**Боя̀знь собак. Дослідження. Раціональна терапія.**

Страх – це емоційний стан, що існує для захисту людини або тварини від певної стресової ситуації. В наш час страх існує не тільки як реакція на реальну загрозу, але і як передчасна реакція, що передує загрозі (яка може бути як більш або менш можливою в майбутньому, так і зовсім неможливою: наприклад, лупослипафобія (страх переслідування вовками, в момент ходіння по натертій воском підлозі у шкарпетках).

Окрім страху існує також тривога. Вони дуже схожі між собою, але, на думку М. Літвака, тривога з`являється першою при негативній характеристиці ситуації, а страх – після неї. Але ж на думку К. Ізарда – першим з`являється страх, а тривога – це комбінація страху та інших негативних емоцій. Також часто тривога сприймається як реакція на невизначений сигнал, а страх – на конкретну небезпеку.

Класифікацій страху існує безліч. Ми розглянемо типи по Кравасарському. Б.Д. Кравасарський розділяв фобії за фабулою страху. Класифікація має вісім частин. Перша: боязнь простору (наприклад, клаустрофобія або агорафобія). Друга: соціофобії (зокрема, страх сцени, страх втратити кохану людину, імоджифобія тощо). Третя: нозофобії (страх хвороб). Четверта: танатофобія (страх смерті). П`ята: сексуальні страхи, наприклад коітофобія). Шоста: страх нанести шкоду близьким людям або собі. Сьома: «контрастні фобії» (вилаятись для вихованої людини, хайрофобія, крімінофобія). І остання, восьма: фобофобії (тобто, страх страху).

Страх може розвиватися як шляхом особистого досвіду, так і шляхом соціального запозичення – наприклад, від матері до дитини. Ще з давніх часів страх служив методом маніпуляції. Дуже часто його використовували великі диктатори, щоб добитися повної покірності від людей. В наш час СМІ нам дуже часто прищеплюють страхи, або підпитують вже нові: від страху перед собаками до страху глобальної катастрофи. Також метод впливу на людину за допомогою прихованої загрози поширений на допитах в певних органах.

У статті ми розглянемо певний вид страху – кінофобію. Кінофобія – це психічний розлад, що характеризується ірраціональним страхом перед собаками. Це один із видів зоофобії. Цей страх поділяється на два підвиди: страх укусів (адактофобію) та боя̀знь зараження сказом (рабієфобію). Також розрізнюють істино кінофобію та псевдокінофобію. Істино кінофобія вирізняється відсутністю агресії до собак та їх господарів. Істеричні форми фобії можливі лише при важких її формах. Псевдофобія характерна для латентних садистів, що використовують «страх» для прикриття. Не слід забувати також про невротичних особистостей, істериків, в котрих може існувати «страх очікування», також кінофобія може бути одним із виявів агорафобії абощо.

Кінофобія може проявляти себе цілою низкою явних симптомів: порушення сну, підвищена тривожність, яка при згадці про об`єкт страху переходить у панічну атаку; фізичний дискомфорт, що проявляється у нудоті, тремтінні кінцівок, тахікардії, порушенні ф-ції потовиділення, сечівника. Більшість кінофобів знаходиться у постійному напруженні, часто у агресивному стані. Деякі індивіди мають агресивний стан, панічні атаки, деперсоналізацію та фізичні прояви лише у ситуаціях, де має місце згадка про собак. Якщо кінофобія є симптомом психічної хвороби, слід негайно це підтвердити і починати лікування, аби людина не нашкодила ні собі, ні іншим.

На відміну від інших страхів, кінофобія розвивається часто за відсутності об`єктивних причин. Спеціалісти вважають, що фобія з`являється через спадкову схильність, а також коли дитина переймає страх від прикладу батьків. Зазвичай люди, що хворіють на кінофобію бояться не укусів, а того, що може слідувати за ними (сказ, біль, смерть). Як показали дослідження, людина, котру навіть неодноразово кусали, скоріш за все, не буде боятись собак – лише невеликий проміжок часу і тільки дорослих особин. Дуже часто батьки, самі того не відаючи, прищеплюють дитині страх перед собаками: «будеш плакати, він тебе вкусить», «не підходь, бо покусає» тощо. Батьки в такі моменти не думають, що в майбутньому вже доросла дитина може мати боязнь – від псевдокінофобії до істеричних припадків.

Також фобії і страхи, пов`язані з тваринами в цілому і собаками зокрема, окрім неправильного виховання по відношенню до тварин; психічної травми, що була зумовлена подіями, пов`язаними з предметом страху; та спадковості; з`являються і через генетичний фактор: видозміна «первісного» інстинкту під гнітом певних обставин.

До групи страхів, пов`язаних із собаками, опосередковано відносяться також паразітофобія (боязнь блох, кліщів тощо), та дорафобія (боязнь хутра і шкіри тварин). В цьому випадку собаки виступають не прямою загрозою.

Ми вважаємо, що в деяких випадках кінофобії допоможе раціональна терапія. Раціонально-емотивна терапія - психотерапевтична школа, основною метою якої є корекція ірраціональних думок та упереджень та спричинених ними негативних емоційних переживань.

Раціональною терапією у випадку кінофобії виступають лекції на такі теми, як: основи зоопсихології, зокрема собак; основи етології (науки, що вивчає саме поведінку тварин); правила поводження біля собак; правила і нюанси регулювання конфлікту між собакою та людиною. Наприклад, щоб заспокоїти агресивно налаштованого собаку, дуже часто достатньо зупинитись і позіхнути, відвернувши голову від собаки. Таким чином ви заспокоюйте собаку, показуєте, що самі не нервуєте і не бажаєте нападати. І це лише піщинка знання із безмежного океану.

Нами було проведено опитування, в ході якого ми побачили, що при вивчені основ психології собак, більшість людей зменшили б свій страх, або зовсім його позбулись. Питання опитування було таким: «Якщо б ви знали психологію та етологію собаки, ви б менше боялись?» Усього в опитуванні брала участь 481 людина. 316 людей ( а це 65,7%) відповіли «так»; серед них – 205 жінок та 111 чоловіків. «Ні» відповіли 165 опитуваних (34,3%), серед яких – 99 жінок та 66 чоловіків. Але варто зауважити, що деякі індивіди з «негативної» групи мають також нервозність, підвищену дратівливість, невпевненість у собі і певну кількість інших страхів, кінофобія в цієї групи часто є псевдохворобою., на відміну від «позитивної» групи.

Тож, опитування показало, що: по-перше, жінки бояться більше, ніж чоловіки; по-друге, раціональна терапія може допомогти людям перебороти кінофобію; і по-третє, таким чином ми опосередковано дізнались, що вивчення основ зоопсихології та етології може запобігти народженню або прогресуванню істино кінофобії.

*Діаграма №1*

*Діаграма №2*

*Список літератури:*

1. З. Фрейд. Введение в психоанализ: Лекции. М., "Наука", 1989.

2. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. – М.: Из-дво Эксмо, 2005. – 512 с., илл. (Серия «Психология общения»).

3. Леви В.Л. Приручение страха. – М.: Из-дво Метафора, 2006. – 99 с., илл. (Серия «Азбука здравомыслия»)

4.Фриц Р. Основные формы страха. – М.: Из-дво Алетейа, 1999. – 121 с.

*Електронні ресурси:*

1. Статья «Кинофобия»: http://odepressii.ru/psihicheskie-rasstroystva/nevroticheskie/strahi/kinofobiya.html

2. Стаття «Раціонально-емотивна терапія»: http://pidruchniki.com/12220905/psihologiya/ratsionalno-emotivna\_terapiya