

В. Е. Юрченко

ОСОБЕННОСТИ ФОБИЙ У МУЖЧИН В РАННЕЙ И СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ

Статья посвящена рассмотрению определения понятия 'фобия', классификации фобий, причин и закономерностей развития фобий у мужчин в ранней и средней зрелости. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей фобий в данных возрастных периодах. Приведены рекомендации по самокоррекции фобий.

Для теории и практики психологии в последние десятилетия характерно повышенное внимание к изучению фобических расстройств. Это объясняется прежде всего их высокой распространённостью, особенно в юношеском возрасте, когда переживается кризис идентичности, происходит становление личности как таковой.

Фобии – навязчивые состояния при психических заболеваниях – болезненные навязчивые неадекватные переживания страхов конкретного содержания, охватывающие субъекта в определенной – фобической – обстановке и сопровождающихся вегетативными дисфункциями [1, с. 85].

Существует несколько способов классифицировать фобии по различным признакам. Например, наиболее известной является классификация Б. Д. Карвасарского, в основу которой положен критерий фабулы (содержания) фобий и включает в себя восемь видов [2]:

- *боязнь пространства;*
- *социофобия;*
- *нозофобия;*
- *танатофобия;*
- *боязнь различных сексуальных проявлений, в том числе коитофобия;*
- *боязнь нанести вред своим близким или себе;*
- *фобии «контраста»;*
- *фобофобии.*

При любом фобическом расстройстве возникают вегетативные дисфункции. Основным признаком фобий является навязчивое избегание ситуаций, которые провоцируют чувство страха и наступление приступа или панической атаки. Их признаками являются:

- *паника;*
- *удушие или спазмы в горле;*
- *тахикардия;*
- *слабость и оцепенение;*
- *дрожь;*
- *обильный холодный пот;*
- *предобморочное состояние;*
- *ощущение ужаса;*
- *диарея и/или рвота;*
- *чувство потери контроля над телом;*
- *ощущение, что сходишь с ума.*

Наличие четырех и более симптомов свидетельствует о наличии фобии.

Различают фобическое расстройство и фобические ситуации. Для них характерны неконтролируемые разрастания страхов в зависимости от того, насколько сильно разрастается опасность в воображении человека. Он начинает глубже сосредотачиваться

и сильно заикливаться на неприятных ощущениях, которые вызывает фобическая реакция, не может переориентировать себя на то, что может успокоить.

Доказано, что большая часть фобий возникает в детстве, и, как правило, они проходят с человеком через всю его жизнь. Первый приступ паники случается, когда суммируются сразу несколько факторов, которые имеют индивидуальную картину. Основными причинами являются следующие:

- *психологические* – у большинства пациентов, страдающих тревогой и страхами, характеризуются тревожностью, мнительностью, впечатлительностью, высокой требовательностью к себе и другим, максимализмом;

- *социальные* – характеризуются возникновением или ожиданием ситуации, которая угрожает радикально ухудшить жизнь (так называемая психологическая, физическая или социальная «мышеловка»);

- *психофизические* – характеризуются наличием ряда факторов продолжительного воздействия, способствующих истощению ресурсов и механизмов адаптации и преодоления как физических, так и психологических стрессов [2].

Теоретические основания привели к разработке плана эмпирического исследования, в котором приняли участие 39 человек, в возрасте от 20 до 60 лет, из них 20 человек в возрасте 20–40 лет, 19 человек в возрасте 40–60 лет.

Базы исследования особенностей фобий у мужчин в ранней и средней зрелости: УО «ГГУ имени Ф.Скорины», ОАО «Витебскдрев».

Психодиагностический инструментарий:

- методика «Уровни социофобии» М. Лейбовича,

- методика «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС)» Ю. В. Щербатых и Е. М. Ивлевой.

Результаты исследования были подвергнуты математико-статистической обработке с помощью U-критерия Манна-Уитни.

На рисунке 1 приведены результаты по методике «Уровни социофобии» М. Лейбовича.

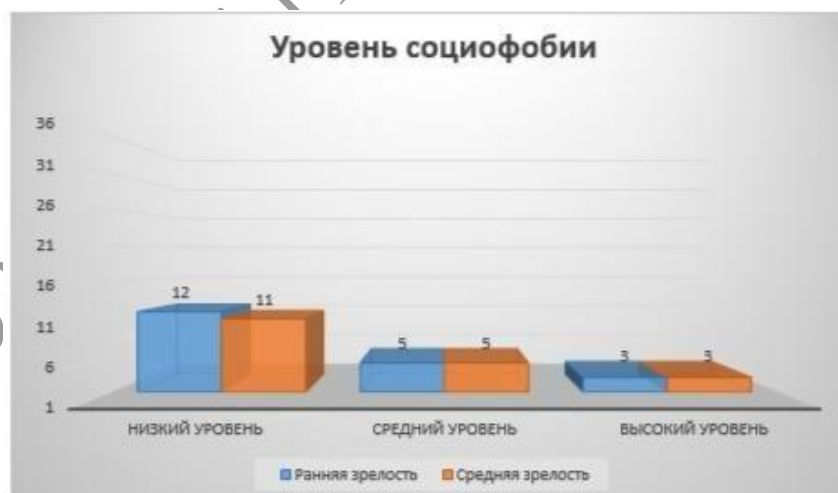


Рисунок 1 – Уровни выраженность социофобии у мужчин в ранней и средней зрелости

Анализируя результаты, представленные на рисунке 1, отметим, что мужчинам в период ранней ($U=171$ при уровне значимости $p \leq 0,05$) и средней зрелости ($U=229$ при уровне значимости $p \leq 0,05$) характерен низкий уровень выраженности социофобии (таблицы 1–2).

Таблица 1 – Результаты статистической обработки данных по методике М. Лейбовича у мужчин в период ранней и средней зрелости

Показатели	Ранняя зрелость	Поздняя зрелость	U _{эмп}	U _{кр}		Зона значимости
				0,05	0,01	
Низкий уровень	12	11	231	127	105	Не значима
Средний уровень	5	5	169	127	105	Не значима
Высокий уровень	3	3	168	127	105	Не значима

С вероятностью в 95% можно утверждать, что различия в уровне социофобии у мужчин в период ранней и средней зрелости не выявлены.

Таблица 2 – Результаты сравнения выраженности уровней социофобии по методике М. Лейбовича у мужчин в период ранней и средней зрелости

Возраст	Уровень		U _{эмп}	U _{кр} ≤ 0,05	Зона значимости
	низкий	средний			
Ранняя зрелость	12	5	0	3	значима
Поздняя зрелость	11	5	0	3	значима
	низкий	высокий			
Ранняя зрелость	12	3	0	3	значима
Поздняя зрелость	11	3	0	3	значима
	средний	высокий			
Ранняя зрелость	5	3	4	3	не значима
Поздняя зрелость	5	3	4	3	не значима

Анализируя полученные данные по уровням развития социофобии, представленные в таблице 2, можно говорить о том, что мужчины в период ранней и средней зрелости не подвержены социофобии, то есть мужчины мало подвержены влияниям социальной ситуации и смущения перед посторонними.

С помощью методики «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС)» Ю. В. Щербатых и Е. М. Ивлевой определяется средний интегральный показатель страха личности, что позволяет выявить интенсивность страхов и установить наличие или отсутствие фобий. Полученные результаты по данной методике представлены на рисунке 2.

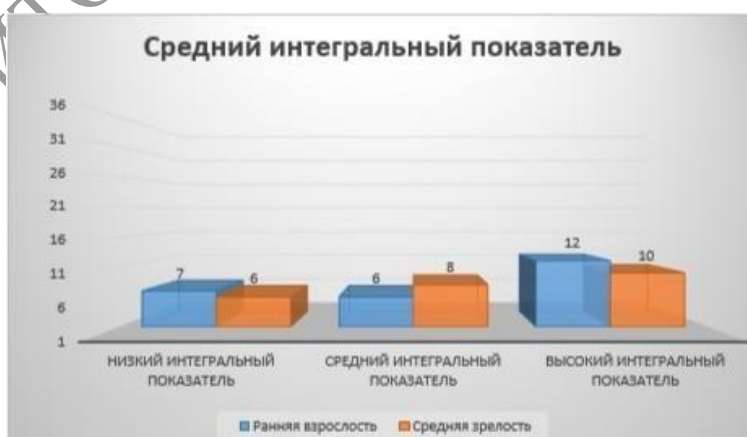


Рисунок 2 – Результаты по методике ИСАС Ю. В. Щербатых и Е. М. Ивлевой

Согласно результатам, представленным на рисунке 2, мужчинам в ранней ($U=171$ при уровне значимости $p \leq 0,05$) и средней зрелости ($U=229$ при уровне значимости $p \leq 0,05$) характерен высокий уровень интенсивности страхов и наличие фобий (таблицы 3–4).

Таблица 3 – Результаты статистической обработки данных по методике ИСАС Ю. В. Щербатых и Е. М. Ивлевой

Показатели	Ранняя зрелость	Средняя зрелость	$U_{мп}$	$U_{кр}$		Зона значимости
				0,05	0,01	
Низкий интегральный показатель	7	6	171	127	105	Не значима
Средний интегральный показатель	6	8	201	127	105	Не значима
Высокий интегральный показатель	12	10	229	127	105	Не значима

С вероятностью в 95% можно утверждать, что различия в среднем интегральном показателе у мужчин в период ранней и средней зрелости не выявлены.

Таблица 4 – Результаты сравнения результатов по методике ИСАС Ю. В. Щербатых и Е. М. Ивлевой

Возраст	Уровень		$U_{эпр}$	$U_{кр} \leq 0,05$	Зона значимости
	низкий	средний			
Ранняя зрелость	7	6	7	3	не значима
Поздняя зрелость	6	8	7	3	не значима
	низкий	высокий			
Ранняя зрелость	7	12	1,5	3	значима
Поздняя зрелость	6	10	2,5	3	значима
	средний	высокий			
Ранняя зрелость	6	12	1,5	3	значима
Поздняя зрелость	8	10	2,5	3	значима

Анализируя представленные в таблице 4 данные, можно говорить о том, что мужчины в ранней и средней зрелости подвержены фобиям: влиянию ситуаций болезни или смерти близких людей, ухудшения отношений с родными, ухудшения материального благосостояния.

Первичные рекомендации по самокоррекции фобий:

- не фиксироваться на отрицательных эмоциях, перекрыть их приятными воспоминаниями или занятиями, которые доставляют удовольствие.

- реализовываться в тех областях, которые получают лучшие всего. У каждого человека всегда есть поле уверенности – то пространство, то время, те обстоятельства и условия, то дело, тот человек – с кем, где и когда все получается, все легко и ничто не страшно.

- не нужно добиваться полного спокойствия в любой ситуации, ждать, что страх прекратится, что скованность и волнение пропадут. Для достижения своих целей как раз необходимо волнение, боевое возбуждение.

- *бороться стоит не со страхом, а с его интенсивностью.* Чем больше борется человек, желая избавиться от этих навязчивых мыслей, тем более они овладевают им.

- испытывать страх присуще каждому человеку без исключения. Лучший способ по-настоящему избавиться от страха – это *признать, что вам бывает страшно, и научиться жить с этой мыслью.* Поэтому нужно признать свой страх и даже погрузиться в него, разрешить себе бояться.

- *физическая активность и упражнения* сжигают избыток адреналина и, следовательно, снижают интенсивность страха.

- *принятие себя.* В каждом человеке есть все хорошее и все плохое, любые качества, которые только можно представить. Необходимо признать себя единой душой - изменяющейся, развивающейся и бесконечно разной по своим проявлениям. Боязнь себя и своих проявлений связаны с принятием только своего «светлого» образа. А это лишь урезанный образ реальности.

- *если вы стремитесь разрешить какую-нибудь проблему, сделайте это с любовью.* Вы поймете, что причина вашей проблемы в недостатке любви, ибо такова причина всех проблем.

Таким образом, вне зависимости от периода зрелости мужчины не подвержены социофобиям, но имеют высокий уровень интенсивности страхов и наличие других фобий. В случаях, при которых самокоррекция не помогает, следует обратиться к психологам или психотерапевтам для проведения индивидуальной работы.

Литература

1 Ковпак, Д. В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта // Д. В. Ковпак – М.: Издательский центр ЭСМО, 2007. – 240 с.

2 Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология : Учебное пособие для студентов // Б. Д. Карвасарский – М. : Издательский центр «МИУ», 2004. – 558 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ