

Лекция № 13

**Тема: Стресс.  
Фрустрация.**

# Основные вопросы:

- Понятия «стресса».
- Концепция стресса Г.Селье.
- Проявления стресса.
- Классификация страхов по Карвасарскому.
- Понятие «фрустрация» как психическое состояние.
- Причины возникновения фрустрации.
- Виды фрустраторов.
- Проблема соотношения фрустрации и психических защитных механизмов личности.



**СТРЕСС**

# Слово «стресс»

- пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и изначально произносилось как «дистресс». Первый слог постепенно исчез из-за «проглатывания». Теперь эти слова имеют разное значение

# СТРЕСС

- (от англ. давление, напряжение) — психическое и физиологическое состояние, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Стресс вызывается ситуацией опасности, возрастания ответственности, необходимостью быстро принять важное решение, большими умственными и волевыми нагрузками и т. д.

- Селье выделяет три стадии этих изменений 1 стадия тревоги Автор концепции стресса предположил ограниченность адаптационных возможностей организма. Она проявляется уже в первой стадии стресса. Ни один организм не может постоянно находиться в состоянии тревоги

- Если организм выживает, за первоначальной реакцией обязательно следует «стадия резистентности». Эта вторая стадия – сбалансированное расходование адаптационных резервов. При этом поддерживается практически не отличающееся от нормы существование организма в условиях повышенного требования к его адаптационным системам.

- Ввиду того, что «адаптационная энергия не беспредельна», рано или поздно, если стрессор продолжает действовать, наступает третья – «стадия истощения». На этой стадии, так же, как напервой, в организме возникают сигналы о несбалансированности стрессогенных факторов среды и ответов организма на эти требования.

- В отличие от первой стадии, когда эти сигналы ведут к раскрытию кладовых резервов организма в третьей стадии эти сигналы – призывы о помощи, которая может прийти только извне – либо в виде поддержки, либо в форме устранения стрессора, изнуряющего организм.

- Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Любой раздражитель вызывает у нас специфический и неспецифический ответ, он выражается в потребности осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, - это и есть сущность стресса.

- К наиболее частым проявлениям относятся следующие: - ощущение потери контроля над собой; - недостаточно организованная деятельность (рассеянность, принятие ошибочных решений, суетливость); - вялость, апатия, повышенная утомляемость; - расстройства сна (в том числе более долгое засыпание, раннее пробуждение); - раздражительность, снижение настроения (придирчивость, необоснованная критичность) - повышенный аппетит; - увеличившееся количество выпиваемого алкоголя; - увеличившееся потребление психоактивных средств (успокаивающих, стимулирующих); - расстройства половой функции; - неблагоприятное физическое состояние (головная боль, боли в мышцах, спине, изжога, повышение давления).

- Трудовая деятельность или производственная ситуация могут выступать не столько причиной, сколько поводом для возникновения стрессового состояния. Наиболее частыми в трудовой деятельности являются следующие поводы в трудовой деятельности: 1. Влияние окружающей среды (шум, загрязнение, холод, жара). 2. Нагрузки повышенной интенсивности: - физические; - информационные (чрезмерный объем информации, которую нужно воспринять, запомнить, переработать); - эмоциональные (нагрузки, превышающие комфортный для индивида уровень эмоционального насыщения). 3. Монотония. 4. Значительные изменения на работе, конфликты в трудовой сфере. 5. Ситуации неопределенности, ситуации конкретной угрозы.

- Классификация страхов по Карвасарскому:  
Известный психиатр Карвасарский различал восемь основных фабул страха. 1. Боязнь пространства, проявляемая в различных формах. К ним относятся клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства, агорафобия – страх открытых пространств, страх глубины и страх высоты. 2. Социофобии.

- страх из-за невозможности совершить какое-либо действие в присутствии посторонних. 3. Нозофобии – страх заболеть каким-либо заболеванием. 4. Танатофобия – страх смерти. 5. Сексуальные страхи. 6. Страх нанести вред себе или окружающим. 7. «Контрастные» фобии – например страх громко произнести нецензурные слова в обществе благовоспитанных людей. 8. Фобофобии – страх бояться чего-либо.



# **Фрустрация как психическое состояние.**

«Фрустрация имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия или обструкции на пути к удовлетворению какой-либо жизненной потребности». С.

Розенцвейг

# Фрустрация как психическое состояние

**Фрустрация** – состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи.

- Человек, планируя свое поведение на пути к достижению цели, одновременно мобилизует блок обеспечения цели определенными действиями. Если перед запущенным в ход механизмом вдруг неожиданно возникает препятствие, т.е. психическое событие прерывается, тормозится. В месте прерывания или задержки психического события происходит резкое «затопление», повышение психической энергии.

# Типы фрустратора по С. Розенцвейгу

- К первому он отнес лишения, (т.е. отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности.)
- Второй тип составляют потери.
- Третий тип ситуации – конфликт.

# К условиям возникновения состояния фрустрации относятся:

- Наличие потребности как источника активности, мотива как конкретного проявления потребности, цели и первоначального плана действия;
- Наличие сопротивления (фрустратора).



В свою очередь, препятствия могут быть следующих  
ВИДОВ:

- ✓ Пассивное внешнее сопротивление (барьер на пути к цели);

- ✓ Активное внешнее сопротивление (запреты и угрозы наказанием со стороны окружения, если субъект совершает или продолжает совершать то, что ему запрещают);
- ✓ Пассивное внутреннее сопротивление (комплексы неполноценности; неспособность осуществить намеченное);
- ✓ Активное внутреннее сопротивление (угрызения совести).

Поведение в состоянии фрустрации зависит от многих факторов: от возрастных особенностей, личностных свойств, от силы фрустратора, привлекательности цели, от объема «запруженной» психической энергии.

# Реакция на фрустраторы

- Препятствие усиливает мотивацию (повышает уровень активации).
- Препятствие вынуждает нас пересмотреть ситуацию в целом (сопоставить уже достигнутое с затратами, сопоставить используемые средства и цели, изменить средства, сохранив цель). Возможна даже и корректировка первоначальной цели.

# Виды фрустрационного поведения:

- ❖ Двигательное возбуждение – бесцельные и неупорядоченные реакции;
- ❖ Апатия;
- ❖ Агрессия и деструкция;
- ❖ Стереотипизация – тенденция к слепому повторению фиксированного поведения;
- ❖ Регрессия, которая понимается либо как «обращение к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни индивида», либо как «примитивизация» поведения или падение «качества исполнения».

# Существуют разные формы толерантности.

- Наиболее желательным следует считать психическое состояние, характеризующееся, несмотря на наличие фрустраторов, спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок, но без особых сетований на себя.

# При пониженной толерантности

- ✓ Наиболее частой реакцией в состоянии фрустрации является агрессивное поведение.
- ✓ Не всегда агрессия выливается на предполагаемого противника. (В силу характера и конкретных обстоятельств человек не может проявить прямую, открытую агрессию по отношению к тому, кого считают виновником фрустрации.)

Холерик – агрессия;

Сангвиник - обесценивание ситуации и  
уменьшение значимости цели;

Меланхолик - самообвинение и к фиксация на  
происходящем;

Флегматик - обесценивание событий и  
стремление пустить все на самотек.



**Проблема соотношения  
фрустрации и защитных  
механизмов личности.**

В фрустрирующих ситуациях человек чаще всего вынужден отступить перед непреодолимой силой фрустраторов. Одним из обычных *механизмов отступления является воображение*. Человек, потерпевший неудачу в процессе осуществления своих целей, создал воображаемые ситуации, в которых осуществляет свои желания и цели. В воображаемых ситуациях фрустраторы одолеваются без труда.

# ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

- **РЕГРЕССИЯ** - заключается в том, что фрустрированная личность бессознательно стремится вернуться к предыдущим уровням своего развития, ищет в них защиты от фрустратора. Это бегство от реальности и оно может считаться нормальной формой поведения только в определенных границах, пока старые привычки и способы адаптации не приходят в непримиримое противоречие с реально существующими условиями жизни.

- **ВЫТЕСНЕНИЕ** - из сферы сознания неприемлемых для моральных установок личности мыслей и желаний. Случаи забвения исполнения неприятных обязанностей, забывание неприятных событий, даже сознательное отключение внимания. Частое использование этого механизма создает трудности в процессе адаптации, т.к. мешает личности правильно воспринимать свои проблемы и окружающую реальность.



- **ИДЕНТИФИКАЦИЯ С АГРЕССОРОМ -**

фрустрирующее влияние которого человек не в состоянии устранить.

# КОМПРОМИССНЫЕ РЕАКЦИИ

Одной из разновидностей компромиссных реакций является описанное еще Анной Фрейд так называемое *формирование реакций*.

Суть его заключается в том, что, когда человек подавляет свои социально неприемлемые желания, у него формируются обратные желания и стремления, а первые становятся неосознаваемыми.

# Механизм проекции:

- Когда собственные желания и влечения неприемлемы для человека, он их проецирует на других, приписывает им подобные желания, а сам до некоторой степени освобождается от их фрустрирующего влияния. Чрезмерное развитие у человека этого способа защиты порождает подозрительность.

# Механизм рационализации:

- Суть его состоит в том, что фрустрированная личность, осознав невозможность достижения своих целей, начинает внешне рациональными доводами оправдывать себя.



**Благодарим за внимание**