



**Неадекватные установки, невозможность реализации
актуальной потребности.**



Установки – метамоделли реальности


- Подсознательные программы, которые «заставляют» человека придерживаться определенных стратегий поведения даже в тех случаях, когда они явно ведут его к неудачам, стрессам и разочарованию.
- Программы могут иметь самое разное происхождение (внесены в сознание родителями в раннем детстве, учителями в школе, получены самим человеком в случае неправомерного обобщения личного опыта и т. д.)



Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности

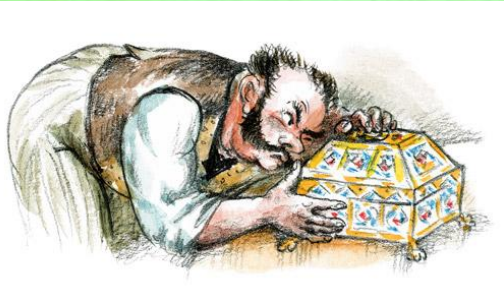
□ Оптимизм и пессимизм- тенденция видеть в явлениях окружающего мира в основном хорошие или плохие моменты.

- Польза пессимизма состоит в том, что эта установка заставляет человека готовиться к неблагоприятному исходу событий, а также позволяет более спокойно принимать удары судьбы, однако на этом его позитивное значение заканчивается.
- Опыт показывает, что позитивное мышление (поиск в жизни преимущественно хороших сторон) приносит человеку гораздо больше пользы, значительно уменьшая общее количество стрессов в его жизни.



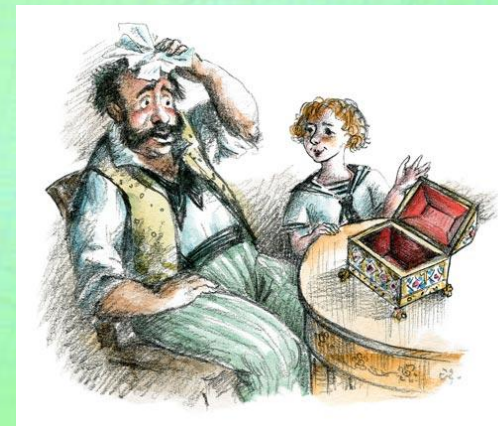
В Гарвардском университете США в течение 32 лет под наблюдением находилось 2280 мужчин. По итогам многочисленных психологических и медицинских исследований было принято заключение: «Пессимисты страдали от серьезных нарушений сердечно-сосудистой системы в 4,5 раза больше, чем лица, проявляющие оптимистическую установку к жизненным проблемам».

- Если человек верит, что выход найдется, то он его ищет, а значит, имеет больше шансов его найти. Если же человек принимает установку пессимиста и признает ситуацию тупиковой, то закрытые двери кажутся ему запертыми и он даже не пытается их открыть.



Басня А. Крылова «Ларчик»

Вот за Ларец принялся он:
Вертит его со всех сторон
И голову свою ломает;
То гвоздик, то другой, то скобку пожимает.
Тут, глядя на него, иной
Качает головой;
Те шепчутся, а те смеются меж собой.
В ушах лишь только отдается:
"Не тут, не так, не там!" Механик пуще рвется.
Потел, потел; но, наконец, устал,
От Ларчика отстал
И, как открыть его, никак не догадался:
А Ларчик просто открывался.



Политические и религиозные установки



- мощный мировоззренческий стресс испытали миллионы советских людей, которые верили в идеалы социализма, в то время как в стране уже вовсю действовали законы «дикого капитализма».
- а сокращение средней продолжительности жизни населения России не в последнюю очередь было вызвано обострением у пожилых людей различных психосоматических заболеваний. Особенно это характерно для тех, у кого политические установки были особенно прочными и ригидными.
- Более сильными мировоззренческими установками обладает религия, особенно монотеистического толка. Любая такая религия (иудаизм, христианство или мусульманство) предполагает наличие единственного бога и набора определенных священных книг, содержание которых не может быть подвергнуто сомнению по причине их божественного происхождения. Любая информация, противоречащая религиозным догмам, уже по определению носит стрессорный характер.




- Как было продемонстрировано в исследованиях Института социально-экономических проблем народонаселения РАН, с началом шоковых реформ были связаны всплеск смертности, резкое ухудшение здоровья населения- **фактор, обострение социального неравенства, резкая поляризация в уровне жизни населения, пропасть, которая образовалась между богатыми и бедными.** Эта поляризация создаёт в обществе напряжение, которое, вызывает у людей стресс

Нарушения прежних стереотипов поведения.


- 1. Значительная часть россиян была вынуждена сменить место работы и даже профессию,
- 2. Россияне потеряли сбережения, которые были сделаны ими в пору советского гражданства. Не меньшее количество граждан новой России ничего не приобрели в процессе приватизации государственной собственности и потеряли значительные финансовые средства от разного рода мошенничеств. При этом средняя заработная плата не превышает прожиточного минимума, существуют целые «депрессивные регионы», пенсионеры, инвалиды, студенты в буквальном смысле этого слова брошены на произвол судьбы.
- 3. Коррупция процветает на всех уровнях власти – от муниципального до государственного, граждане постоянно сталкиваются с произволом чиновников, служащих правопорядка и судебных органов.
- 4. Существует также множество частных проблем. К ним относятся: алкоголизм, наркомания, ВИЧ, злоупотребление лекарственными средствами
- Значительный контингент составляют ветераны афганской и чеченской войн, существенную проблему представляет также положение родственников и близких погибших в этих «локальных конфликтах», беженцы, вынужденные переселенцы, все возрастающую остроту приобретают жилищные и коммунальные проблемы.
- Отдельную группу составляют жертвы насилия, террористических актов, нацменьшинства и т.д., и т.п.

Штемберг, А. С. Социальный стресс и психологическое состояние населения России. Часть 1. Общественно-политические процессы, формирующие социальный стресс / А.С. Штемберг // Пространство и Время. — 2014.



Ученые из Торонто (Канада) провели исследование, показавшее, что верующие люди менее склонны к возникновению стресса и повышенной тревожности. Ученые установили, что между мозгом верующего и неверующего человека существует разница.

В ходе эксперимента изучался мозг верующих и неверующих людей. Испытуемые заполняли тест Струпа на избирательность и интенсивность внимания. В это время измерялась активность коры головного мозга. Оказалось, что у религиозных людей активность передней области коры головного мозга была ниже, чем у нерелигиозных. Передняя часть коры головного мозга регулирует поведение человека в ситуациях, когда требуется внимание и контроль. Сильнее всего она активизируется в ситуациях, порождающих тревогу



Суть неадекватной установки и слова-маркеры	Разновидности	Преодоление
<p>Установка долженствования — идея, что кто-то или что-то обязательно должны сделать для других людей</p> <p>Слова-маркеры: должен, обязан,</p>	<p>«Мне должны» — родители должны помогать мне, дети — уважать, правительство — снижать налоги, а погода соответствовать моим ожиданиям</p>	<p>Осознание факта, что никто никому ничего не должен на 100%. Наши отношения с близкими — результат социального договора, а с дальними (природой, правительством, экономикой) — результат ряда случайностей и объективных закономерностей</p>
<p><i>во что бы то ни стало, крайне необходимо, разбиться, но сделать</i></p>	<p>«Я должен» — я должен быть хорошим работником, преданным мужем, заботливым отцом, надежным другом, сознательным гражданином</p>	<p>Вы можете (если хотите этого и убеждены в том, что это нужно в данное время и в данном месте) давать людям то, что они хотят получить от вас. Но иногда вы можете и не давать им этого. Решение за вами</p>
<p>Установка негативной генерализации — идея о том, что если произошел один неудачный случай, то все остальные тоже будут неудачными</p> <p>Слова-маркеры: никогда, всегда, все, никто</p>	<p>«Я больше никогда» — не буду жениться, давать деньги в долг, учиться кататься на коньках</p> <p>«Все люди» — козлы, негодяи, норовят сесть мне на шею, обмануть меня, делают из меня дурака, презирают меня</p>	<p>Из одного факта не стоит делать обобщение на все случаи жизни. Вспомните примеры, когда у вас что-то не получалось, а потом вы все-таки добились своего</p> <p>Нет правил без исключений. Если вас обманул мужчина, вспомните в своей жизни мужчин, которые вели себя с вами достойно, если предала женщина — найдите обратный пример. Находите и фиксируйте в памяти случаи положительного отношения к вам со стороны других людей</p>
<p>Установка жесткой альтернативы — идея о том, что мир можно разделить на черное и белое, добро и зло</p> <p>Слова маркеры: или — или, все или ничего, на шите или под шитом</p>	<p>«Ты мне или друг, и тогда голосуешь на собрании за меня, или враг, и я тебя знать не знаю»</p> <p>«Я разобьюсь в доску и доведу уровень продаж до миллиона, иначе я перестану себя уважать»</p> <p>«Но да будет слово ваше: "Да — да", "Нет — нет", а что сверх того — то от лукавого» (Мф. 5:37)</p>	<p>Этот мир состоит из полутонов, и черный цвет, равно как и белый, встречается крайне редко. Так же редко, как законченные мерзавцы и невинные ангелы. Максимализм и крайности сужают наше поле зрения и обедняют выбор, делая заложниками всего двух вариантов</p> <p>Сделаем мир богаче, увидим мир во всем его разнообразии</p>




Невозможность реализации актуальной потребности.



Пирамида потребностей Абрахама Маслоу



- **Физиологические.** Стресс, вызванный голодом, жаждой, нехваткой сна, неадекватной температурой, умственной и физической усталостью, чрезмерно быстрым темпом жизни или его резкой сменой.
- **Безопасность.** Стресс, связанный со страхами и тревогами: страхом потерять работу, страхом провалиться на экзамене, страхом смерти, страхом неблагоприятных изменений в личной жизни, страхом за здоровье близких .
- **Принадлежность.** Стресс от морального или физического одиночества, стресс при потере близких людей или их болезни. Стресс неразделенной любви.
- **Уважение.** Стресс от крушения карьеры, от невозможности реализовать свои амбиции, стресс от потери уважения со стороны общества.
- **Самореализация.** Стресс от невозможности реализовать свое призвание, стресс от занятия нелюбимым делом. Нередко человек отказывается от любимого дела потому, что на этом настаивают его родители, или под влиянием общественного мнения, которое всегда отличается консерватизмом.



«Значительная доля стрессов вызывается страхом услышать насмешки или осуждение других людей о вас самих и о ваших поступках. Определитесь, какой вы на самом деле и каким вы хотите стать. Поставьте перед собой ясную цель и разработайте жизненную программу. Все время помните о главном. Действуйте согласно этому — и многие из ваших стрессов исчезнут» К. Вильяме

Формы фрустрации

- Агрессия и антисоциальное поведение;
- Замыкание в себе и переживание чувства обиды на окружающий мир;



Углубление стресса

- Обесценивание потребности при помощи механизмов психологической защиты;
- Анализ возможных причин своих стрессов и коррекция своих действий.



Сводят стресс до минимума



Спортсмен, который предполагает занять второе место в ответственных соревнованиях на основании определенной информации (свои спортивные результаты, результаты соперников, свое психофизиологическое состояние и т. д.), испытает стресс и негативные эмоции, если его прогноз не оправдается и он займет четвертое место. Если его ожидания исполнятся в точности и спортсмен займет второе место, то эмоции будут минимальными, а стресс — отсутствовать. Стресс и выраженные эмоции будут также отсутствовать, если ранг соревнований низкий и победа на них не может реализовать потребности спортсмена. Если же данный спортсмен займет первое место (например, из-за отсутствия главного соперника), то также испытает стресс и сильные эмоции, но уже с положительным знаком.

