

Состояние эмоциональной напряженности, тревоги, стресса, страха, фрустрации



Состояния эмоциональной напряженности

- Состояние тревоги (тревожность)
- Страх
- Стресс и его разновидности-фрустрации, аффект
- Страдания



Ситуации, вызывающие психическую напряженность

- - экстремальные ситуации
- экзистенциально важные задачи, от которых зависит жизнь человека и его близких (в том числе и такие как вступительные экзамены)
- внезапные ситуации (неожиданный выстрел, яркая вспышка света, появление человека и т.д.)
- сверхсильные физические воздействия (шум, холод, боль и т. д.)
- разного рода депривации (лишения) (сенсорная депривация, лишение сна, голод, одиночество и др.)
- фрустрация (несбывшиеся ожидания)
- огромный объем важной информации, которую следует переработать
- цейтнот (когда заканчивается отведенное время)
- значительные социально-психологические проблемы (оскорбления, запутанные отношения и т.п.)
- кризисные ситуации (безвозвратные потери)
- высокая ответственность за порученное дело
- статусные ситуации (необходимость поддержания должного статуса)

Состояние тревоги

Состояние тревоги (тревога, тревожность)-особое состояние психической напряженности человека, возникающее в результате предчувствия им неопределенной, иногда неосознаваемой, неотвратимо приближающейся опасности.

Виды:

- **Личностная тревожность**- константное, устойчивое свойство индивида;
- **Ситуативная тревожность**- временное состояние психики в виде реакции человека на возникшую угрозу



Состояние тревожности

По сфере возникновения различают

- Частную тревожность — тревожность в какой-либо отдельной сфере, связанную с чем-то постоянным (школьная, экзаменационная, межличностная тревожность и т. п.)
- Общую тревожность — тревожность, свободно меняющую свои объекты, вместе с изменением их значимости для человека

По адекватности ситуации различают

- Адекватную тревожность — отражает неблагополучие человека
- Неадекватную тревожность (собственно тревожность) — тревожность, проявляющуюся в благополучных для индивида областях реальности

Состояние тревоги сопровождается

- **Физическими ощущениями:**

дрожью,
учащенным дыханием
учащенным сердцебиением
головокружением
усиленным потоотделением
удушьем
поносом, рвотой

- **В психологической сфере:**

чувство нетерпения
волнение
беспокойство



Состояние страха

- **Состояние страха**- особое состояние психической напряженности человека, во многом связанное с прогнозированием, ожиданием субъектом надвигающейся опасности.
- **Общие причины появления страха:**
 - ощущение субъектом непреодолимой опасности,
 - ощущение приближающейся неудачи
 - ощущение собственной беспомощности, беззащитности.

Фобии- навязчивые неадекватные иррациональные переживания, имеющие в своей основе боязнь конкретного содержания (высоты, толпы и т.д.)



Состояние стресса

Стресс - это состояние психической напряженности, обусловленное адаптацией, перестройкой психики человека, его организма в целом к сложным, изменяющимся условиям его жизнедеятельности.

Уровень толерантности к стрессу – порог индивидуальной стрессоустойчивости - психофизиологические особенности человека, запас устойчивости и приспособляемости к воздействующим раздражителям.



Посттравматическое стрессовое состояние

психологическое состояние, которое возникает в результате психотравмирующих ситуаций, выходящих за пределы обычного человеческого опыта и угрожающих физической целостности субъекта или других людей. Отличается пролонгированным воздействием, имеет латентный период, и проявляется в период от шести месяцев до десяти лет и более после перенесения однократной или повторяющейся психологической травмы.

Причины ПТСР

Травмирующие воздействия могут быть вызваны военными действиями, природными катастрофами, террористическими актами (например, взятием в заложники, насилием, пытками), изнасилованием, а также длительными и тяжёлыми болезнями или смертью близких людей. Во всех случаях психологическая травма является тяжёлой и вызывает переживание интенсивного страха, беспомощности и крайнего ужаса.



Фрустрация

- Состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути достижения цели
- Это состояние проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаянии
- Эффективность деятельности при этом существенно снижается.





***Спасибо за
внимание!***