Фрустрация и тревога как эмоциональное состояние.

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

К эмоциональным состояниям относят

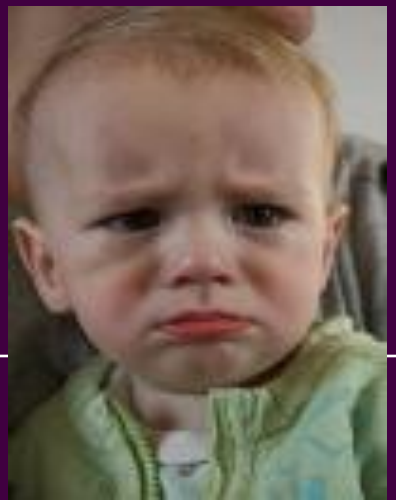
настроения

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, обусловливает 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-боязливом 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.

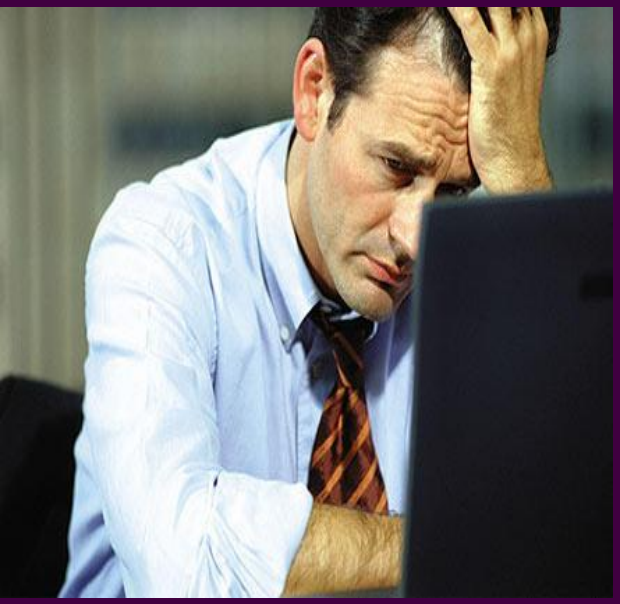
Итог:

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

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

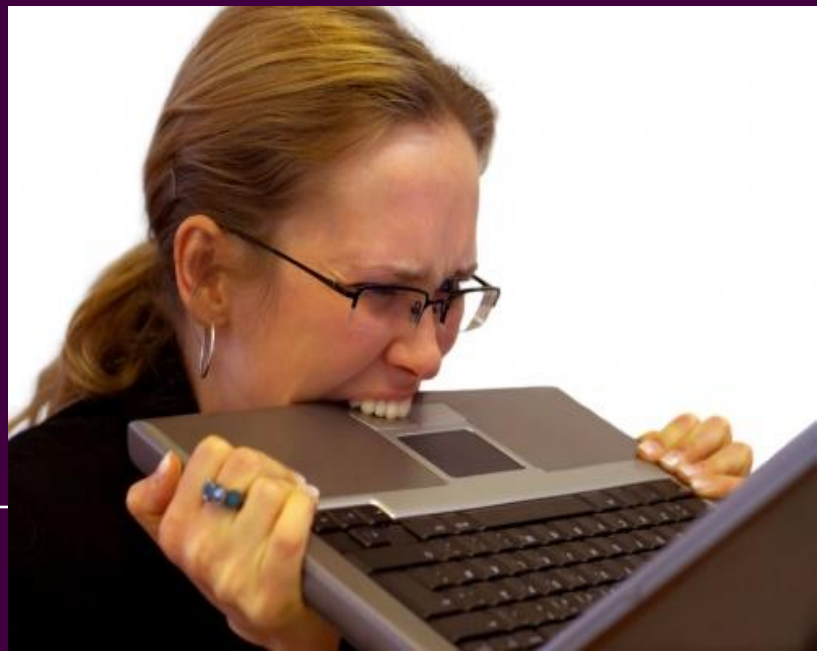
Существуют разные формы толерантности.

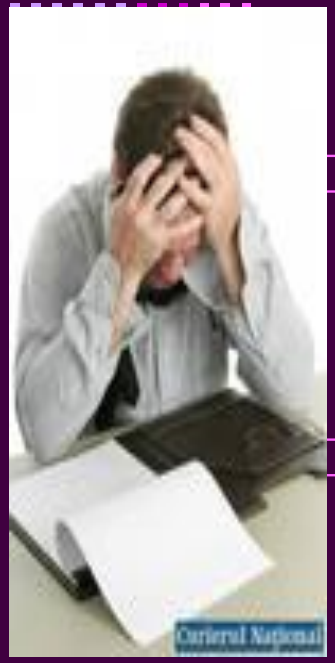
- Наиболее «здоровым» и желательным следует считать психическое состояние, характеризующееся, спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок. Т
- Толерантность может быть выражена в известном напряжении, усилии, сдерживании нежелательных импульсивных реакций.
- 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

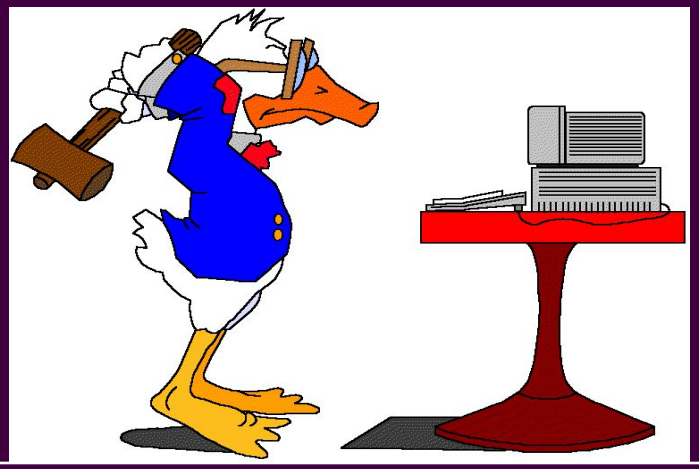
Их теория фрустрации обычно так и называется теорией фрустрации — агрессии.

- 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!!!