**Стресс и фрустрация**

**Стресс** – 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 только в состоянии тревоги.
2. Если организм выживает, за первоначальной реакцией обязательно следует «стадия резистентности». Эта вторая стадия – сбалансирование расходование адаптационных резервов. При этом поддерживается практически не отличающееся от нормы существования организма в условиях повышенного требования к его адаптационным системам.
3. Трудовая деятельность или производственная ситуация могут выступать не столько причиной, сколько поводом для возникновения стрессового состояния. Наиболее частыми в трудовой деятельности являются следующие поводы:
4. Влияние окружающей среды (шум, загрязнения, холод, жара)
5. Нагрузки повышенной интенсивности (физические, умственные, информационные)
6. Эмоциональные нагрузки, превышающий комфортный для индивида уровень насыщения
7. Монотония
8. Значительные изменения на работе, конфликты в трудовой сфере
9. Ситуации неопределенности, угрозы.

Третья стадия – стадия истощения, в организме возникают сигналы о несбалансированности стрессогенных факторов среды и ответов организма на эти требования. Эти сигналы – сигналы помощи только извне. Ресурсов организма уже не хватает для самостоятельного решения проблем адаптации. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – и есть сущность стресса.

**Наиболее частые проявления стресса**:

1. Недостаточно организованная деятельность
2. Апатия
3. Повышенная утомляемость и расстройство сна
4. Повышенный аппетит
5. Неблагоприятное физическое состояние.

**Виды страхов**:

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

**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**:

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

**К условиям возникновения состояния фрустрации относятся**:

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

**Препятствия могут быть следующих видов**:

1. Пассивное внешнее сопротивление (барьер на пути к цели)
2. Активное внешнее сопротивление (запреты и угрозы наказанием со стороны окружения, если субъект совершает или продолжает совершать то, что ему запрещают)
3. Пассивное внутреннее сопротивление (комплексы неполноценности, неспособность осуществить намеченное)
4. Активное внутреннее сопротивление (угрызения совести).

**Поведение в состоянии фрустрации зависит от многих факторов**:

1. Возрастных особенностей
2. Личностных свойств
3. Силы фрустратора
4. Привлекательности цели
5. Объема психической энергии

**Реакции на фрустраторы**:

1. Препятствие усиливает мотивацию (повышается уровень активности)
2. Препятствие вынуждает 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**:

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

**Формы толерантности**:

1. Наиболее желательное состояние – несмотря на наличие фрустраторов, оно характеризуется спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок, но без особых сетований на себя.
2. При пониженной толерантности наиболее частой реакцией 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.

**Типы**:

* Холерик – агрессия
* Сангвиник – обесценивание ситуации и уменьшение значимости цели
* Меланхолик – самообвинение и фиксация на происходящем
* Флегматик – обесценивапние событий и стремление пустить все на самотек.

В фрустрирующих ситуациях человек чаще всего вынужден отступать перед неопреодолимой 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 формы 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 внимание. 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.