



Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Общая психология**  
**старший преподаватель кафедры**  
**общепсихологических дисциплин**  
**Корнилова Дарья Сергеевна**  
**Блок 2: «Психические состояния.**  
**Стресс и фрустрация»**

Владивосток  
2014

**Тема № 13:**

**«Стресс. Фрустрация.»**

**Цель лекции:**

**Изучить концепции  
стресса и фрустрации, их  
взаимосвязь и  
отличительные  
особенности.**



# Учебный вопрос №1. Понятия «стресса»

- ▣ Стресс – это реакция нашего организма с процессом внутренних изменений в ответ на физическое или психологическое воздействие какого-либо раздражителя, которая возникает вне зависимости от того, какой он несет заряд – отрицательный или положительный.
- ▣ Для организма не важно: плохо это или хорошо, для него важно насколько изменились свойства крови, лимфы и других тканей, может ли он с этими изменениями жить и как вернуть их обратно. Организму важна реальность, а не наши сказки вокруг переживаний.

# Г. Селье

- Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать».
- Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать»). Только в 1946 году Селье начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения.

*«Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса»*

# Вопрос № 2. Проявления стресса

## Н-А-П-Р-Я-Ж-Е-Н-И-Е

- - ощущение потери контроля над собой;
- - недостаточно организованная деятельность;
- - вялость, апатия, повышенная утомляемость;
- - расстройства сна;
- - раздражительность, снижение настроения;
- - повышенный аппетит;
- - увеличившееся количество выпиваемого алкоголя;
- - увеличившееся потребление психоактивных средств ;
- - расстройства половой функции;
- - неблагоприятное физическое состояние (боли различного характера).

# Стрессовые сдвиги в сферах ПСИХИКИ

## Эмоциональная

- Чувство тревоги
- Переживание значимости

## Когнитивная

- восприятие угрозы
- оценка ситуации как неопределенной

## Мотивационная

- мобилизация сил
- капитуляция

## Поведенческая

- изменение активности привычных темпов деятельности
- появление «зажатости»

# Причины стресса

## ТРУДОВЫЕ

Влияние окружающей среды (шум, загрязнения, холод, жара)

Нагрузки повышенной интенсивности:

- - физические;
- - информационные (чрезмерный объем информации, которую нужно воспринять, запомнить, переработать);
- - эмоциональные (нагрузки, превышающие комфортный для индивида уровень эмоционального насыщения).

Монотония.

Ситуации неопределенности, ситуации конкретной угрозы.

## ЛИЧНОСТНЫ Е

Мировоззрение и установки, потребности, мотивы и цели, стереотипы восприятия, позиции в межличностных взаимодействиях, особенностях стрессоустойчивости или особенностях внутриличностной динамики.

# Классификация страхов по Карвасарскому:

- Боязнь пространства, проявляемая в различных формах(клаустро-, агарофобия)
- Социофобии. К ним относят страх покраснеть в присутствии людей, страх публичных выступлений, страх из-за невозможности совершить какое-либо действие в присутствии посторонних.
- Нозофобии – страх заболеть каким-либо заболеванием.
- Танатофобия – страх смерти.
- Сексуальные страхи.
- Страх нанести вред себе или окружающим.
- «Контрастные» фобии – например страх громко произнести нецензурные слова в обществе благовоспитанных людей.
- Фобофобии – страх бояться чего-либо.

# Внешняя причина или вызываемая реакция?

- Филология-расстройство планов, уничтожение замыслов
- Как психическое состояние – 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.
- С.Розенцвейг: «Фрустрация имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия или обструкции на пути к удовлетворению какой-либо жизненной потребности».

# Розенцвейг

3 типа  
фрустраторов



Конфликт



Лишения (отсутствие средств для достижения цели или удовлетворения потребности)



Потери

# Виды препятствий

- ▣ Пассивное внешнее сопротивление (наличие элементарной физической преграды, барьера на пути к цели; удаленность объекта потребности во времени и пространстве);
- ▣ Активное внешнее сопротивление (запреты и угрозы наказанием со стороны окружения, если субъект совершает или продолжает совершать то, что ему запрещают);
- ▣ Пассивное внутреннее сопротивление (осознанные или неосознанные комплексы неполноценности; неспособность осуществить намеченное, резкое расхождение между высоким уровнем притязаний и возможностями исполнения);
- ▣ Активное внутреннее сопротивление (угрызения совести: оправданы ли выбранные мною средства в достижении цели, моральна ли сама по себе цель).

# Условия возникновения состояния фрустрации

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

# 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».
- фрустраторы не всегда вызывают фрустрацию. В литературе они часто обозначаются как толерантность, т. е. терпеливость, выносливость, отсутствие тяжелых переживаний и резких реакций, несмотря на наличие фрустраторов.

# Фрустрация и защитные механизмы

- Воображение, крушение выдуманых тобою же планов и итогов
- Регрессия (фрустрированная личность бессознательно стремится вернуться к предыдущим уровням своего развития, ищет в них защиты от фрустратора)
- Вытеснение
- Идентификация
- Проекция (может перейти подозрительность)
- Рационализация (внешнее оправдание себя рациональными доводами)
- «Взрослый» отказ