Страх – это реакцию на мнимую или действительную опасность. В настоящее время появляется все большее количество пугающих условий, объектов и событий, поэтому всем людям, рано или поздно, свойственно испытывать страх. Он заставляет человека чувствовать слабость и оцепенение, а переживания, связанные со страхом преследуют человека во снах, вызывают ощущение неприятной напряженности. В связи с особенностями человеческого организма борьба со страхом не может долго продолжаться. Страх охватывает человека только на непродолжительное время, если он не позволяет ему разрастаться. Но подавленный страх также дает о себе знать. Он может проявляться в мнительности и неуверенности, а может, наоборот, привести к мобилизации энергии и раскрепощении эмоций. А сильные переживания отражаются на личности, включая умственную деятельность и активность. Переживания страха могут быть, как и эпизодичными, которые бесследно исчезнут, так и длительными, которые даже могут вызвать невротические и психические заболевания. «Свободный», беспредметный страх и страх, связанный с фобиями, никак не зависят друг от друга. При фобиях человека беспокоит не само содержание страхов, а их интенсивность.

Страх и тревожность различаются между собой. Страх вызван чем-то, а беспокойство может испытываться неизвестно от чего. Страх может быть вызван либо присутствием чего-то, несущего угрозу, или же отсутствием чего-то, обеспечивающего безопасность. Но существует также беспредметный страх, несвязанный ни с чем конкретным. Психология устойчивости к страху состоит именно в умении владеть собой и преодолевать это чувство, а не избавлении от него.

Страх бывает реальный и невротический. Реальный страх рассматривается как понятная реакция на осознанную опасность, а невротический – является основным компонентом тревожности (беспокойства) и возникает на болезненной беспредметной основе. Появление страха зависит от оценки нашего знания, ожидаемого события и от ощущения собственных сил и возможностей для противопоставления окружающему миру. Также испытывать страх или тревогу можно, придумывая опасности и не имея на самом деле значимых обстоятельств, несущих угрозу. Природные стимулы страха зависят от возраста и зависят от процессов развития и созревания. В школьном возрасте признаки вегетативного перевозбуждения (тревожности) у детей становится особенно выраженными. А вот у детей, не испытывающих страха (тревожности), часто наблюдаются расторможенность, невысокий интеллектуальный уровень и некритичность. Длительные беспокойства и боязнь могут переходить в депрессию. Существует проблема социального страха. Большинство людей боятся будущего. Стать недееспособными, потерять работу и т.д.

Также в современной психологии принято различать понятия «тревога» и «тревожность». Тревога - эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий, то есть неблагоприятное состояние, которое характеризуется ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий. Она возникает, когда индивид воспринимает определенную ситуацию или раздражитель как несущие угрозу, вред или опасность. Согласно точке зрения, предложенной З. Фрейдом, считается, что в отличие от страха, который является реакцией на конкретную угрозу, тревога является беспредметным страхом. Согласно другой точке зрения, страх – это реакция на угрозу человеку как биологическому существу, а тревога является переживаниями, связанными с угрозой человеку, как социальному субъекту. Источник любой тревоги может оставаться неосознанным, потому что тревога связана с мотивами и потребностями личности и регулирует поведение личности в потенциально опасной ситуации. Тревога выполняет несколько важных функций: предупреждает человека о возможной опасности и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности на основе активного исследования окружающей действительности. На уровне субъективных переживаний тревога является негативным состоянием, но ее воздействие на поведение и деятельность личности неоднозначно. Часто именно тревога помогает мобилизовать потенциальные возможности. Выделяется два типа тревоги: мобилизующая и расслабляющая.

Мобилизующая тревога дает дополнительный импульс к деятельности, а расслабляющая, наоборот, снижает эффективность деятельности вплоть до ее полного прекращения. Состояние тревоги можно варьировать по ее интенсивности. Тревоге наименьшей интенсивности соответствует ощущение внутренне напряженности, которое выражается в переживаниях. Напряженности, настороженности и дискомфорте. На втором уровне ощущение внутренней напряженности сменяется или дополняется гиперестезическими реакциями, благодаря которым нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску. Третий уровень – собственно тревога – проявляется в переживании неопределенной угрозы, чувства неясной опасности, которая может перерасти в страх, который является четвертым уровнем. Страх – состояние, возникающее при нарастании тревоги, при этом предметы. Идентифицированные как «пугающие», не всегда отражают реальную причину тревоги. Пятый уровень называется ощущением неотвратимости надвигающейся катастрофы. Оно возникает в результате нарастании тревоги и переживании невозможности избежать опасности, неминуемо катастрофы. Шестой уровень, то есть наиболее интенсивное проявление тревоги – тревожно-боязливое возбуждение, которое выражается в потребности в двигательной разрядке, поиске помощи. Что максимально дезорганизует поведение человека.

Расслабляющая тревога выражается на различных уровнях человеческой организации (физиологическом, эмоциональном, когнитивном, поведенческом). На физиологическом уровне тревога проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, возрастании общей возбудимости, снижение порогов чувствительности, появлением сухости во рту, слабости в ногах и т.д. Эмоциональный уровень характеризуется переживанием беспомощности, бессилия, незащищенности, затруднении в принятии решений (когнитивный уровень). Поведенческие проявления тревоги наиболее разнообразны – бесцельное хождение по помещению, грызение ногтей, качание на стуле, стук пальцами по столу, теребление волос, кручение в руках разных предметов и т.д.