Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №3 имени Героя России А.И. Алексеева"

Проект на тему:

«Фобии и страхи человека»

Выполнила:

Ефремова Валерия

Ученица 10 «Б» класса

Руководитель проекта:

Бакулина Ирина Валентиновна

Учитель биологии

Ухта

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Введение. | 3 |
| 1. Цели и задачи работы. | 4 |
| 1. Что такое страх и фобия. | 5-6 |
| 1. Симптомы страха. | 7-9 |
| 1. Виды фобий. | 10-11 |
| 1. Борьба с фобиями. | 12-14 |
| 1. Воздействие на фобии в детстве. | 15-19 |
| 1. Заключение. | 20 |
| 1. Литература. | 21 |

Введение

Страх известен людям издавна. Он является неотъемлемым от эволюции человека, поскольку часто выступает в роли инстинкта самосбережения.

Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию человека и направленная на источник действительной или нереальной опасности.

По оценкам экспертов, от фобий страдают более 10 млн. человек, но боязнь некоторых признать существование этой проблемы затрудняет выяснение точного их числа. Первым врачом, который поставил диагноз «фобия», был Гиппократ, живший около 460 года до н. э. И до сих пор эта тема актуальна, ведь испытывать страх присуще каждому человеку без исключения, кроме пациентов, миндалевидное тело которых оказалось разрушено вследствие болезни Урбаха-Вите, наблюдается полное отсутствие страха.

Существует множество различных понятий страха. Вот как объясняют это понятие отечественные ученые, работавшие в этом направлении:

1. «Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности » - считает Л.А. Петровский.
2. По мнению А.С. Спиваковской: «страх – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой уже наступившей опасностью».
3. Известный физиолог И.П. Павлов считал, что страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.
4. Российский психолог А.И. Захаров считает, что страх - это одна из фундаментальных эмоций человека, возникающая в ответ на действие угрожающего стимула.

Цели и задачи работы

Цели:

1. Изучить страхи;
2. Изучить признаки страха;
3. Изучить способы устранения страха.

Задачи:

1. Выяснить, что такое страх и когда он становится фобией;
2. Определить причины возникновения фобий;
3. Выяснить, можно ли победить свой страх.

8

Методы исследования:

1. Работа с научной литературой и с ресурсами интернета;
2. Опрос;
3. Анализ и сравнение.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

1. Помочь человеку раскрепостится;
2. Научить человека контролировать свой страх;
3. Снизит тревожное состояние человека.

Практическая значимость проекта – понять основы страхов и фобий, чтобы помочь себе и другим людям в их преодолении.

Что такое страх и фобия

Слово «фобия» («рhobos») имеет древнегреческое происхождение и означает «страх» или «ужас». Однако речь идет не о том естественном страхе, который мы испытываем при столкновении с явной опасностью в виде нападающей собаки или надвигающегося на вас человека с ножом.

Когда нечто реальное в конкретной ситуации угрожает вашему здоровью или жизни, инстинкт самосохранения призывает спасаться, поэтому бояться в этом случае – даже очень логично и полезно.

Фобия, в отличие от нормального страха, отличается иррациональностью, алогичностью и бесконтрольностью проявления. Человек «выбирает» некий объект, которого старается избегать, чтобы не встречаться с мучительными переживаниями.

Часто страх чего-либо сопровождается перманентной фоновой тревогой, образуя тревожно-фобическое расстройство: даже если ужасающий объект отсутствует, индивид все равно испытывает эмоциональное напряжение из-за возможной встречи с ним.

На сегодняшний день список фобий содержит **более 40 000 видов**.

Психологи и психиатры выделили несколько характеристик, свойственных всему перечню:

1. Фобический страх всегда патологичен и не объективен – возникает на весьма безобидные вещи: это могут быть перья птиц, определенный оттенок цветовой гаммы или звук автомобиля.
2. Предмет страха четко определен, то есть, человек знает, чего боится (при тревожности такой предмет отсутствует, просто страшно без видимой причины).
3. Тревожно-фобическое расстройство быстро прогрессирует. Например, клаустрофобия – боязнь замкнутых пространств может сформироваться после однократного застревания в лифте.
4. Как правило, люди стыдятся своих страхов – отрицают или скрывают их наличие.

Абсолютно всем людям в разных ситуациях бывает страшно, так как страх является врожденным. В норме испугавшийся чего-либо индивид вскоре забывает о случившемся инциденте – психика старается вытеснить неприятные воспоминания и связанные с ними эмоции, чтобы восстановить психический баланс.

Фобия – это пример того, как защитные механизмы дают сбой: не срабатывают или срабатывают, но некорректно.

Симптомы страха

Проявления фобии образуют целый симптомокомплекс, могут активироваться выборочно или все сразу. Последнее будет зависеть от темперамента, характера личности, ее индивидуальных психологических особенностей.

При контактировании с объектом своего страха человек испытывает следующие ощущения:

* тахикардия;
* нарушение функций дыхательной системы – ощущение нехватки воздуха, ком в горле;
* тремор конечностей, дрожь во всем теле;
* позывы к мочеиспусканию и/или дефекации;
* ощущение жара или холода;
* повышенная потливость;
* сухость во рту;
* головокружение, шаткость походки;
* тошнота, рвота;
* страх потери контроля;
* острая потребность убежать с места.

Человек может плакать, истерить, просить о помощи рядом находящихся людей. Объективность восприятия при таком состоянии отсутствует.

Однако, находясь в безопасной для себя обстановке, индивид осознает, что такое фобия – понимает иррациональность своих эмоциональных реакций при встрече с объектом страха.

Всю совокупность причин, приводящим к фобическим расстройствам, можно разделить на 3 большие группы:

1. Наследственность – американские ученые выявили, что если в семье один из родителей имеет фобию, то ребенок унаследует ее с вероятностью до 25%.

В случае если и мама, и папа имеют подобное психическое нарушение, эта вероятность увеличивается до 50%. Находясь рядом с тревожными родителями, дети перенимают их поведение и эмоциональные реакции.

1. Социальные факторы – нездоровая обстановка в семье или рабочем коллективе, отсутствие друзей, единомышленников, болезненное расставание с партнером.
2. Психологические причины – заниженная самооценка, неуверенность, мнительность, негативное мышление, инфантилизм и другие личностные особенности, препятствующие нормальной адаптации к изменяющимся условиям.

Весь список фобий человека, несмотря на причины возникновения каждой из них, выполняет в жизни личности одну и ту же функцию – уводит его от решения реальной проблемы. На языке психологов это называется вторичной выгодой.

**Портрет человека, страдающего фобией.**

Любые виды фобий заставляют человека избегать мест и ситуаций, где он может встретить то, чего боится. Постоянно тревожась из-за потенциальной встречи с тем, чего опасается, личность испытывает массу трудностей:

* Тревога сама по себе является мучительным состоянием, ухудшающим психическую деятельность: индивид не может сосредоточиться на том, что делает, не запоминает важную информацию, быстро устает, [так как все ресурсы](https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/resursy-chto-ehto-takoe.html) уходят на борьбу с нервным напряжением. Часто при тревоге страдают слух и зрение, мышление становится как будто затуманенным;
* Из-за избегания объекта страха снижается качество различных аспектов жизни – человек не посещает «опасных» мест, боится всего незнакомого. Он фактически боится жить и предпочитает лишний раз остаться дома;
* Страдающий фобией отдает себе отчет, что ведет себя, мягко говоря, странно. Поэтому к его основным страхам добавляется еще страх под названием «что скажут люди».
* В связи с этим личность сужает круг своих контактов, отказывается от новых знакомств, не участвует в людных мероприятиях, чтобы не показаться ненормальным.

Казалось бы, избегающее поведение людей с таким расстройством направлено на сохранение физического и психологического комфорта.

Однако мало кто из них задумывается, что на самом деле, убегая от страха, они делают свою жизнь ограниченной, неполноценной и безрадостной.

Виды фобий

|  |  |
| --- | --- |
| Страхи, связанные с пространством и перемещением. | Агорафобия – открытое пространство;  клаустрофобия – закрытое пространство;  Гипсофобия – страх высоты;  Никтогилофобия – страх леса;  Экклеофобия – боязнь церкви;  Нозокомефобия – страх больниц. |
| Страхи, связанные с социумом. | Антропофобия – страх людей;  Дентофобия – страх зубного врача;  Андрофобия – мужчины;  Гинофобия – женщины;  Педофобия – детей;  Социофобия – страх социальной активности в обществе. |
| Страхи, связанные со здоровьем. | Кардиофобия – страх заболеть болезнями сердца;  Инфарктофобия – инфаркт;  Лиссофобия – страх сойти с ума;  Канцерофобия – онкологические заболевания; Молизмофобия – инфекции;  Трипанофобия – уколы. |
| Страх действий. | Игорофобия – переходить дорогу;  Амаксофобия – передвижения на транспорте;  Амбулофобия – ходить пешком;  Вестифобия – надевать одежду;  Графофобия – писать;  Киберфобия – боязнь работать за компьютером. |
| Страх материальных предметов. | Айхмофобия – острые предметы;  Спектрофобия – зеркала;  Некрофобия – трупы;  Нуклеомитуфобия – ядерное оружие;  Кристаллофобия – стекло;  Библиофобия – книги. |
| Страх природных явлений. | Зозофобия – страх дня;  Гелиофобия – солнце;  Анемофобия – воздух;  Нефофобия – облака;  Ксерофобия – засуха;  Омброфобия – дождь. |
| Мистические фобии. | Энозиофобия – боязнь согрешить;  Агиофобия – избегание святых мест;  Викакфобия – страх колдунов, ведьм, магов;  Фазмофобия – привидения. |
| Страх состояний. | Обезофобия – лишний вес;  Филофобия – влюбленность;  Зелофобия – ревность;  Херофобия – веселье;  Гедонофобия – боязнь испытать радостные чувства. |

Борьба с фобиями

В некоторых не слишком запущенных случаях это можно сделать самостоятельно. Но, что действительно важно, — это правильно определить, с чем именно вам предстоит бороться. В связи с тем, что каждый конкретный страх имеет все-таки свои определенные причины, то ниже приведены некоторые рекомендации общего характера.

1. Научитесь не акцентировать и не заострять внимание на негативных и чрезмерно отрицательных эмоциях.

Но у вас всегда должны быть «в запасе» парочка ярчайших приятных воспоминаний, которыми можно в любой момент «перекрыть» возникшую стрессо-эмоциональную ситуацию, как только она возникает.

Научитесь моментально «доставать» подобные приятные воспоминания из «омута памяти» и делайте это каждый раз, как только начинаете понимать, что неприятности просто захлестывают вас с головой. Аналогичные приятные ощущения можно испытать, если заняться делом, которое доставляет удовольствие.

1. Практически у любого даже самого скромного и робкого человека есть определенный хронотоп уверенности и комфорта.

Это значит, что в определенном пространстве и времени при нужных условиях и стечении обстоятельств он может заниматься каким-либо конкретным делом или общаться с конкретным человеком — с кем, когда и где все получается исключительно легко и непринужденно, настолько, что любой страх просто со временем испаряется.

Причем абсолютно не нужно дожидаться полного исчезновения проблемы, наоборот, нужно при ее появлении заняться любимым делом, ведь очень часто для такой плодотворной деятельности определенное волнение и эмоциональное возбуждение крайне необходимы.

1. Бороться и преодолевать нужно не сам страх, а интенсивность его проявления.

Вы, очевидно, не раз замечали, что чем дальше гонишь от себя определенные мысли, тем навязчивее они становятся. Бояться и испытывать страх — это абсолютно нормальное ощущение, которое характерно для каждого человека, и исключений здесь нет. Ведь по существу подобные ощущения — это достаточно древний защитный механизм любого живого существа в ответ на определенную опасность или просто на ее элементарную возможность.

1. Порой для получения определенного результата очень эффективно признать существование проблемы.

Так и со страхом, чтобы действительно по-настоящему от него избавиться, нужно признаться себе в том, что в некоторые определенные периоды при определенных условиях вам бывает невероятно страшно, а затем просто научиться жить с этой иррациональной мыслью. Для этого просто признайте свой страх и разрешите себе бояться, погрузившись в него. Очень скоро вы отметите значительное снижение его интенсивности.

1. Купите абонемент в фитнес-клуб и серьезно без увиливаний и отлыниваний займитесь спортом.

Физическая активность творит просто чудеса в области борьбы с фобиями. А все потому, что упражнения практически «сжигают» избыток «гормона страха» - адреналина и вырабатывают эндорфин и серотонин, известные всем как «гормоны счастья».

1. Научитесь принимать себя таким, какой вы есть в реальности.

В любом человеке есть самые различные качества, которые только можно себе представить. А в детстве обычно родители буквально навязывают только самый «светлый» образ, который является лишь половиной настоящей реальности, которая впоследствии оборачивается серьезной боязнью себя и своих естественных проявлений.Вот почему так важно принять себя единым человеком — развивающимся, изменяющимся и абсолютно разным по своим проявлениям.

1. Обязательно найдутся такие люди, которые станут утверждать, что самый лучший способ избавиться от фобий — это волевое усилие, исключающее любые боязни.

На самом деле — это абсолютно неверно, потому что простое отсутствие любых страхов и элементарных тревог сигнализирует о наличии психиатрического расстройства. И к тому же в жизни куда лучше ощущать ничем не подкрепленный и абсолютно не обоснованный страх, чем бесшабашно испытывать судьбу и, как следствие, лишиться самой жизни.

Воздействие на фобии в детстве

На каждом из этапов своего развития дети испытывают различные страхи, которые различны для разных возрастов:

- от рождения до 6 месяцев малышей способен напугать громкий и неожиданный шум, любое быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря поддержки.

- от 7 месяцев до года малыша пугают уже определенные громкие звуки (например, шум пылесоса), практически любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота. Для многих малышей источником страха является отверстие стока в ванной и душ.

- дети от 1 до 2 лет могут бояться разлуки с родителями, незнакомых людей, травм, засыпания и сна (ночные кошмары).

- источником страхов детей до 3 лет являются отвержение со стороны родителей, незнакомых ровесников, смена обстановки, изменение порядка жизни. Помните об этом, отдавая своих малышей в садик, ваше категоричное поведение может привести к тому, что возрастной страх закрепится. Специалисты советуют определять детей в садик либо до 1,5 лет, либо после 3, поскольку период с 2 до 3 лет является во многом критическим и трудным для малышей. Кроме того, детей этого возраста пугают угрожающие и непонятные объекты большого размера - краны, машины.

- дети с 3 до 4 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в этом возрасте родители наконец-то решают, что их ребенок уже не так уж мал чтобы спать рядом с родителями, и, выключив в комнате свет, покрепче закрывают дверь в детскую. Это очень тяжело для ребенка, ибо именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало.

- в 6-7 лет апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают и это касается и его семьи. Кстати, именно в этом возрасте дети довольно часто переживают первую семейную утрату - начинает уходить из жизни старшее поколение.

- дети с 8 лет больше всего боятся смерти родителей.

Хочется повторить, что вышеперечисленные страхи - возрастные, в идеале они должны проходить по истечении определенного времени, однако у эмоционально чувствительных детей они могут трансформироваться и закрепляться. Самый бесстрашный возраст - у девочек в 3 года, у мальчиков - в 4 года.

Воздействие:

1. Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов.
2. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше - это лучшая терапия, чем больше он говорит, тем меньше боится.
3. Попробуйте переубедить ребенка бояться чего-либо, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо. Можно придумать сказку и разработать с ребенком комплекс мероприятий по борьбе со страхом. Например, ребенок, боящийся, что-то кто-то ночью влезет в его окно, придумал целую историю про то, как он победил незваного гостя с помощью игрушечного ружья, которое для такого случая всегда было наготове. Однако ребенок должен стараться придерживаться разработанных правил. Если страх выраженный, то бороться с ним надо дробно. Например, если ребенок боится собак, для начала стоит сходить в гости, где есть маленький щенок и поиграть с ним, потом, возможно, съездить на птичий рынок и т.д.
4. Разумеется, старайтесь повысить самооценку ребенка, поддерживайте успешные для него виды деятельности, всегда умейте тактично оценить успехи ребенка в преодолении страхов. Помните, что прямой вопрос опасен - он может спровоцировать рецидив. Всегда старайтесь готовить ребенка к приближающейся угрожающей ситуации, обеспечьте ему надежную защиту, но не делайте ее избыточной.
5. В психотерапии существует множество методик снятия страхов, но мы остановимся на наиболее эффективных и простых.

***Рисование страха***

Невротичный ребенок должен изобразить свой страх на листе бумаги. Это задание выполняется дома в течение двух недель. На повторном занятии ребенку предлагают подумать и изобразить на обратной стороне этого же листа, как он не боится данного страха. Таким образом бессознательный страх выводится на уровень сознания, и, размышляя над своим страхом, ребенок самоизлечивается.

Бывают случаи, когда дети отказывались рисовать на обратной стороне листа. При этом они говорят, что страх очень сильный и они не знают, что нужно сделать, чтобы от него избавиться. В подобных случаях психолог в присутствии ребенка может взять лист с изображением страха и сжечь его со словами: «Вот видишь, от злого чудища осталась маленькая горстка пепла, а сейчас мы ее сдуем и страх испарится». Этот несколько мистический прием работает на редкость безотказно, его можно использовать несколько раз до достижения необходимого эффекта.

***Сочинение рассказа на тему страха***

В этом случае задача психолога -- приблизить ребенка к реальности, для того чтобы он осознал абсурдность своего страха. Осуществляется это через введение в рассказ элементов юмора.

***Использование игры, небольших представлений и инсценировок***

На занятиях в группах детям предлагают сочинить сказку или придумать страшную историю. Их можно начать словами: «Жил-был...» или «Однажды...». Дети с неврозом страха, как правило, придумывают истории с печальным концом. Задача психолога заключается в том, чтобы проиграть их сюжеты в группе. Но настаивать на этом не нужно, ребенок сам должен предложить свой рассказ для постановки. Затем автор распределяет роли и начинается представление.

Во время занятий в группе детей четвертого класса один мальчик написал рассказ о том, как разбойник залез ночью в дом и убил всех членов семьи. Во время спектакля другой мальчик, игравший разбойника, отказался играть по предложенному сценарию и неожиданно предложил новый сюжет. Он пробрался в комнату, где жили родители, и нечаянно наступил на спящую собаку. Она залаяла, и все проснулись. Но поскольку разбойник был один, а домочадцев было много, он с позором бежал, забыв даже прихватить награбленное. Все было разыграно очень темпераментно. Даже сам автор, не принимавший участия в представлении, довольно улыбался.

В группах детей более старшего возраста можно использовать сценки из реальной жизни. Они должны быть небольшими и в форме диалога. Один герой отрицательный, а другой -- положительный. При этом дети могут просто импровизировать на предложенную психологом тему: «Вас остановил милиционер», «Вы ждете на улице приятеля, а его долго нет, и вот наконец он появляется», «Ссора с другом» и т.д.

***Использование фильм***

Несмотря на спорность этого метода, он вполне применяем. Обязательное условие -- фильм должен быть точно по теме страха (например, страх перед ураганом или наводнением) и с положительным концом.

***«Открытая война» со страхом***

Случай из практики. Дима, 12 лет, пострадавший от взрыва дома в Москве (осень 1999 г.). По описанию родственников, это -- тихий, уравновешенный мальчик, любимый друзьями и учителями. После случившейся трагедии он боялся оставаться дома один, ездить в лифте, боялся узких, замкнутых помещений.

Успешность лечения в подобных случаях зависит от внутренней готовности ребенка к преодолению своих проблем, к ведению с ними «открытой войны». Во время занятий Дима ложился на пол и накрывал себя сверху одеялом. Постепенно увеличивалось время его пребывания в искусственной изоляции от нескольких секунд до 15-20 минут. Так, постепенно, ребенок научился бороться со своим страхом, переживать его. Затем на занятия пришла бабушка, и все, взяв одеяло и посадив внутрь Диму, раскачивали его. Дима громко кричал: «Я ничего не боюсь! Я сильный! У меня все получится!»

На групповой терапии была придумана незатейливая игра. Дима стоял в центре круга из 10 человек. Его задачей было бороться со всеми и вырваться за пределы круга. Применение данного психологического приема работы со страхами стимулируют в ребенке смелость, уверенность в себе и своих возможностях. Кроме этого, Дима понял, что он не одинок и все его друзья готовы оказать ему помощь и поддержку.

***Фантазирование***

Не у всех детей страхи выражены конкретно. Бывают случаи, когда у ребенка превалирует неопределенность, необъяснимая тревожность и подавленность эмоций. В таких случаях невротичного ребенка можно попросить закрыть глаза и пофантазировать на тему «Как я представляю свой страх». Не только представить, как он выглядит и его размер, но и чем он пахнет, каков страх на ощупь. Ребенку предлагают побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях, зачем данный страх пугает людей. Пусть ребенок от имени страха расскажет самому себе, кто он, как от него избавиться. Во время диалогов надо следить за сменой интонации ребенка, ведь именно здесь могут промелькнуть важные воспоминания, касающиеся его основных внутренних проблем, с которыми в дальнейшем необходимо работать.

Все описанные выше методы рекомендую применять не в отдельности, а комплексно. Нужно импровизировать, подходить к каждому ребенку индивидуально. Пусть он сам выберет, что ему больше по душе -- рисование, сочинение рассказа или инсценировка страха. Это прекрасное начало для дальнейшей откровенной беседы с ребенком о его внутренних проблемах и переживаниях.

Однако, лечение ребенка без терапии родителей чаще всего не приносит положительных результатов. 90% всех страхов детей порождены семьей и стойко поддерживаются ею.

Заключение

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.

Если страх перед чем-то становится слишком большим, чрезмерным, он превращается в фобию. Фобия является психологическим расстройством, в то время как страх – обычная здоровая эмоция.

Выделяют две основные причины, играющие значительную роль в возникновении тревожно-фобических расстройств: генетический (наследственный) и социальный факторы. На сегодня существует несколько различных гипотез относительно причин развития фобий.   
Давно известно, что противостоять проблеме гораздо легче, чем с ней бороться. Если вы страдаете от определённой проблемы, боитесь связанного с ней, то справившись с этим сейчас, нужно сразу же сделать всё возможное, чтобы подобные события не повторились. Строго, но без самобичевания разберитесь, что было сделано не так, что было лишним, что не сделано, а надо было. Оцените, где вы находитесь сейчас и куда вам двигаться в аспекте волнующего вопроса.

Фобии бывают связаны: с пространством и перемещением, с социумом, со здоровьем, страх действий, страх веществ, страх материальных предметов, страх природных явлений, мистические фобии, страх состояний.

Как видно из показанного, с фобиями бороться можно. Это конечно же можно как с помощью врачебного вмешательства, использование антидеппресантов, так и с помощью психологического вмешательства. Все психологи сходятся во мнении, что основным методом лечения является непосредственное взаимодействие с источником фобии. Также очень важна борьба с детскими страхами, ибо именно в детстве возникает наибольшее количество страхов. И для взрослых, самое главное, вовремя обнаружить и не допустить развития страхов.

Список информационных ресурсов

Страх и социальное бытие человека: Автореф. дис…. канд. наук. Новосибирск, *Боровой Е. М.* 2006.

Lawbooks.news. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:–<https://lawbooks.news/psihologiya_888_890/strah-47142.html> [Дата обращения:15.10.19]

СтудопедиЯ. Ваша школопедия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:–<https://studopedia.ru/7_9995_opredelenie-straha-i-trevozhnosti.html>[Дата обращения:15.10.19]

Проблема страхов в психолого-педагогической литературе. [Электронный ресурс]. –Режимдоступа:–<https://studwood.ru/605841/psihologiya/problema_strahov_psihologo_pedagogicheskoy_literature> [Дата обращения:15.10.19]

Живой научно-популярный журнал «bbf» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:– <https://bbf.ru/magazine/26/5344/>[Дата обращения:14.12.19]