

**Состояния, вызванные чрезмерной
психологической активностью
(фрустрация, аффект, доминантные состояния,
фобии и страхи),
профилактика и нейтрализация**

ЛАЗАРЕВ Сергей Викторович

доцент кафедры ФВ, кандидат психологических наук

Фрустрация

Состояние разочарования индивидуума при неосуществлении какой-либо цели или потребности

Реакции на фрустрацию

Отрицательные



Агрессия
Бегство
Фиксация
Регрессия
Подавление

Положительные



Прогресс человека
Действия по принятию решения
Правильность решения
Разумность решения
Рациональность человека

Фрустрация

Виды фрустрационных реакций
(С. Розенцвейг)

Экстрапунитивные

Направленность
реакции во вне.
Обвинение
обстоятельств и
других людей.
Агрессивные реакции

Интрапунитивные

Направленность реакции
обвинения на себя.
Чувство вины и аутоагрессия

Импунитивные

Отношение к неудаче
как неизбежному или
малозначимому событию

Способы преодоления фрустрационных состояний:

Самоуспокоение в сравнении с тем, что уже было

- Ничего, худшее уже позади

Позитивный настрой на будущее

- В следующий раз надо подстраховаться

Переакцентировка своего поведения

- Со мной этого больше не произойдет

Идентификация себя с другими

- Что поделаешь? Так уж получилось, у других тоже бывают срывы

«Философская» рационализация

- От судьбы не уйдешь. Ожидай худшего, надейся на лучшее



- ✓ **Аффекты** – сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождающиеся резко выраженными двигательными и физиологическими реакциями
- Ситуативный характер
 - Не подчиняются волевому контролю
 - Способны к следообразованию (аффективные следы)
 - Способность к аккумуляции
 - Характерно сужение сознания
 - Состояние моего «Я»



Признаки аффекта:

Дезорганизация моторного аспекта деятельности

Кратковременный характер эмоциональной разрядки

Субъективная внезапность



Специфические изменения сознания

Снижение эмоционально-волевой регуляции, самоконтроля

Изменения, затрагивающие когнитивные процессы

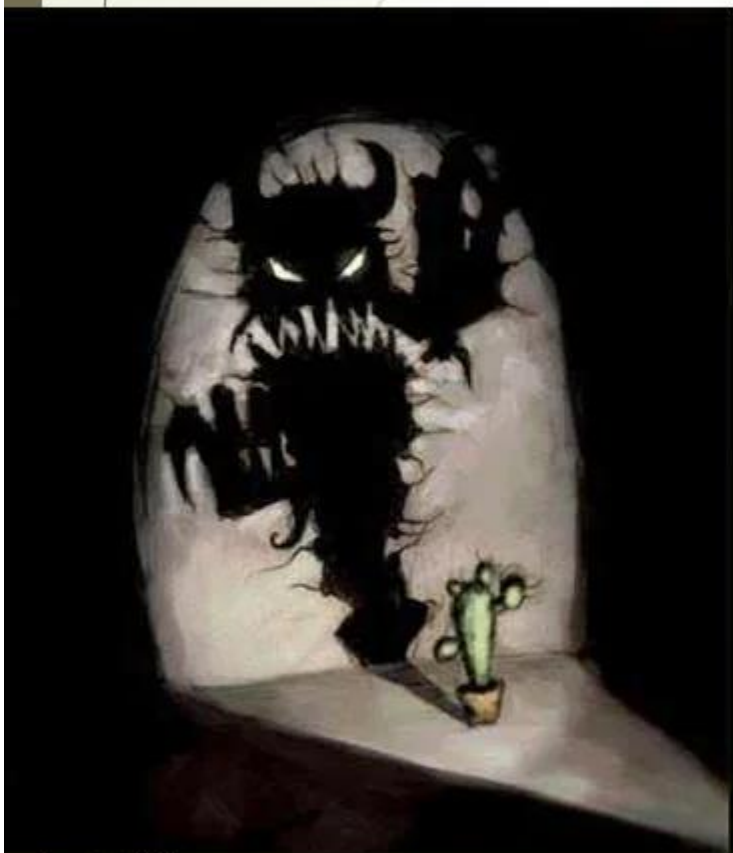
Как предотвратить состояние аффекта

1. постарайтесь расслабиться;
2. почувствуйте все эмоции, которые испытываете, а также оценивайте готовность к действиям в ответ на эти эмоции;
3. постарайтесь сконцентрироваться, видеть и слышать, что происходит;
4. игнорируйте неприятные воспоминания;
5. не связывайте происходящее в данный момент с негативным опытом из вашей жизни;
6. представьте, что все происходящее сейчас это фильм, в «плохой» ситуации чувствуйте



Фобия

Фобия – это
иррациональный,
панический,
неконтролируемый,
навязчивый, болезненный
УЖАС, вынуждающий
человека избегать
относительно безопасных
ситуаций или объектов.



Причины возникновения фобий

Обычно они возникают, если у человека уже существует биологическая предрасположенность (чаще всего это дети мнительные, тревожные, нерешительные, имеющие хронические заболевания, физически слабые, склонные к фантазированию), а пусковым механизмом для развития фобий могут быть несколько причин. Основной причиной является внутренний конфликт.

Фобии у педагогов

- Фобия ошибок и неудач
- Фобия критики - мания судить
- Фобия превосходства учащихся
- Фобия юмора - мания строгости
- Фобия воспитания - учебомания
- Фобия преследования
- Фобии индивидуальной работы с учащимися
- Фобия обратной связи



Творческие приемы борьбы со страхами.



- Нарисовать страх.
- Уничтожить страх.
- Сочинить сказку.
- Рассказать или почитать сказку.
- Осуществить театральную постановку.

- Переделать страх в радость.
- Изготовить защитный талисман.
- Придумать «противострашное» заклинание.

