работы с тревогой может быть следующей:

1. На первом этапе следует признать и опознать наличие тревоги. Затем вспомнить о том, что тревога оповещает о некоторых ситуациях, к которым необходимо лучше подготовиться. Когда человек способен увидеть это положительное свойство, отпадает необходимость защищаться непосредственно от этой эмоции.
2. С любопытством оцените, что Вам нужно сделать для того, чтобы лучше подготовиться. Может быть, это будет получение дополнительной информации, или приобретение нового навыка. Или вам потребуется поставить цели так, чтобы они были связаны с положительными результатами.
3. Вспомните, были ли подобные или похожие угрозы в вашем прошлом. И если в вашем опыте есть пример того, как удалось справиться с подобной ситуацией, пусть он станет

опорой для Вас и в настоящий момент. Вспомните, какие чувства у Вас возникали, как Вы действовали, какие положительные результаты были получены.

4. Представьте, как в будущем Вы готовитесь к встрече с угрозой или проблемой.

Продумайте разные варианты действий, не исключая и тех возможностей, которые кажутся Вам неблагоприятными.

Итак, для того, чтобы тревога не стала для Вас парализующим и неприятным переживанием, важно точно для себя определить, что *тревога есть, и есть для этого поводы*. Только в этом случае, Вы сможете постепенно перейти к состоянию уверенности и предпринять все, что зависит от Вас, чтобы подготовиться к грядущей ситуации.

Приложение 1

Методика измерения ситуационной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера

*Адаптация на русском языке Ю. Л. Ханина

Краткая характеристика методики

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, т.к. это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной и деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под **личностной тревожностью** понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий “веер” ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанных со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

Ситуативная, или реактивная тревожность как состояние, характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Методика содержит две шкалы суждений: шкалу ситуационной тревожности (20 утверждений, четыре альтернативы ответа: нет, это не так; пожалуй, так; верно; совершенно верно) и шкалу личностной тревожности (20 утверждений, четыре варианта ответа: никогда; почти никогда; часто; почти всегда).

Инструкция к шкале ситуативной тревожности

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Суждения		Ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно так	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я внутренне скован	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция к шкале личностной тревожности

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

		никогда	почти никогда	часто	почти всегда
1.	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2.	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3.	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6.	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Шаг 1. Подсчитывается итоговый показатель по каждой из шкал в соответствии с ключом.

КЛЮЧ Ситуативная Тревожность

Номер суждения	Ответы			
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
Сумма СТ=				

11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	1	2	3	4
Сумма ЛТ=				

КЛЮЧ Личностная Тревожность

Номер суждения	Ответы			
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1

Шаг 2. Проводится интерпретация результатов.

Ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая;

31-44 балла – умеренная;

45 и более – высокая.

Поведение повышено тревожных людей в деятельности, направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности:

1. Высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщение о неудаче.

2. Высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени.

3. Боязнь неудачи – характерная черта высокотревожных людей. Это боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха.

4. Для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче.

5. Высокий показатель личностной тревожности предрасполагает индивида к появлению состояния тревожности в разнообразных ситуациях и особенно, когда они касаются оценки его компетенции и престижа.