

сознании объективные основания. Статусы властвующих и подвластных при этом не устраняются, но абсолютность в их истолковании и реализации исчезает.

Прежде всего, к ним следует отнести формирование новой модели взаимодействия человека и политики — модели ассоциированной индивидуальности, предполагающей, во-первых, свободное вступление индивида в политические ассоциации различного типа, и такой же свободный выход из них, а во-вторых, поддержание оптимального соответствия между обеспечением свободы и автономии личности и сохранением социальной солидарности в обществе. Человек включается в политику не в силу одних лишь онтологических характеристик (он принадлежит к тому или иному этносу, классу, корпорации), а лишь по мере возникновения проблем, требующих, с его точки зрения, собственного политического участия. И хотя содержание самих проблем изменяется, сам принцип политизации продолжает действовать: различные общности представлены в новых социальных движениях именно в той мере, в какой индивиды, их составляющие, заинтересованы в решении комплекса социальных проблем, конституирующих движение.

Список использованных источников

1. Луман Н. Тавтология и парадокс в самоописаниях современного общества/ Н. Луман // Социо-логос. - М.: Прогресс, 1991.
2. Розанваллон П. Новый социальный вопрос/ П. Розанваллон - М.: «Ad Marginem», 1997.

УДК 316. 613. 4

СТРАХ КАК ПРИЧИНА И ПОСЛЕДСТВИЕ СТРЕССА

Ст. преп. Исаченко А.В., к.ф.н., доц. Рудко Е.А.

Витебский государственный технологический университет

В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, состояние здоровья, взаимоотношение с окружающими.

Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, возникающего, когда нервная система человека получает перегрузку.

Страх может быть, как причиной стресса, так и последствием или реакцией на стресс.

Если возникает неожиданное для человека событие, организм должен психологически приспособиться, чтобы начать работать в новых, стрессовых условиях. В этот момент у человека учащается пульс, повышается давление, напрягаются мышцы спины и шеи, дыхание ускоряется, замедляется пищеварение, наблюдается сухость во рту, возможно потоотделение.

Это типичные признаки стресса. Но эти признаки похожи на признаки, которые появляются у человека испытывающего страх.

Страх является одной из характеристик человеческого бытия, и тенденция осмысления причин и путей его преодоления присутствовала в философских размышлениях мыслителей различных эпох.

Так в Древней Индии страх связывали с переживаниями страданий; в древнекитайской философии страх перед нарушением «дао» как естественного пути развития мира.

В классической историко-философской традиции страх рассматривался с различных позиций.

В онтологическом ракурсе согласно Платону, трусливые или мужественные люди имеют различные мнения о том, какие вещи являются страшными, а какие нет, и чтобы стать бесстрашным, нужно изменить мнение о вещах. Он выделяет два вида страха, которым подвержен человек: страх, ожидаемый человеком и страх мнения окружающих.

В гносеологическом ракурсе страх представлен у Эпикура. Философ говорил о трех видах страха (перед смертью, богами, природой) которые может преодолеть философское образование. Он связал страх и свободу: преодоление страха с помощью знания ведет к обретению свободы.

У Аристотеля психологическое понятие страха концентрируется в особое эмоциональное состояние, сила которого может вылиться в эффект. Он связывает проблему страха с учением о добродетели как «золотой середине» и об аффектах, которые выступают результатом преднамеренных добродетелей или пороков, составляющих качества души. Страх сам по себе порочен как недостаток мужества или излишек трусости. Аристотель причину страха видит в нарушении гармонии в человеческих отношениях.

Понятие страха как экзистенциального чувства вводится С.Кьеркегором, затем разрабатывается К.Ясперсом, М. Хайдеггером, Ж-П. Сартром, А. Камю.

М. Хайдеггер различает страх и боязнь. Боязнь, по его мнению, это испуг, растерянность, которая рождается чем-то конкретным. Страх приходит из «ниоткуда».

Большое внимание исследованию социального страха придавали в философии психоанализа и неофрейдизма (З. Фрейд, Э. Фромм). Так З. Фрейд полагал, что страх – это реакция человека на какую-либо опасность. Различал сознательную и подсознательную формы страха. Исследуя проблему страха, Э. Фромм выделяет социальный страх, источником которого является общество.

Страх – это эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности.

Причины страха бывают, как скрытые, так и явные. Под скрытым понимают боязни, идущие из детства, психологические травмы.

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Это может быть человек или объект. Иногда страх может носить беспредметный характер.

Он может проявляться в виде подавленного (панический страх) или возбужденного эмоционального состояния. Синонимы термина «страх» выступают термины «тревога», «испуг», «фобии», «паника».

При кратковременном, но сильном страхе, вызванном внезапным раздражителем, можно говорить об испуге. Длительный и не явно выраженный страх называют тревогой. Фобии представляют собой навязчивый страх, связанный с предметом или ситуацией, где человеку очень сложно справиться с ним.

Находясь в состоянии страха, человек стремится к уединению, что приводит к депрессии, для него свойственно, неуверенное поведение, вынужденное молчание, пассивность, возникновение дефекта речи. В зависимости от типа нервной системы индивид защищаясь, переходит в наступление, проявляя агрессию.

Проявляясь по-разному, страх имеет общие черты такие как: тревога, раздражительность, беспокойство, подозрительность, мнительность, пассивность и т. д.

Исследуя природу страха Ю.В.Щербатых выделял три группы страхов: социальные, биологические, экзистенциальные.

Социальные страхи отвечают за опасения связанные с возможными изменениями в социальном статусе (страх подорвать социальный статус, понизить самооценку, боязнь публичных выступлений, ответственность и т. д.). К биологической группе он отнес те, которые напрямую связаны с угрозой для жизни человека. Страхи, связанные с сущностью человека, ученый относит к экзистенциальным страхам (страх перед временем, смертью, перед бессмысленностью человеческого существования).

Страх, как и стресс непосредственно связан с эмоциональной сферой человека. Также как и стресс, он мобилизует защитные силы организма, но, может стать серьезной причиной расстройств в организме человека.

Страхи, которые возникают в ситуациях опасных для здоровья или жизни, несут охранительную функцию, и этим полезны. Боязнь высоты спасает человека от падения с горы или балкона. Боязнь публичных выступлений заставляет тщательнее готовиться к нему, тем самым способствует повышению своего профессионального уровня.

С другой стороны, страхи, возникающие перед медицинскими манипуляциями способны нанести непоправимый вред здоровью человека. Эта эмоция может принимать и патологические формы, которые будут нуждаться в медицинском вмешательстве.

В результате изложенного можно сделать вывод о том, что страх опасен не только как негативное переживание, снижающее тонус человека, отрицательно влияющее на его работоспособность и самочувствие. В ситуации страха человек теряет способность к нормальному логическому мышлению и адекватным действиям. Именно поэтому, страх это та эмоция, которую необходимо контролировать и преодолевать.

Для того чтобы избавиться от страхов необходимо:

1. Оценить наихудший вариант предполагаемого развития событий, опираясь на логику. При появлении страха, необходимо задуматься о наиболее худшем варианте развития события и если вы решили действовать, то даже наихудший вариант не так страшен, как неизвестность.
2. Медлительность – самый лучший союзник страха. Пока вы медлите, он растет. Но как только вы начнете действовать, он сразу же исчезнет.
3. Страх держит внимание разума на негативном развитии событий, а решение концентрирует внимание на позитивном исходе. Принимая какое-либо решение, необходимо концентрироваться на том, как замечательно будет, когда боязнь уйдет, и в итоге получим хороший результат.
4. Необходимо анализировать свои фобии, так как этот анализ осуществляется на логическом уровне, а страх – это эмоция. Проанализировав, человек приходит к выводу: что боязнь не имеет никакого смысла, она лишь отравляет жизнь.
5. Необходимо тренироваться. Для преодоления страха нужно проводить тренировку с незначительным страхом, а затем переключиться на более сильный страх. Так страх выступления перед большой аудиторией устраняется тренировкой перед небольшим количеством людей.
6. Важным моментом в борьбе со страхом является повышение самооценки. Чем выше ваша самооценка, тем меньше фобий у вас будет.
7. Необходимо действовать поэтапно, предпринимая минимальные шаги.
8. Попробуйте разобраться в ситуации. Человек испытывает страх когда не понимает, что конкретно ему нужно и чего он лично хочет.
9. Планирование дел важный момент, но иногда спонтанность поможет преодолеть страх, так как прокручивание в голове одной и той же ситуации способствует развитию волнения и тревоги.
10. Для достижения оптимального эффекта важно снять эмоциональную напряженность. Необходимо сконцентрировать внимание на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата.
11. Для нормализации состояния полезно дать себе усиленную физическую нагрузку.
12. Смех приводит к падению тревожности. Необходимо активизировать чувство юмора.
13. Релаксация и регуляция дыхания способствуют снятию психического и мышечного напряжения.

Каждый человек в состоянии научиться преодолевать свои страхи, иначе ему будет сложно реализовать свои цели и достичь успеха.