

Фрустрация и тревога как эмоциональное состояние.

**Работу выполнили:
Артюхова Т.,
Базанова С.,
Зверева Л.**



**К ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ
СОСТОЯНИЯМ ОТНОСЯТ**

настроения

фрустрации

стрессы



Настроение

- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ самочувствие человека, влияющее на все его поведение, помыслы и переживания в течение более или менее длительного времени.






Стресс



Каждая работа сопровождается напряжением.

Такое напряжение Г. Селье назвал стрессом.

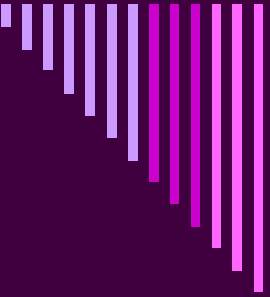
- Если стресс длительное время  нервное или соматическое заболевание.
-



Тревога

Источники тревоги:

- рассогласование самой системы потребностей,
 - опасения, связанные с вероятной неспособностью реализовать значимые устремления в будущем,
 - новые требования среды могут обнаружить несостоятельность.
-

-
- 
- Тревога - результат возникновения или ожидания фрустрации и наиболее интимный (и облигатный) механизм психического стресса.



- Угроза - центральный элемент тревоги, обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.
-



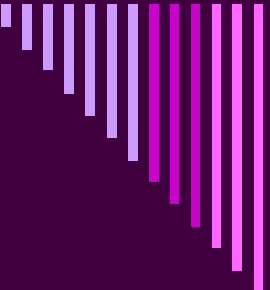
С возникновением тревоги связывают:

- ✓ усиление поведенческой активности,
- ✓ изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации

! В отличие от боли, тревога — сигнал опасности, которая еще не реализована.

- тревога лежит в основе любых (адаптивных и неадаптивных) изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом.

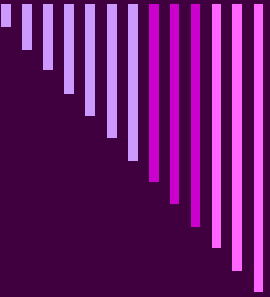





Психологическое и психопатологическое значение тревоги

Тревога выступает

- 1) как основное слагаемое различных психопатологических синдромов,
 - 2) как базис, на котором формируются психопатологические или психосоматические проявления.
-



Разграничение тревоги и страха (К. Ясперс)



**тревога ощущается вне
связи
стимулом
(«свободно
плавающая тревога»),**

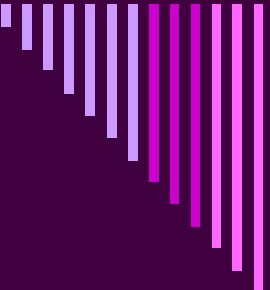
**страх соотносится
с определенным
стимулом
и объектом**



Тревожный ряд

- включает несколько аффективных феноменов, закономерно сменяющих друг друга по мере возникновения и нарастания тревоги.

1. Ощущение внутренней напряженности - отражает наименьшую интенсивность тревоги, служит сигналом, имеет наиболее адаптивное значение .



2. Гиперестезические реакции.

- сменяют ощущение внутренней напряженности или присоединяются к нему.

Нейтральные стимулы приобретают значимость, привлекают внимание, при большой их выраженности придают таким стимулам отрицательную эмоциональную окраску.



3. Собственно тревога.

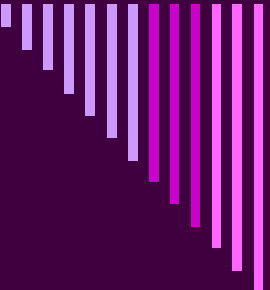
- центральный элемент ряда, который проявляется ощущением неопределенной угрозы, чувством неясной опасности (немотивированная, свободно плавающая тревога).



4. Страх

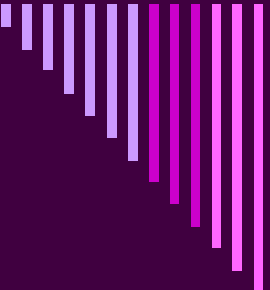
- Неосознаваемость причин тревоги, отсутствие связи ее с определенным объектом, невозможность конкретизировать ощущаемую угрозу делают невозможным и какую-либо деятельность, направленную на предотвращение или устранение угрозы.





5. Ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы.

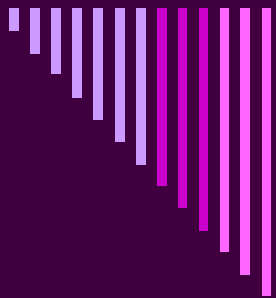
- Нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности избежать угрозы, даже если она связывается с конкретным объектом, с определенной ситуацией
-



6. Тревожно-боязливое возбуждение.

- представляет собой наиболее выраженное из расстройств тревожного ряда.

При тревожно-боязливым возбуждении вызываемая тревогой дезорганизация поведения достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает.



Тревожный ряд в порядке нарастающей тяжести :

ощущение внутренней напряженности →

гиперестезические реакции →

собственно тревога → страх →

ощущение неотвратимости надвигающейся

катастрофы → тревожно-боязливое

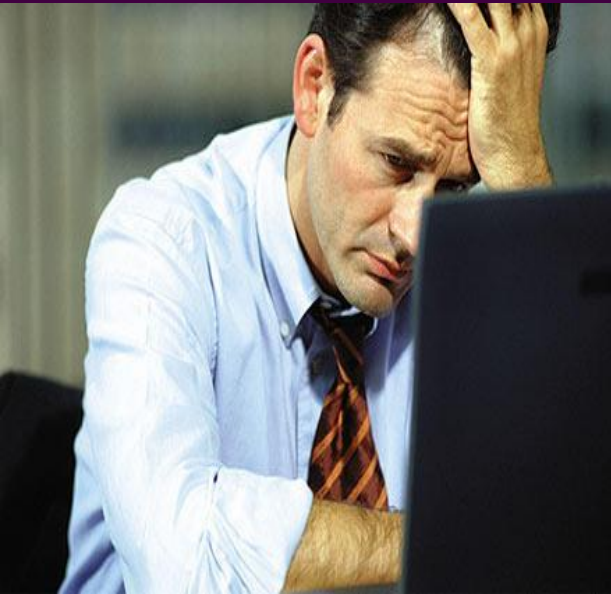
возбуждение.



Итог:

- 1) все феноменологические проявления тревоги могут отмечаться при участии одних и тех же гипоталамических структур,
 - 2) возникать в этом случае независимо от личностных особенностей,
 - 3) сменять друг друга при изменении тяжести тревожных расстройств.
- Все это свидетельствует в пользу представлений о единой природе тревоги.
-

Состояние фрустрации!!!

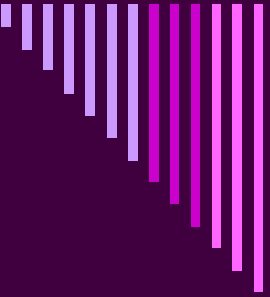


- Состояние фрустрации тяжело переживают и человек, и весь коллектив, в котором он находится.
 - Основная причина фрустраций - плохая выносливость в борьбе с жизненными трудностями.
-

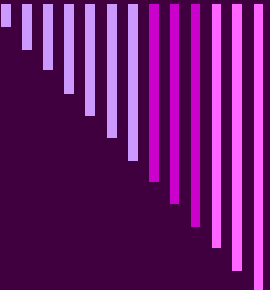


Понимании самого термина „фрустрация“.

1) *frustration* - расстройство (планов), уничтожение (замыслов), т. е. указывает на какую-то в известном смысле слова травмирующую ситуацию, при которой терпится неудача.

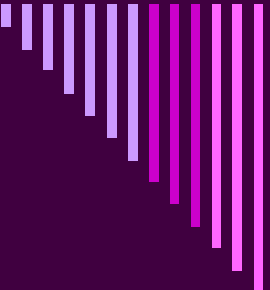


2) *Фрустрация* „имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия или обструкции на пути к удовлетворению каких-либо жизненной потребности» С. Розенцвейгом



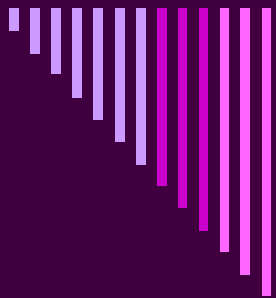
3) *фрустрация* — результат таких условий, при которых ожидаемая реакция или предупреждается, или затормаживается. (Браун и Фарбер)

4) *фрустрация* — конфликт между двумя тенденциями: той, которая относится к типу связи «цель — реакция», и той, которая возникла под влиянием интерферирующих условий (Лоусон)

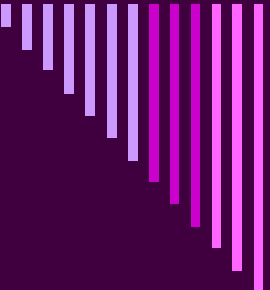
- 
- Таким образом, **фрустрация** — состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи.



- В применении к животным: *фрустрация* — состояние животного, выражающееся в характерных реакциях и вызываемое трудностями, которые возникают на пути к удовлетворению биологических потребностей.




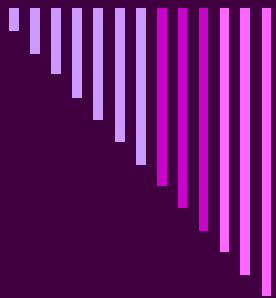
- Так, Майер считает, что поведение животного или человека зависит от двух потенциалов:
 - 1) «репертуар поведения», определяемый наследственностью, условиями развития и жизненным опытом.
 - 2) избирательные или отборочные процессы и механизмы.



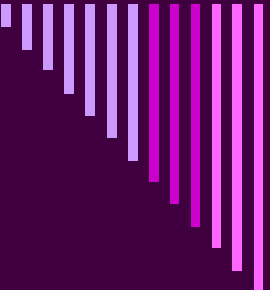
МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ ФРУСТРАЦИЮ НИЧЕМ НЕ МОТИВИРОВАННОЙ??????

Если под ней понимать, как этого хотят, Чайльд и Уотерхауз, внешнюю причину (барьер или обструкцию), то возможно одно из двух:

- ❖ или этот барьер преодолевается, и  поведение будет не просто мотивированным, но и мотивированным разумно,
- ❖ или барьер вызывает нецелесообразное, а иногда и, действительно, деструктивное поведение.



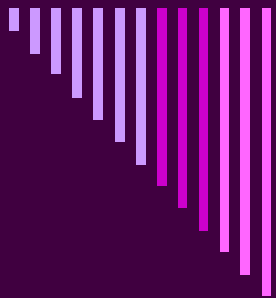
- Психическое состояние, вызываемое фрустратором несомненно стоит в зависимости от типа этого фрустратора.
- С. Розенцвейг выделил три типа таких ситуаций.



1) отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности. В качестве иллюстрации «внешнего лишения»

2) потери

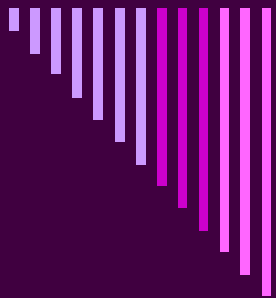
3) конфликт



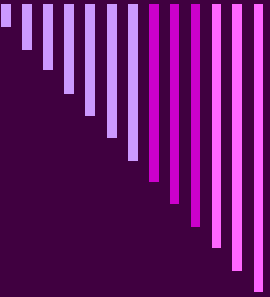
- Существуют случаи, когда фрустраторы не вызывают фрустрацию.
- Толерантность, т.е. терпеливость, выносливость, отсутствие тяжелых переживаний и резких реакций, несмотря на наличие фрустраторов.

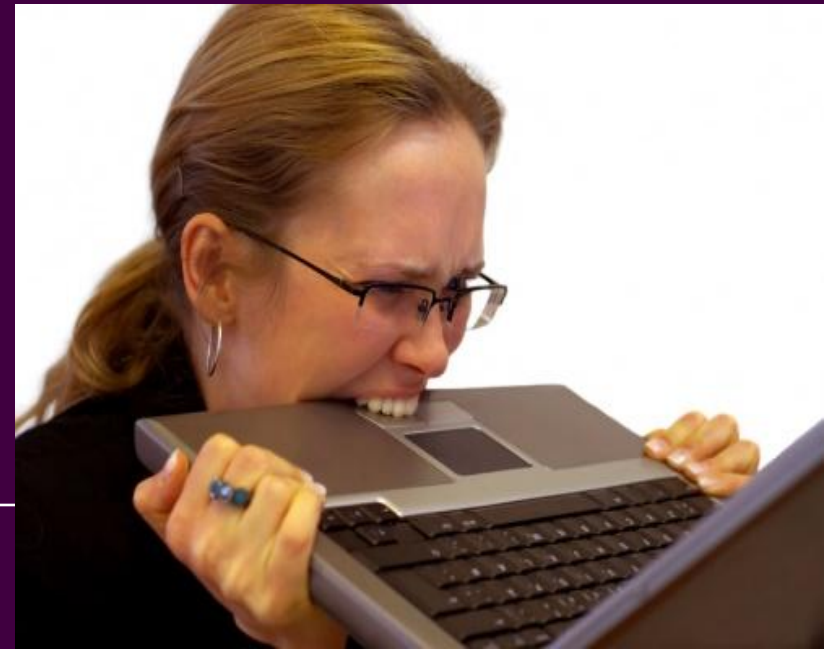
Существуют разные формы толерантности.

- Наиболее «здоровым» и желательным следует считать психическое состояние, характеризующееся, спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок. Т
- Толерантность может быть выражена в известном напряжении, усилении, сдерживании нежелательных импульсивных реакций.
- толерантность типа бравирования с подчеркнутым равнодушием, которым в ряде случаев маскируется тщательно скрываемое озлобление или уныние.



- Есть попытка всякую агрессию истолковать как фрустрацию. На этой позиции, например, стоят Миллер, Мауэр, Дуб, Доллард
Их теория фрустрации обычно так и называется теорией фрустрации — агрессии.

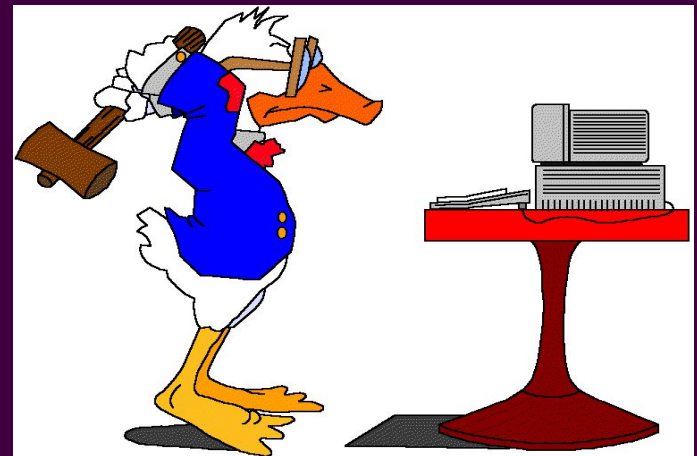
- 
- Говоря о фрустрации, термину агрессия придают более широкое значение. Речь идет о таком состоянии, которое может включать в себя не только прямое нападение, но и угрозу, желание напасть, враждебность.

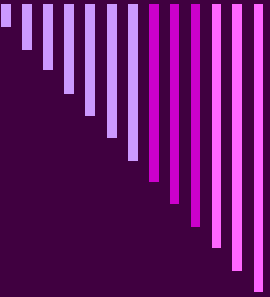


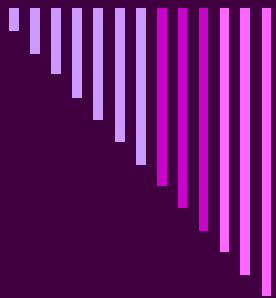


Агрессия одно из ярко выраженных стенических или активных проявлений фрустрации.

Майер типичным выражением фрустрации считают фиксацию - стереотипность, повторность действий.



- 
- К типичным для фрустрации реакциям некоторые психологи как, например, Баркер, относят также регрессию, понимая ее не обязательно во фрейдистском духе.
 - Регрессия — это возвращение к более примитивным, а нередко и к инфантильным формам поведения, а также понижение под влиянием фрустратора уровня деятельности, как той, которая блокируется, так и другой.



- Фрустрации, как и всякие психические состояния, могут быть
 - а) типичными для характера человека,
 - б) нетипичными, но выражающими начало возникновения новых черт характера и
 - в) эпизодическими, преходящими.



Спасибо за внимание!!!
