Вариант №8. Эмоции и чувства.

План.

1. Общая характеристика эмоций и чувств.

2. Эмоциональное состояние и высшие чувства.

3. Стресс и фрустрация. Стрессоустойчивость человека.

Список литературы.

1.

Эмоции возникли как приспособительный "продукт" эволюции, биологически обобщенные способы поведения организмов в типичных ситуациях. "Именно благодаря эмоциям организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособлен к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры воздействия, может со спасительной быстротой отреагировать на него определенным эмоциональным состоянием, то есть определить, полезно или вредно для него данное конкретное воздействие.

Эмоции или положительны, или отрицательны - объекты или удовлетворяют, или не удовлетворяют соответствующие потребности.  
Отдельные жизненно важные свойства предметов и ситуаций, вызывая эмоции, настраивают организм на соответствующее поведение.

Эмоции - механизм непосредственной экстренной оценки уровня благополучности взаимодействия организмов со средой. Уже элементарный эмоциональный тон ощущения, приятные или малоприятные простейшие химические или физические воздействия придают соответствующее своеобразие жизнедеятельности организма. Но и в самые трудные, роковые мгновения нашей жизни, в критических обстоятельствах эмоции выступают как основная поведенческая сила. Будучи непосредственно связанными с эндокринно-вегетативной системой, эмоции экстренно включают энергетические механизмы поведения.

Эмоции являются внутренним организатором процессов, которые регулируют внешнее поведение индивида в напряженных ситуациях.

По механизму происхождения эмоции связаны с инстинктами. Так, в состоянии гнева у человека появляются реакции его отдаленных предков - оскал зубов, движение скул, сужение век, ритмические сокращения мышц лица и всего тела, сжимание кулаков, готовых для удара, прилив крови к лицу, принятие угрожающих поз.

Некоторое сглаживание эмоций у социализированного человека происходит за счет возрастания роли волевой регуляции. В критических же ситуациях эмоции неизменно вступают в свои права и нередко берут руководство "в свои руки", осуществляя диктатуру над разумным поведением человека.

Каждый психический образ дает информацию о возможности взаимодействия с объектом отражения. Из множества вариантов поведения человек избирает тот, к которому у него "лежит душа". Все живое изначально расположено к тому, что соответствует его потребностям, и к тому, посредством чего эти потребности могут быть удовлетворены.

Человек действует только тогда, когда действия имеют смысл. Эмоции и являются врожденно сформированными, спонтанными сигнализаторами этих смыслов. Познавательные процессы формируют психический образ, эмоциональные процессы ориентируют избирательность поведения. Положительные эмоции, постоянно сочетаясь с удовлетворением потребностей, сами становятся настоятельной потребностью. Длительное лишение положительных эмоциональных состояний может привести к отрицательным психическим деформациям. Замещая потребности, эмоции становятся побуждением к действию.

Эмоции генетически связаны с инстинктами и влечениями. Но в общественно-историческом развитии сформировались специфические человеческие высшие эмоции - чувства, обусловленные социальной сущностью человека, общественными нормами, потребностями и установками. Исторически сформированные устои социального сотрудничества порождают у человека нравственные чувства - чувство долга, совести, чувство солидарности, сочувствия, а нарушение этих чувств - чувство возмущения, негодования и ненависти.

При наблюдении восхода солнца, при чтении книг, при слушании музыки, при поиске ответа на возникший вопрос - наряду с разными формами познавательной деятельности, проявляется отношение к окружающему миру. Читаемая книга, выполняемая работа могут радовать или огорчать, вызывать удовольствие или разочарование. Радость, грусть, боязнь, страх, восторг, досада – это разнообразные чувства и эмоции. Они – одно из проявлений отражательной психической деятельности человека.

“Воздействия внешнего мира на человека запечатлеваются в его голове,

отражаются в ней в виде чувств, мыслей, побуждений, проявлений воли…” – отмечал Ф. Энгельс.[1]

Чувство – особая форма отношения человека к явлениям действительности, обусловленная их соответствием или несоответствием потребностям человека.

Чувство, как эмоциональное отношение человека к многообразным явлениям и сторонам действительности, выявляет в характере этого отношения особенности данного человека, его моральные убеждения, его внутренний мир.

“Ничто ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования : в них слышен характер не отдельный мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей и ее строя” – говорил К.Д. Ушинский.[2]

Чувства чрезвычайно разнообразны и многогранны как по своему содержанию, так и по значению. Когда психологи 19 века пытались создать каталог чувств, они столкнулись с большими трудностями, так как нюансы и вариации чувств бесконечны.

Новые условия личной и общественной жизни, новые обстоятельства

порождают новые чувства. Новая по своему характеру и содержанию

деятельность – источник новых переживаний и формирования новых чувств.

С.Л.Рубинштейн считал: “ Что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка и ее духовные, нравственные потребности. Он обозначил их соответственно как органическую чувствительность, предметные чувства и обобщенные мировозренческие чувства. К органической чувствительности относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, преимущественно связанные с удовлетворением органических потребностей.

Предметные чувства связаны с обладанием определенными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства соответственно их предметам подразделяются на материальные, интеллектуальные и эстетические.

Они проявляются в восхищении одними предметами, людьми и видами деятельности и в отвращении к другим.

Мировоззренческие чувства связаны с моралью и отношениями человека к миру, людям, социальным событиям, нравственным категориями ценностям.”[1]

Чувства классифицируются не только по содержанию, но и по силе. По силе стремления к объекту выделяются страсти и увлечения.

Страстями называют сильные, стойкие, длительные чувства, порождающие неослабную энергию, направленную на достижение единой цели или предмета страсти предметом страсти могут быть самые различные области знания и деятельности человека. Объектом страсти может быть человек другого пола, определенные вещи, вызывающие непреодолимое стремление к обладанию ими.

Когда человек сегодня страстно стремится к одному, а завтра уже к чему-

то другому, то следует говорить об увлечениях. Увлечение отличается от

страсти не тем, что человек менее активно действует, а тем, что увлечение

менее устойчиво и органически не связано с основными жизненными установками личности. Увлечения чаще всего свойственны людям, способным быстро загораться и так же быстро гаснуть, то есть импульсивным.

Чувства, порожденные деятельностью, ее изменением, успешностью или неуспешностью, выделяют в еще один вид чувств. Практические или праксические чувства – это эмоциональный отклик на все богатство и многообразие человеческой деятельности.

Усложнение деятельности, привнесение в нее творческого начала порождает отклик на самый процесс ее осуществления в виде творческих чувств. Творческие чувства выделяют в отдельный вид в сфере практических чувств.

Эмоции и чувства имеют внешнее выражение - экспрессию. Внешне эмоции и чувства выражаются движениями мышц лица (мимика), мышц тела (пантомимика, жесты, поза, осанка), изменениями тона голоса, темпа речи. Печаль или уныние сопровождаются расслаблением скелетных мышц  
(согнутая спина, опущенные руки, склоненная на грудь голова), замедлением и неуверенностью движений. В мимике эти чувства выражаются сведением бровей, опусканием уголков рта, появлением характерных складок на лбу, от носа к уголкам рта. Иное выражение эмоций радости: мышечный тонус повышен, осанка прямая, плечи развернуты, движения энергичны и точны, брови в спокойном состоянии.

2.

К эмоциональным состояниям относят: настроения, аффекты, стрессы, фрустрации и страсти.

Настроение – наиболее общее эмоциональное состояние, охватывающее человека в течение определенного периода времени и оказывающее существенное влияние на его психику, поведение и деятельность. Настроение может возникать медленно, постепенно, а может охватить человека быстро и внезапно. Оно бывает положительным или отрицательным, устойчивым или временным.

Положительное настроение делает человека энергичным, бодрым и активным. Любое дело при хорошем настроении ладится, все получается, продукты деятельности имеют высокое качество. При плохом настроении все валится из рук, работа идет вяло, допускаются ошибки и брак, продукты получаются низкого качества.

Настроение имеет личностный характер. У одних субъектов настроение бывает чаще всего хорошим, у других - плохим. Хорошее настроение: веселость, [активность](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8), лёгкость, [внимательность](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C). Плохое настроение: усталость, [пассивность](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C&action=edit&redlink=1), [раздражительность](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C&action=edit&redlink=1), тяжесть.

На настроение оказывает большое влияние темперамент. У сангвиников настроение всегда бодрое, мажорное. У холериков настроение часто меняется, хорошее расположение духа вдруг изменяется на плохое. У флегматиков настроение всегда ровное, они хладнокровны, уверены в себе, спокойны. Меланхоликам часто свойственно отрицательное настроение, они всего боятся и опасаются. Любое изменение в жизни выбивает их из колеи и вызывает депрессивные переживания.

Любое настроение имеет свою причину, хотя, иногда кажется, что оно возникает само собой. Причиной настроения может быть положение человека в обществе, результаты деятельности, события в личной жизни, состояние здоровья и т.п. Настроение, переживаемое одним человеком, может передаваться другим людям.

Аффект – быстро возникающее и бурно протекающее кратковременное эмоциональное состояние, отрицательно влияющее на психику и поведение человека. Если настроение это сравнительно спокойное эмоциональное состояние, то аффект это эмоциональный шквал, внезапно налетевший и разрушивший нормальное душевное состояние человека.

Аффект может возникнуть внезапно, но может также подготавливаться постепенно на основе аккомуляции накопившихся переживаний, когда они начинают переполнять душу человека.

В состоянии аффекта человек не может разумно управлять своим поведением. Охваченный аффектом он иногда совершает такие действия, о которых потом горько сожалеет. Устранить или затормозить аффект невозможно. Однако состояние аффекта не освобождает человека от ответственности за свои поступки, так как каждый человек должен научиться управлять своим поведением в данной ситуации. Для этого необходимо в начальной стадии аффекта переключить внимание с объекта, вызвавшего его, на что-то другое, нейтральное. Поскольку в большинстве случаев аффект проявляется в речевых реакциях, направленных на его источник, следует вместо внешних речевых действий совершить внутренние, например, сосчитать медленно до 20. Так как аффект проявляется кратковременно, то к концу этого действия его интенсивность уменьшается и человек прийдет в более спокойное состояние.

Аффект преимущественно проявляется у людей холерического типа темперамента, а также и у невоспитанных, истеричных субъектов, неумеющих управлять своими чувствами и поступками.

Стресс – эмоциональное состояние внезапно возникающее у человека под влиянием экстремальной ситуации, связанной с опасностью для жизни или деятельностью, требующей большого напряжения. Стресс как и аффект такое же сильное и кратковременное эмоциональное переживание. Поэтому некоторые психологи рассматривают стресс как один из видов аффекта. Но это далеко не так, так как они имеет свои отличительные особенности. Стресс, прежде всего, возникает только при наличии экстремальной ситуации, тогда как аффект может возникнуть по любому поводу. Второе отличие заключается в том, что аффект дезорганизует психику и поведение, тогда как стресс не только дезорганизует, но и мобилизует защитные силы организации для выхода из экстремальной ситуации.

Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на личность. Положительную роль оказывает стресс, выполняя мобилизационную функцию, отрицательную роль – вредно действуя на нервную систему, вызывая психические расстройства и различного рода заболевания организма.

Стрессовые состояние по разному влияют на поведение людей. Одни под влиянием стресса проявляют полную беспомощность и не в состоянии противостоять стрессовым воздействиям, другие, наоборот, являются стрессоустойчивыми личностями и лучше всего проявляют себя в моменты опасности и в деятельности, требующие напряжения всех сил.

Фрустрация – глубоко переживаемое эмоциональное состояние, возникшее под влиянием неудач, имевших место при завышенном уровне притязаний личности. Она может проявляться в форме отрицательных переживаний, таких как: озлобленность, досада, апатия и т.п.

Выход из фрустрации возможен двумя путями. Либо личность развивает активную деятельность и добивается успеха, либо снижает уровень притязаний и довольствуется теми результатами, которые может максимально достигнуть.

Страсть – глубокое, интенсивное и очень устойчивое эмоциональное состояние, захватывающее человека целиком и полностью и определяющее все его помыслы, стремления и поступки. Страсть может быть связана с удовлетворением материальных и духовных потребностей. Объектом страсти могут быть различного вида вещи, предметы, явления, люди, которыми личность стремится обладать во что бы то ни стало.

В зависимости от потребности, вызвавшей страсть, и от объекта, посредством которого она удовлетворяется она может характеризоваться или как положительная или как отрицательная. Положительная или возвышенная страсть связана с высоконравственными мотивами и имеет не только личный, но и общественный характер. Страстное увлечение наукой, искусством, общественной деятельностью, защитой природы и т. п. делает жизнь человека содержательной и интересной. Все великие дела совершались под влиянием великой страсти.

Отрицательная или низменная страсть имеет эгоистическую направленность и при ее удовлетворении человек ни с чем не считается и часто совершает антиобщественные аморальные поступки.

Особую группу чувств составляют высшие чувства: нравственные, эстетические и интеллектуальные.

Моральным (нравственным) чувством называется эмоциональное отношение личности к поведению людей и своему собственному. В сфере высших чувств нравственным чувствам принадлежит особое место. Моральные чувства возникают и развиваются в процессе совместной деятельности людей и испытывают влияние

нравственных норм, фактически господствующих в данном обществе. Они возникают под влиянием поведения и поступков других людей и своих собственных. Эти переживания – своеобразный результат оценки поступков, их соответствия или несоответствия нормам морали, которые человек считает обязательными для себя и других. Положительные оценки поступков вызывают у человека чувство удовлетворения, отрицательные – внутренний протест.

К моральным чувствам относятся чувства симпатии и антипатии,

привязанности и отчужденности, уважения и презрения, признательности и неблагодарности, любви и ненависти.

Среди моральных чувств особо следует выделить чувство товарищества и дружбы, чувство долга и совести.

Особенность моральных чувств – их действенный, то есть ярко выраженный, стенический характер. Они реализуются не только в помыслах и переживаниях, но и в активной деятельности, которой человек отдает все свои силы, всю энергию.

Чувство долга может проявляться и в повседневной жизни. Например,

чувство долга заставляет школьника отказаться от возможности посмотреть интересную телепередачу и сесть за уроки. Это же чувство заставляет его помочь по хозяйству маме, жертвуя игрой с товарищами.

Переживания, возникающие в процессе умственной деятельности, называют интеллектуальными чувствами. Любопытство, любознательность, удивление, уверенность в правильности решения задачи и сомнение при неудаче , чувство нового, побуждающее к поискам более глубоких знаний – вот примеры такого чувства.

Интеллектуальные чувства выражают отношение человека к своим мыслям, процессу и результатам интеллектуальной деятельности. Интеллектуальные чувства связаны с умственной, познавательной деятельностью человека и постоянно сопровождают ее.

Осуществляемая познавательная деятельность вызывает целую гамму

переживаний. Чувство удивления возникает тогда, когда человек встречается с чем-то новым, необычным, неизвестным. Способность удивляться – очень важное качество, стимул познавательной деятельности. Чувство сомнения возникает при несоответствии гипотез и предположений с некоторыми фактами и соображениями. Оно необходимое условие успешной познавательной деятельности, так как побуждает к тщательной проверке полученных данных.

И.П. Павлов подчеркивал, что « для плодотворной мысли надо постоянно сомневаться и проверять себя. Чувство уверенности рождается от сознания истинности и убедительности фактов, предположений и гипотез, которые выяснились в результате всесторонней проверки их. Результативная работа вызывает чувство удовлетворения». Например, тщательно выполненное учебное задание, остроумно решенная задача вызывают у ученика чувства удовлетворения и радости.

К интеллектуальным чувствам относятся и чувства юмора и иронии, в

которых выступает отношение человека к познанному и оцененному им объекту.

Чувство юмора испытывают к явлению или лицу, которое с одной стороны, расценивается положительно и вызывают добродушный смех. Чувство юмора типично для людей добродушных, любящих жизнь и тонко чувствующих как прекрасное, так и безобидные недостатки и слабости.

Чувство иронии – выражение остро критического отношения к миру, людям и к самому себе. Ирония выступает в оценочных суждениях, которые беспощадно бичуют те или иные недостатки человека, промахи и ошибки, допущенные им в жизни. В иронии действительное расценивается с позиций идеального.

К интеллектуальным чувствам относится и чувство нового – мотивов поисков нового, борьбы за новое, прогрессивное. Оно преломляется во всех областях познавательной творческой деятельности: науке и технике, культуре и искусстве.

Эстетические чувства возникают и развиваются при восприятии и создании человеком прекрасного. Сколько бы раз мы ни восхищались красотами природы или шедеврами искусства, нам хочется еще и еще раз насладиться ими.

Прекрасное привлекает к себе, и тем в большей мере, чем глубже человек

проникает в это прекрасное, полнее его понимает.

Эстетические чувства возникают не только при восприятии физически

прекрасного. Морально прекрасное так же вызывает эстетические чувства. Мы нередко восхищаемся проявлениями высокоморальной личности, живущей во имя блага окружающих. Такие люди вызывают у нас чувство глубочайшего уважения.

Таким образом, предложенное деление чувств на отдельные виды является до некоторой степени условным, так как в переживаниях человека, сопровождающих его жизнедеятельность, чувства выступают в слитном комплексе, в различных сочетаниях, дополняя, обогащая и переходя друг в друга.

Высшие чувства возникают у человека на базе удовлетворения или

неудовлетворения его высших духовных потребностей. Высшие чувства имеют ярко выраженный общественный характер и свидетельствуют об отношении человека как общественного существа к различным сторонам и явлениям жизни.

Содержание высших чувств, их направленность определяются мировоззрением человека, правилами нравственного поведения и эстетическими оценками.

3.

Стресс (от англ. sress - напряжение) - нервно-психическое перенапряжение, вызванное сверхсильным воздействием, адекватная реакция на которое ранее не сформирована, но должна быть найдена в сложившейся ситуации. Стресс - тотальная мобилизация сил организма на поиск выхода из очень трудного, опасного положения, на приспособление к сверхсложным условиям.

Звучит резкий сигнал тревоги на корабле, который уже начинает давать крен. Пассажиры мечутся по палубе корабля... Автомобиль попал в аварию... - таковы типичные картины стрессовой ситуации.

Сверхсильные раздражители - стрессоры вызывают вегетативные изменения (учащение пульса, повышение содержание сахара в крови и т. д.) - организм подготавливается к интенсивным действиям. В ответ на сверхтрудную обстановку человек реагирует комплексом защитных реакций.

Стрессовые состояния неизбежно возникают во всех случаях угрозы для жизни индивида. Застойные стрессовые состояния могут быть вызваны длительным пребыванием в жизненно опасной обстановке.

Стрессовый синдром часто возникает и в ситуациях, опасных для престижа человека, когда он боится опозорить себя проявлением трусости, профессиональной некомпетентности и т. п. Состояние, аналогичное стрессовому, может быть порождено систематическими жизненными неудачами.

Понятие стресса введено канадским ученым Гансом Селье (1907 -1982). Он определил стресс как совокупность адаптационно-защитных реакций организма на воздействия, вызывающие физическую или психическую травму.

В развитии стрессового состояния Селье выделил три этапа: 1) тревога;  
2) сопротивление; 3) истощение.

Реакция тревоги состоит из фазы шока (депрессия центральной нервной системы) и фазы противотока, когда восстанавливаются нарушенные психические функции.

Стадия сопротивления (резистентности) характеризуется возникновением устойчивости к действию стрессоров. При их длительном воздействии силы организма иссякают и наступает стадия истощения, зарождаются патологические дистрофические процессы (приводящие иногда к гибели организма).

В дальнейшем Р. Лазарус ввел понятие психического (эмоционального) стресса. Если физиологическими стрессорами являются крайне неблагоприятные физические условия, вызывающие нарушение целостности организма или его функций (очень высокие и низкие температуры, острые механические и химические воздействия), то психическими стрессорами являются те воздействия, которые сами люди оценивают как очень вредные для своего благополучия. Это зависит от опыта людей, их жизненной позиции, нравственных оценок, способности адекватно оценивать ситуации и т. п.

Характер стрессовой ситуации зависит не только от оценки вредности стрессора данным человеком, но и от умения реагировать на него определенным образом. Человек способен научиться адекватному поведению в различных стрессовых ситуациях (в аварийных ситуациях, при внезапном нападении и т. п.), использовать средства психологической защиты.

Выход из стрессового состояния связан с адаптационными возможностями конкретного индивида, развитостью его аварийно-защитных механизмов, его способностью к выживанию в крайне тяжелых обстоятельствах. Это зависит от опыта пребывания человека в критических ситуациях, а также от его врожденных качеств - силы нервной системы.

В преодолении стресса проявляются два поведенческих типа личности - интерналы, рассчитывающие только на себя, и экстерналы, рассчитывающие преимущественно на помощь других людей. В стрессовом поведении выделяются также тип "жертвы" и тип "достойного поведения".

Остро негативная форма стресса - дистресс опасен для жизни, но при австрессе ("хорошем" стрессе) отрабатываются адаптационные механизмы индивида.

Особую разновидность стресса составляет "стресс жизни" - острые конфликтные состояния личности, вызванные стратегически значимыми социальными стрессорами - крах престижа, угроза социальному статусу, острые межличностные конфликты и т. д.

При социально обусловленном стрессе резко меняется характер коммуникативной деятельности людей, возникает неадекватность в общении (социально-психологический субсиндром стресса). При этом сами акты общения могут стать стрессогенными (скандалы, ссоры).

Регуляция поведения переходит здесь на эмоциональный уровень.  
Отдельные индивиды становятся способными на бесчеловечные, антигуманные действия - жестокость, мстительность, агрессивность и т. п.

Если стрессовая ситуация создает угрозу благополучию группы людей, то в малосплоченных группах происходит групповая дезинтеграция - возникает активное непризнание роли руководителя, нетерпимость к личностям партнеров. Так, перед угрозой разоблачения распадается связь между членами преступной группы, возникает внутригрупповая "грызня", члены группы начинают искать индивидуальные выходы из конфликтной ситуации.

Возможен и неадаптивный "уход" от стрессовой ситуации - индивид направляет свою активность на решение второстепенных проблем, уходит от "давления жизни" в мир своих увлечений или даже грез и несбыточных мечтаний.

Итак, стресс может оказывать как мобилизующее (австресс), так и угнетающее влияние - дистресс (от англ. distress - горе, истощение). Для формирования адаптивного поведения человека необходимо накопление опыта его пребывания в трудных ситуациях, овладение способами выхода из них.

Австресс обеспечивает мобилизацию жизненных сил индивида на преодоление жизненных трудностей. Однако стратегические защитные психофизиологические резервы организма нужно использовать лишь в решающих жизненных ситуациях; необходимо адекватно оценивать встречающиеся на жизненном пути трудности и правильно определять место и время для генеральных жизненных "сражений".

Негативно-стрессовые явления возникают в случаях длительного пребывания индивида или социальной общности в условиях нормативной неопределенности, затяжного ценностного противоборства, разнонаправленности социально значимых целей, интересов и устремлений, конфликта норм.

Стрессогенный характер может приобрести длительная изоляция социальной группы. При этом снижается уровень внутригрупповой солидарности, возникает межличностная разобщенность, эгоцентрическая замкнутость отдельных индивидов. Ситуация становится взрывоопасной.

Устойчивость к стрессу может специально формироваться. Существует ряд приемов самозащиты человека от травмирующих нагрузок в критических ситуациях. Стрессовые ситуации могут возникнуть внезапно и постепенно. В последнем случае человек некоторое время находится в предстрессовом состоянии. В это время он может принять меры с целью соответствующей психологической защиты. Одним из таких приемов является рационализация надвигающегося отрицательного события, его всесторонний анализ, снижение степени его неопределенности, вживание в него, предварительное привыкание к нему, устранение эффекта внезапности. Можно снизить психотравматическое воздействие стрессовых ситуаций, имеющих личностную значимость, путем их обесценивания, снижения значения.

Существует прием предельного мысленного усиления возможных отрицательных последствий предстоящих событий, формирование установки на худшее. Реальность же может быть легче ожидаемых кризисных ситуаций.

##### Стрессоустойчивость человека - умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.

##### Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Фрустрация ([лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *frustratio* — обман, неудача, тщетное ожидание, расстройство, разрушение (планов, замыслов)) — [психическое состояние](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5), возникающее в ситуации разочарования, неосуществления какой-либо значимой для человека цели, потребности.

Проявляется в гнетущем напряжении, [тревожности](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), чувстве безысходности и отчаяния.

Возникает в ситуации, которая воспринимается личностью как неотвратимая угроза достижению значимой для неё цели, реализации той или иной её потребности. Сила фрустрации зависит как от степени значимости блокируемого действия, так и от близости его к намеченной цели.

Реакцией на состояние фрустрации могут быть следующие основные типы «замещающих» действий: «уход» от реальной ситуации в область [фантазий](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D1%8F), грёз, мечтаний, то есть переход к действию в своеобразном «магическом» мире; возникновение внутренней тенденции к [агрессивности](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), которая либо задерживается, проступая в виде раздражительности, либо открыто прорывается в виде гнева; общий «регресс» поведения, то есть переход к более лёгким и примитивным способам действия, частая смена занятий и др.

В качестве последствия фрустрации нередко наблюдается остаточная неуверенность в себе, а также фиксация применявшихся в ситуации фрустрации способов действия. Часто фрустрация бывает одним из источников [неврозов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7). Особое значение (прежде всего, с точки зрения прикладных задач) приобретает в современной психологии проблема «выносливости» (стойкости) человека в отношении фрустрации.

Обычно выделяют следующие виды фрустрационного поведения:

* двигательное возбуждение — бесцельные и неупорядоченные реакции;
* апатия (в известном исследовании Р. Баркера, Т. Дембо и [К. Левина](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%BD,_%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%82) один из детей в фрустрирующей ситуации лег на пол и смотрел в потолок);
* агрессия и деструкция;
* стереотипия — 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 (измерявшаяся в эксперименте Р. Баркера, Т. Дембо и [К. Левина](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%BD,_%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%82) снижением «конструктивности» поведения) или падение «качества исполнения».

Список литературы.

1. Выготский Л.С. “Вопросы детской психологии” С.-Петербург “Союз” 1999 г.;

2. Крылов А.А.”Психология”, М.,Проспект, 1998 г.;

3. Кулагина И.Ю. “Возрастная психология” Москва “УРАО” 1999 г.;

4. Еникеев. Общая психология: учебник для вузов. – М.: Приор, 2000;

5.