

СТРАХИ И ФОБИИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА*БГСХФ, г. Горки**Научный руководитель: Захаренко Т.А.*

Человек способен совершать под воздействием страха самые безумные поступки. Страх лишает нас возможности распоряжаться собственным разумом, происходя родом из нашей животной натуры. Страхи и фобии очень часто бывают беспочвенными, но избавиться от них не удастся на протяжении всей жизни.

Задавались ли вы когда-нибудь вопросом, почему мы испытываем страх? Страх – нормальная и естественная часть жизни каждого из нас. Человек рождается без чувства страха, так например совсем маленький ребёнок не боится потрогать огонь или упасть с высоты. С приобретением жизненного опыта возникают и страхи. В основном эти страхи полезны. Именно страх помогает избежать опасных ситуаций и предотвратить их возникновение. Этот нормальный, естественный страх не является чрезмерным, он управляем с помощью разума и логики. Фобии же кардинально отличаются от нормального страха тем, что их крайне сложно (иногда даже совсем невозможно) контролировать.

Итак, страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом. Нормальный страх возникает на базе негативных переживаний, вызванных или связанных с каким-либо объектом или ситуацией. Например, если Вас в детстве больно клюнул гусь, то страх перед пернатыми может оставаться у Вас и по сей день. Если Вам в метро когда-то в прошлом стало плохо, то эта ситуация может сформировать страх перед поездками в метро. Бывает и «индуцированный» страх,

когда ребёнок начинает бояться того, с чем сам не сталкивался, но от чего приходят в страх или даже ужас другие дети (баба Яга, Кощей Бессмертный и т.д.) или взрослые (например, страх перед змеями, мышами, пауками и проч.). Независимо от природы объекта Вашего страха при встрече с ним Вы будете испытывать неприятные переживания. Если Вы испытываете, например, страх перед поездками в метро, Вы будете чувствовать себя тревожно, дискомфортно, напряжённо, находясь в вагоне поезда или спускаясь на станцию метро. Однако в случае нефобического уровня страха Вы будете в состоянии контролировать свой страх и не позволять ему ломать Ваши планы.

А вот с фобиями сложнее. При наличии фобии реакция на фобический стимул будет гораздо более сильной. Распространенность фобических расстройств в общей популяции населения составляет около 8-9%. При неврозах частота фобий колеблется в пределах от 15 до 44%. Страдают ими, преимущественно, люди наиболее работоспособного возраста: 25-44 лет.

Термин «фобия» происходит от греческого «phobos» – страх, ужас. Определения понятия «фобия», встреченные нами в литературе, весьма разнообразны.

Страхов существует столько, что разобраться в них, так сказать, «разложить их по полочкам» непросто. Существует много способов классифицировать их по какому-то признаку. Например, их можно разделить на группы исходя из того, чего боится человек — это так называемая классификация по фабуле страха. Например, известный психиатр Карвасарский различал восемь основных фабул страха.

«Страх – вот то единственное, чего мы должны страшиться». Ф. Рузвельт.

Как же отличить страх от фобии? Фобия – это страх, который абсолютно не обоснован и не нужен для выживания, страх бесполезный и беспощадный. Человек боится того, что заведомо безопасно. Фобия – всегда страх абсурдный и необъяснимый.

Чтобы отличить естественный страх от фобии, нужно в первую очередь оценить силу и продолжительность реакции на фобический стимул.

Фобия – это гипертрофированный, преувеличенный, чрезмерный страх. На его базе может развиваться «страх страха», т.е. такое состояние, когда Вы начнёте бояться, что случится что-то такое, что опять вызовет эти очень неприятные переживания и ощущения.

Для того, чтобы избавиться от фобий и страхов необходимо понять их природу, а также человек должен научиться управлять своим мышлением.

УДК 158.1

Сивицкий В.В.

ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И ПУТИ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ У УЧАЩИХСЯ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: Лобач И.И.

В организации учебно-воспитательного процесса особенно востребованы те виды деятельности, которые развивают личность и обеспечивают ее творческое саморазвитие.

Понимание природы творческого мышления позволяет глубже познать процессы развития, дает возможность выявить объективные закономерности творческого мышления и создать систему развития творческих способностей в обучении. Только в творческой деятельности происходит развитие творческих способностей – овладение методами (способами) познания и преобразования признаков объектов. Отсюда возникает необходимость активизировать творческую познавательную и практическую деятельность учащихся. Творческая атмосфера в коллективе учащихся создается не только воспитанием любознательности, вкуса к нестандартным решениям. Необходимо воспитывать готовность к восприятию нового,