ISSN 2304-120X
КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал

Милова Ю. В. Регуляция страха и тревоги в контексте концепции личностного здоровья // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 10 (октябрь). – 0,5 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2016/16216.htm.

ART 16216 **УДК 159.923.2**

Милова Юлия Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и управления персоналом ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)», г. Ростов-на-Дону
blacksea66@yandex.ru

Регуляция страха и тревоги в контексте концепции личностного здоровья

Аннотация. *Статья посвящена роли регуляции страха и тревоги в достижении личностного здоровья. В статье предлагается авторская концепция личностного здоровья и описываются способы регуляции страха и тревоги: ослабление и разрыв симбиотических семейных связей, парадоксальная интенция, открытое выражение эмоций и потребностей, техники наводнения, взрыва, взаиморегуляции эмоций, десенсибилизация, самонаблюдение, декатастрофизация, двигательная активность.*
Ключевые слова: *личностное здоровье, страх, тревога, истинные потребности, регуляция.*
Раздел: *(02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.*

Понятие личностного здоровья появилось в психологии благодаря А. Маслоу, который описал личностно здорового человека как осуществляющего самоактуализацию [1]. В дальнейшем возник ряд подходов к личностному (психологическому) здоровью. Основные из них, определяя личностное здоровье, делают акцент:

- на раскрытии и реализации личностью своих способностей [2–4];
- осмысленности личностью своей жизни [5–7];
- социальной адаптированности, гармонии личности с обществом и собой [8–13];
- субъективном благополучии и удовлетворенности [14–17];
- духовности [18, 19];
- адекватном отражении личностью окружающего мира [20–22] и т. д.

В названных подходах личностное здоровье, как правило, не рассматривается через взаимодействие человека с собственными эмоциональными переживаниями и их регуляцией. В частности, не изучается роль проживания таких эмоций как страха и тревоги в достижении личностного здоровья и предотвращения личностной патологии. В данном исследовании предпринимается попытка через анализ и обобщение существующих теорий, концепций, исследований изучить роль регуляции эмоций страха и тревоги в развитии личностного здоровья.

Основными признаками психологического здоровья, согласно гуманистическому подходу, являются: осознание внутреннего и внешнего мира, выбор истинных потребностей в противоположность патологическим, отношения равенства с другими людьми, способность самостоятельно делать выбор и отвечать за него, реализованность потенциала, созидательный смысл жизни и забота о других людях, конструктивное преодоление трудностей [23–31]. Нами личностное здоровье рассматривается как осознание и удовлетворение личностью своих истинных потребностей, а также создание условий для осознания и удовлетворения другими людьми своих истинных потребностей. Это выбор в пользу истинных потребностей и отказ от патологических мотивов. Личностная патология – это реализация патологических мотивов в ущерб истинным.

Истинные потребности включают: физиологические, безопасности и защиты, принадлежности и любви, самоуважения, уважения, познания, эстетические, справедливости, самоактуализации. Истинные потребности преобразуются в истинные мотивы,

если они удовлетворяются с помощью конструктивных целей и способов их достижения. Истинные мотивы делятся на мотивы присвоения и мотивы отдачи [32–34]. Мотивы присвоения направляют активность субъекта на приобретение и использование окружающего как средства достижения личных выгод, т. е. деятельность для себя. Мотивы отдачи направляют активность на преобразование мира для блага общества, на служение делу, другим людям и любовь к ним, т. е. деятельность для других. Личностное здоровье является следствием баланса мотивов отдачи и присвоения, а также преобладания мотивов отдачи над мотивами присвоения и удовлетворения мотивов отдачи, даже если фрустрированы мотивы присвоения. Личностная патология возникает в результате доминирования мотивов присвоения над мотивами отдачи и фрустрации мотивов отдачи при удовлетворении или фрустрации мотивов присвоения.

Патологические мотивы образуются из истинных потребностей, которые удовлетворяются деструктивными целями и способами их достижения. К ним относятся мотивы зависимости (стремление быть обладаемым другими людьми в качестве вещи), власти (стремление обладать другими людьми как вещами), тщеславия и дефицитарной любви (стремление обладать интересами и временем других людей), приобретения (стремление постоянно обновлять впечатления от вещей и людей), минимизации усилий (стремление не затрачивать собственных усилий), патологической безопасности (стремление некритично подчиняться правилам) [35–40].

Основополагающий и наиболее существенный признак личностного здоровья – осознание и удовлетворение истинных потребностей, а личностной патологии – искажение истинных потребностей с помощью лжи и неправды и преобразование их в патологические мотивы.

Искажение реальности осуществляется посредством защит – действий индивида, направленных на изменение или устранение угрожающих ему воздействий и вызываемых ими переживаний. Защиты могут иметь осознаваемый и неосознаваемый характер. Осознаваемой защитой можно считать ложь – сознательное искажение истины, умышленное сообщение сведений, не соответствующих действительности, введение в заблуждение. Неосознаваемой защитой является неправда – неосознанное искажение реальности, ошибочная модель действительности, связанная с заблуждением или неполным знанием. В случае неправды у субъекта отсутствует намерение исказить факты [41–42].

На основе правды и истины выстраиваются честные отношения с самим собой и другими людьми, на основе лжи и неправды – нечестные отношения. Искажение истины может быть направлено не только на других (обман), но и на самого себя, в этом случае оно приобретает форму самообмана.

Самообман помогает человеку не знать то, что он боится знать – то, что в действительности происходит вокруг него и внутри него [43].

Согласно теории В. Райха, ложь порождается страхом и избеганием правды, жизни, свободы как проявления своей подлинной природы, ответственности; стремлением подчиниться власти. Истинно и правдиво все, что защищает жизнь; патологично, иррационально, лживо все, что разрушает ее [44]. Авторитарное общество ограничивает или запрещает удовлетворение естественных, истинных потребностей. Это вызывает проблему как противоречие между истинными потребностями и патологическими мотивами. Проблема не решается, если выбираются патологические мотивы. Это влечет за собой не удовлетворение истинных потребностей, уход от решения проблемы, что, в свою очередь, порождает искажение реальности в виде лжи и неправды как защитное действие. Чем больше хотят подчинить себе людей, тем больше подавляют их естественные потребности.

Искажение реальности в виде лжи и неправды – это замещение истинных потребностей патологическими мотивами, служащее основой личностной патологии. Правда и строящиеся на ее основе честные отношения – знание своих истинных потребностей и их преобразование в истинные мотивы, лежащее в основе личностного здоровья.

Истинные потребности личностно здорового человека удовлетворены, а нездорового – нет, так как подменены патологическими мотивами.

Удовлетворению истинных потребностей может угрожать ряд внешних и внутренних факторов, результатом чего становится возникновение страха или тревоги. Страх – эмоция, отражающая защитную биологическую реакцию человека при переживании им реальной или мнимой опасности для его здоровья и благополучия [45]. Тревога – эмоциональное состояние острого внутреннего мучительного бессодержательного беспокойства, связанного с прогнозированием неудачи, опасности, или ожидания чего-то важного в условиях неопределенности [46]. Регуляция страха и тревоги способствует преодолению их источников и удовлетворению истинных потребностей, а также объективному отражению действительности. Регуляция страха и тревоги не означает их подавления, а подразумевает столкновение, встречу с источником страха или тревоги, его изучение и нейтрализацию. Рассмотрим соответствующие приемы и способы регуляции страха и тревоги, имея в виду, что речь пойдет не о рациональных страхах, которые необходимы для выживания (огня, грабителей, ядовитых змей), а об иррациональных страхах, нарушающих социальную адаптацию (публичного выступления, телефонных переговоров, одиночества и т. п.):

1. *Ослабление и разрыв симбиотических семейных связей*. Если взрослый человек сохраняет тесную привязанность к генеалогической семье, обеспечивающей ему защищенность, безопасность, возможность избежать ответственности и самостоятельности, он использует неконструктивный способ преодоления тревоги перед окружающим миром. За это он платит своей зависимостью, отказом от выбора собственного жизненного пути и усилением страха каждый раз, когда эти первичные связи подвергаются угрозе. Чтобы конструктивно преодолеть свои тревогу и страх, необходимо достичь свободы и независимости через ослабление связи с родителями, принимать собственные решения и нести ответственность за свои поступки. Разрыв инцестуозных связей способствует возникновению способности критически мыслить [47, 48].

2. *Парадоксальная интенция*. Тревога и страх порождаются неуспехом в осуществлении деятельности из-за чрезмерности желания. Например, чем больше мужчина пытается продемонстрировать свою половую потенцию или женщина – свою способность переживать оргазм, тем меньше они в этом преуспевают. Частью чрезмерного намерения является избыточное внимание, в первую очередь сосредоточенность на самом себе, а не на своем партнере. Предваряющая тревога приводит к исполнению гипотетической опасности, т. е. к реализации того, чего мы боялись. Неудачи в осуществлении желаемой деятельности и страх неудачи взаимно усиливают и подкрепляют друг друга, создавая порочный круг. Парадоксальная интенция заключается в усиленном намерении осуществлять неуспешное поведение, порождающее страх, в целенаправленном и преувеличенном совершении именно того действия, которое вызывает тревогу и страх. При страхе бессонницы следует как можно дольше бодрствовать, при страхе заикания – усиленно заикаться. Парадоксальная интенция, усиливая стремление быть неуспешным, делает неудачу невозможной и нереализуемой. Эффект парадоксальной интенции достигается в течение нескольких часов или десятков часов и сохраняется на протяжении всей жизни. Парадоксальная интенция эффективна только при условии переключения внимания с собственной личности на личности других людей, самоотдачи и совершения осмысленной деятельности в соответствии с собственным жизненным предназначением [49].

3. *Открытое выражение эмоций и потребностей*. Тревога является следствием подавления возбуждения как повышенной мобилизации энергии, необходимой при сильной заинтересованности и глубоком контакте: эротическом, агрессивном, творческом и др. Контакт таит в себе риск встречи с новым, неизвестным, а следовательно, потенциально опасным и угрожающим привычному функционированию и нынешнему стабильному положению индивида. Возбуждение требует усиленного дыхания, и потому человек, подавляя свое возбуждение, сдерживает дыхание, а затем испытывает тревогу и затруднения дыхания из-за сжатия грудной клетки. Половое и агрессивное возбуждение считаются особенно опасными и наказуемыми и вызывают наибольшую тревогу. Существует нормальное и патологическое подавление возбуждения. Подавление желательных, но запретных побуждений является нормальным, если оно временно и производится осознанно, и становится патологическим, если приобретает привычный характер и осуществляется неосознанно. Тревога порождается именно патологическим подавлением возбуждения. Чтобы преодолеть тревогу, следует открыто выражать свои эмоции и потребности, в том числе высвобождать возбуждение в виде взрыва гнева, крика ярости, рыданий, экспрессии отвращения. Необходимо выразить подавленное желание и по возможности удовлетворить его, не нарушая прав и интересов других людей. Необходимо также принять свои чувства и фантазии, которые не соответствуют социальным нормам и осуждаются [50].

4. *Техника наводнения*. Для того чтобы преодолеть страх, необходимо встретиться с устрашающим объектом в реальной ситуации, выполнить в реальной жизни действие, которое обычно вызывает страх или затруднения. Следует находиться в этой ситуации максимально долгое время (не менее 45 минут), испытывать в ней как можно больший страх и убедиться в том, что возможные негативные последствия отсутствуют. Во время нахождения в пугающей ситуации не разрешается уходить в мир воображения и интеллектуальную деятельность, т. е. убегать от страха. Также нельзя использовать лекарства, алкоголь или любую другую поддержку. Используется позитивное подкрепление – ведение дневника, где письменно фиксируется процесс и результаты самостоятельных тренировок [51].

5. *Десенсибилизация*. Эта техника направлена на снижение чувствительности к объектам, вызывающим страх. Прежде следует научиться расслаблять мышцы лица, шеи и тела. Затем составить перечень устрашающих ситуаций и расположить их в порядке нарастания интенсивности. Далее мысленно представляют наименее страшную из перечисленных ситуаций и полностью расслабляются. Когда при этом субъект перестает испытывать страх, он переходит к более пугающей ситуации и представляет ее, будучи в расслабленном состоянии. Необходимо действовать подобным образом, пока он не научится расслабляться и не испытывать страх в самой стрессовой для него ситуации [52].

6. *Самонаблюдение*. Для преодоления тревоги рекомендуется вести «дневник наблюдений»: отмечать, когда, где и при каких обстоятельствах возникает тревога и насколько она выражена. Выраженность тревоги оценивается с точки зрения «субъективного дискомфорта» по шкале от 0 до 100 баллов. Ведение дневника поможет понять, что тревога обычно связана с внешними ситуациями и ограничена по времени. Оценивается также степень тревоги в связи с ожидаемой неприятной ситуацией. Затем вырабатывается более реалистическая точка зрения на ситуацию с помощью какой-либо техники преодоления тревоги. Вновь оценивается степень предполагаемой тревоги. И наконец, когда ситуация миновала, опять необходимо отметить, насколько сильной была тревога на самом деле. Чтобы выяснить, какие именно аспекты ситуации вызывают страх и тревогу, нужно во всех деталях описать пугающую ситуацию и

установить, какая конкретная ее сторона пугает. Точное определение проблемы поможет с выбором способа ее решения. Например, в случае страха перед магазинами из-за боязни сказать «нет» продавцам необходимо научиться уверенному поведению и овладеть умением отказывать [53].

7. *Декатастрофизация*. Катастрофизация – чрезмерное преувеличение рокового значения грядущих событий. Обсуждается пугающая и воспринимаемая как катастрофическая ситуация. Необходимо представить себе самое худшее, что только можно вообразить. Преувеличения можно опровергнуть, задавая такие вопросы: «Какие исходы пугающего меня события обычно бывают у других людей? Что они делали в подобных ситуациях? Какие исходы пугающего меня события были у меня самого в прошлом? Что я делал в подобных предыдущих ситуациях? Насколько вероятно, что предстоящее событие существенно опаснее аналогичных предыдущих? Действительно ли, если оно произойдет, оно станет огромным несчастьем, невосполнимой потерей? Действительно ли из него не будет никакого выхода?» Далее представляют лучший возможный исход для данной ситуации. Опираясь на свой прошлый опыт, нужно решить, что более вероятно – наилучший исход или катастрофа. Следует представить, как можно справиться с возникшей трудной ситуацией: «Какие собственные конструктивные действия вы сможете противопоставить возможному негативному событию? Какими способами вы, невзирая на угрозу, сможете добиться желаемого результата? Какие позитивные исходы могут быть у опасного события, чему можно научиться благодаря ему?» Регулярная декатастрофизация позволяет оценивать предполагаемую опасность более реалистично. Угрожающие события можно рассмотреть и с точки зрения их позитивного истолкования, обнаружить в них достоинства, удачи и выгоды [54, 55].

8. *Техника взрыва (имплозии)*. Техника взрыва отличается от техники наводнения тем, что во втором случае происходит встреча субъекта с реальным источником страха при его непосредственном восприятии, а в первом случае встреча с источником страха является воображаемой и происходит в плане представления. Следует представить себе источник своего страха, воображать его как можно ярче до тех пор, пока страх не ослабеет (обычно бывает достаточно полутора часов), преувеличивая свои ощущения. Нужно ответить себе на вопросы: «Что самое худшее может произойти со мной? Что я собираюсь предпринять в этой ситуации?» Техника взрыва подходит и для преодоления страха собственной смерти или смерти близких: представлять себе собственную смерть или смерть другого человека, пока страх не исчезнет. Можно применять следующие виды имплозии:

8.1. Образный взрыв. Необходимо представить в самых ярких деталях устрашающую сцену и сопровождающие ее иррациональные мысли. Продолжать это до тех пор, пока страх естественным образом не ослабнет. Каждый раз, испытывая иррациональный страх, удерживать эмоцию страха до тех пор, пока не возникнет усталость от нее. Погружаться в свой страх в разное время в течение дня, представляя одну и ту же сцену с одними и теми же мыслями снова и снова.

8.2. Вербальный взрыв. Описать другому человеку или письменно в мельчайших деталях травмировавшее событие и связанный с ним опыт. Попытаться воссоздать все физические ощущения, связанные с тревогой, – учащенное сердцебиение, неспокойный живот, дезориентацию, затрудненное дыхание. Делать это многократно до тех пор, пока симптомы не исчезнут сами по себе [56, 57].

9. *Техника взаиморегуляции эмоций*. Ослабить страх можно, вызвав у себя другую эмоцию, например гнев и агрессию по отношению к источнику страха. Они противоположны страху и придают силу и уверенность. Был обнаружен антагонизм между

агрессивным поведением и состоянием тревоги в симпатическом отделе вегетативной нервной системы: тревога относительно быстро исчезает после формирования нового агрессивного отношения к источнику страха. Ослаблению страха способствуют символические агрессивные действия: нарисовать источник страха и произвести над ним разрушительные действия в рамках рисунка. Другим противостоящим страху состоянием является смех, поэтому полезно сделать источник страха смешным, комичным, доведенным до абсурда. Например, если субъект боится своего начальника, он может высмеять его – представить в смешном или нелепом виде: со спущенными штанами, сидящим на унитазе [58].

10. *Двигательная активность*. В ослаблении тревоги могут помочь физические упражнения, например подбрасывание мяча, прыжки на месте или бег трусцой, уборка дома или садовые работы [59, 60].

Итак, анализ литературы по проблеме эмоций страха и тревоги позволил выявить ряд способов и приемов их регуляции, которые дают возможность субъекту в той или иной степени:

– достичь свободы, независимости и ответственности при осуществлении выбора;
– достичь успешности своей деятельности;
– открыто выразить свои эмоциональные переживания и желания, а также конструктивно их осуществить;
– отразить действительность такой, какая она есть на самом деле, не преувеличивая степень ее опасности, освободиться от иллюзий несуществующих угроз;
– конструктивно преодолеть препятствия на пути к удовлетворению важных истинных потребностей;
– осознать свои потребности, эмоции, способности и др.;
– достичь направленности на других людей.

Осознание и принятие своего страха, понимание его причин, его преодоление через изменение способов поведения помогает развивать личностное здоровье, понимаемое, согласно гуманистическому подходу, как осознавание внутреннего и внешнего мира и выбор истинных потребностей. Невозможность преодолеть свой страх может создать почву для возникновения таких компенсаций и защит, как стремление зависеть от других людей, стремление господствовать над ними, стремление избегать нового и неизвестного, трудностей и ответственности и т. п., т. е. для развития личностной патологии.

Ссылки на источники

1. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2003. – 392 с.
2. Там же.
3. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 478 с.
4. Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: Прогресс, 1995. – 272 с.
5. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
7. Хухлаева О. В. Психологическое здоровье как системообразующий фактор психологической службы в образовании // 3-я Российская конференция по экологической психологии: тез. – М.: Психологический институт РАО, 2003. – С. 174–175.
8. Адлер А. Наука жить. – Киев: Port-Royal, 1997. – 288 с.
9. Братусь Б. С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
10. Демина Л. Д., Ральникова И. А. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности. – Барнаул: Изд-во Алтайского ун-та, 2005. – 132 с.
11. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–21.
12. Петровский В. А. Личность: феномен субъектности. – Ростов н/Д.: Феникс, 1993. – 67 с.
13. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Прогресс-Универс, 1993. – 480 с.

14. Кудрявцева Е. Н. Философско-методологические аспекты измерения прямых характеристик здоровья // Здоровье человека как предмет социально-философского познания. – М., 1989. – С. 71–84.
15. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье личности в дошкольном и школьном возрасте. – URL: http://www.ippd.ru/resources/library?file=1144.
16. Печеркина А. А. Профессиональное здоровье учителя в условиях инновационных преобразований: определение и структур // Педагогическое образование в России. – 2011. – № 5. – С. 13–17.
17. Сокольская М. В. Личностное здоровье профессионала: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Хабаровск, 2012.
18. Залевский Г. В. Антропос – «человек, устремленный ввысь» (целостно-ценностная парадигма в контексте антропологической психологии) // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – № 1 (18). – URL: http://medpsy.ru.
19. Зеличенко А. И. Психология духовности. – М.: Из-во Трансперсонального института, 1996. – 400 с.
20. Зотова О. Ю. Социально-психологическая безопасность личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М.: МГУ, 2011.
21. Олпорт Г. Становление личности. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
22. Решетина С. Ю., Смолян Г. Л. Информационно-психологическая безопасность личности (контуры проблемы) // Проблемы информационно-психологической безопасности: сб. ст. и материалов конф. / под ред. А. В. Брушлинского и В. Е. Лепского. – М.: Ин-т психол. РАН, 1996. – С. 18–30.
23. Адлер А. Указ. соч.
24. Брехман И. И. Указ. соч.
25. Маслоу А. Указ. соч.
26. Олпорт Г. Указ. соч.
27. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – 217 с.
28. Роджерс К. Указ. соч.
29. Франкл В. Указ. соч.
30. Фромм Э. Указ. соч.
31. Хорни К. Указ. соч.
32. Брехман И. И. Указ. соч.
33. Маслоу А. Указ. соч.
34. Фромм Э. Указ. соч.
35. Адлер А. Указ. соч.
36. Маслоу А. Указ. соч.
37. Роджерс К. Указ. соч.
38. Франкл В. Указ. соч.
39. Фромм Э. Указ. соч.
40. Хорни К. Указ. соч.
41. Знаков В. В. Неправда, ложь и обман как проблемы психологии понимания // Вопросы психологии. – 1993. – № 2. – С. 9–16.
42. Экман П. Психология лжи. – СПб.: Питер, 1999. – 272 с.
43. Беттельгейм Б. Просвещенное сердце. – URL: http://www.koob.ru/bettelheim.
44. Райх В. Посмотри на себя. – М.: Мир Гештальта, 1997. – 112 с.
45. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с.
46. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002. 7– 52 с.
47. Фромм Э. Указ. соч.
48. Фрейд З. Введение в психоанализ. – СПб.: Алетейя, 1999. – 456 с.
49. Франкл В. Указ. соч.
50. Там же.
51. Перлз Ф. Указ. соч.
52. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. – СПб.: Речь, 2001. – 560 с.
53. Изард К. Э. Указ. соч.
54. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. – СПб.: Питер, 2003. – 298 с.
55. Там же.
56. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2004. – 992 с.
57. Изард К. Э. Указ. соч.
58. МакМаллин Р. Указ. соч.
59. Изард К. Э. Указ. соч.
60. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Указ. соч.
61. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями. – М.: Прогресс, Универс, 1993. – 336 с.

Julia Milova,
Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor at the chair of Psychology and Personnel Management, Institute of Business Management and Law, Rostov-on-Don
blacksea66@yandex.ru

Regulation of fear and anxiety in the context of person's health

Abstract. The paper focuses on the role of regulation of fear and anxiety to achieve someone's health. The author offers the concept person's health and describes how to regulate fear and anxiety: weakening and rupture of symbiotic family ties, paradoxical intention, open expression of emotions and needs, flood techniaues, explosion, mutual regulation of emotions, desensitization, self-observation, de-disasterization, motor activity.

Key words: health, person, fear, anxiety, regulation.

References

1. Maslou, A. (2003). *Motivacija i lichnost'*, Piter, St. Petersburg, 392 p. (in Russian).
2. Ibid.
3. Rodzhers, K. (1994). *Vzgljad na psihoterapiju. Stanovlenie cheloveka*, Progress, Moscow, 478 p. (in Russian).
4. Fromm, Je. (1995). *Begstvo ot svobody*, Progress, Moscow, 272 p. (in Russian).
5. Brehman, I. I. (1990). *Valeologija – nauka o zdorov'e*, Fizkul'tura i sport, Moscow, 208 p. (in Russian).
6. Frankl, V. (1990*). Chelovek v poiskah smysla*, Progress, Moscow, 368 p. (in Russian).
7. Huhlaeva, O. V. (2003). "Psihologicheskoe zdorov'e kak sistemoobrazujushhij faktor psihologicheskoj sluzhby v obrazovanii", *3-ja Rossijskaja konferencija po jekologicheskoj psihologii: tez.,* Psihologicheskij institut RAO, Moscow, pp. 174–175 (in Russian).
8. Adler, A. (1997*). Nauka zhit'*, Port-Royal, Kiev, 288 p. (in Russian).
9. Bratus', B. S. (1988). *Anomalii lichnosti*, Mysl', Moscow, 301 p. (in Russian).
10. Demina, L. D. & Ral'nikova, I. A. (2005). *Psihologicheskoe zdorov'e i zashhitnye mehanizmy lichnosti*, Izd-vo Altajskogo un-ta, Barnaul, 132 p. (in Russian).
11. Dubrovina, I. V. (2009). "Psihicheskoe i psihologicheskoe zdorov'e v kontekste psihologicheskoj kul'tury lichnosti", *Vestnik prakticheskoj psihologii obrazovanija*, № 3, pp. 17–21 (in Russian).
12. Petrovskij, V. A. (1993). *Lichnost': fenomen sub#ektnosti*, Feniks, Rostov n/D., 67 p. (in Russian).
13. Horni, K. (1993). *Nevroticheskaja lichnost' nashego vremeni*, Progress-Univers, Moscow, 480 p. (in Russian).
14. Kudrjavceva, E. N. (1989). "Filosofsko-metodologicheskie aspekty izmerenija prjamyh harakteristik zdorov'ja", *Zdorov'e cheloveka kak predmet social'no-filosofskogo poznanija*, Moscow, pp. 71–84 (in Russian).
15. Pahal'jan, V. Je. *Razvitie i psihologicheskoe zdorov'e lichnosti v doshkol'nom i shkol'nom vozraste*. Available at: http://www.ippd.ru/resources/library?file=1144 (in Russian).
16. Pecherkina, A. A. (2011). "Professional'noe zdorov'e uchitelja v uslovijah innovacionnyh preobrazovanij: opredelenie i struktur", *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*, № 5, pp. 13–17 (in Russian).
17. Sokol'skaja, M. V. (2012). *Lichnostnoe zdorov'e professionala: avtoref. dis. .. d-ra psihol. nauk*, Habarovsk (in Russian).
18. Zalevskij, G. V. (2013). "Antropos – 'chelovek, ustremlennyj vvys'' (celostno-cennostnaja paradigma v kontekste antropologicheskoj psihologii), *Medicinskaja psihologija v Rossii: jelektron. nauch. zhurn*., № 1 (18). Available at: http://medpsy.ru (in Russian).
19. Zelichenko, A. I. (1996). *Psihologija duhovnosti*, Iz-vo Transpersonal'nogo insti-tuta, Moscow, 400 p. (in Russian).
20. Zotova, O. Ju. (2011). *Social'no-psihologicheskaja bezopasnost' lichnosti: avtoref. dis. .. d-ra psihol. n,* MGU, Moscow. (in Russian).
21. Olport, G. (2002). *Stanovlenie lichnosti*, Smysl, Moscow, 462 p. (in Russian).
22. Reshetina, S. Ju. & Smoljan, G. L. (1996). "Informacionno-psihologicheskaja bezopasnost' lichnosti (kontury problemy)", in Brushlinskiy, A. V. & Lepskiy, V. E. (eds.). *Problemy informacionno-psihologicheskoj bezopasnosti: sb. st. i materialov konf*., In-t psihol. RAN, Moscow, pp. 18–30 (in Russian).
23. Adler, A. (1997*).* Op. cit.
24. Brehman, I. I. (1990). Op. cit.
25. Maslou, A. (2003). Op. cit.
26. Olport, G. (2002). Op. cit.
27. Perlz, F. (2001). *Geshtal't-podhod. Svidetel' terapii,* Izd-vo In-ta psihoterapii, Moscow, 217 p. (in Russian).
28. Rodzhers, K. (1994). Op. cit.
29. Frankl, V. (1990*).* Op. cit.
30. Fromm, Je. (1995). Op. cit.
31. Horni, K. (1993). Op. cit.
32. Brehman, I. I. (1990). Op. cit.

33. Maslou, A. (2003). Op. cit.
34. Fromm, Je. (1995). Op. cit.
35. Adler, A. (1997). Op. cit.
36. Maslou, A. (2003). Op. cit.
37. Rodzhers, K. (1994). Op. cit.
38. Frankl, V. (1990). Op. cit.
39. Fromm, Je. (1995). Op. cit.
40. Horni, K. (1993). Op. cit.
41. Znakov, V. V. (1993). “Nepravda, lozh' i obman kak problemy psihologii ponimanija”, *Voprosy psihologii*, № 2, pp. 9–16 (in Russian).
42. Jekman, P. (1999). *Psihologija lzhi*, Piter, St. Petersburg, 272 p. (in Russian).
43. Bettel'gejm, B. *Prosveshhennoe serdce*. Available at: http://www.koob.ru/bettelheim (in Russian).
44. Rajh, V. (1997). *Posmotri na sebja*, Mir Geshtal'ta, Moscow, 112 p. (in Russian).
45. Izard, K. Je. (2003). *Psihologija jemocij*, Piter, St. Petersburg, 464 p. (in Russian).
46. Il'in, E. P. (2002). *Jemocii i chuvstva*, Piter, St. Petersburg, 52 p. (in Russian).
47. Fromm, Je. (1995). Op. cit.
48. Frejd, Z. (1999). *Vvedenie v psihoanaliz,* Aletejja, St. Petersburg, 456 p. (in Russian).
49. Frankl, V. (1990). Op. cit.
50. Ibid.
51. Perlz, F. (2001). Op. cit.
52. MakMallin, R. (2001). *Praktikum po kognitivnoj terapii*, Rech', St. Petersburg, 560 p. (in Russian).
53. Izard, K. Je. (2003). Op. cit.
54. Bek, A., Rash A., Sho, B. & Jemeri, G. (2003). *Kognitivnaja terapija depressii*, Piter, St. Petersburg, 298 p. (in Russian).
55. Ibid.
56. Malkina-Pyh, I. G. (2004). *Psihosomatika. Spravochnik prakticheskogo psihologa*, Jeksmo, Moscow, 992 p. (in Russian).
57. Izard, K. Je. (2003). Op. cit.
58. MakMallin, R. (2001). Op. cit.
59. Izard, K. Je. (2003). Op. cit.
60. Bek, A., Rash A., Sho, B. & Jemeri, G. (2003). Op. cit.
61. Dzhejms, M. & Dzhongvard, D. (1993). *Rozhdennye vyigryvat'. Transakcionnyj analiz s geshtal'tuprazhnenijami,* Progress, Univers, Moscow, 336 p. (in Russian).

Рекомендовано к публикации:
Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию *Received*	05.08.16	Получена положительная рецензия *Received a positive review*	07.08.16
Принята к публикации *Accepted for publication*	07.08.16	Опубликована *Published*	31.10.16

ISSN 2304-120X
www.e-koncept.ru

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2016
© Милова Ю. В., 2016