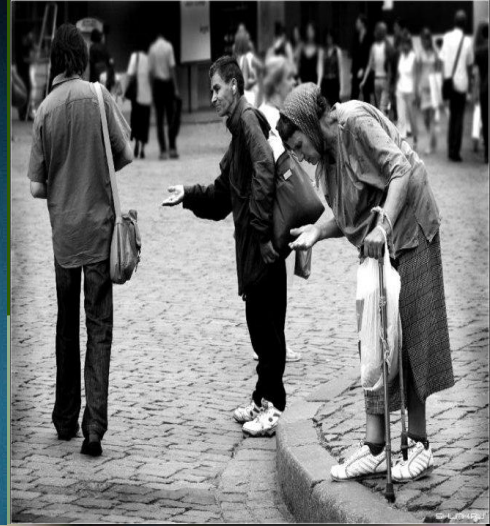


## Урок 18

# ПСИХІЧНІ СТАНИ

# План

1. Агресивність.
2. Стрес.
3. Переляк.
4. Байдужість.
5. Доброзичливість.
6. Альтернативи гніву, стресу, соціальному страху.



# Агресія

Агресія - це фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування. У випадку, якщо агресія виявляється в найбільш екстремальній і соціально неприпустимій формі, вона переростає у насильство.



Агресія є одним із захисних механізмів людини, за допомогою якого вона намагається якось скинути негативні емоції і пристосуватися до навколишніх умов. Але, цей шлях не є найоптимальнішим, і тому, мабуть, слід знаходити інші шляхи виходу з складних життєвих ситуацій.



# Агресивність

Агресивність – це риса характеру, що виражається у ворожому ставленні людини до інших людей, до тварин, до навколишнього світу. Агресивними називаються такі дії і таке ставлення людини, яке, будучи ворожим, у той же час не викликається будь-якими об'єктивними причинами, не може бути виправдане обставинами, що склалися, або міркуваннями морального або юридичного характеру, зокрема – необхідністю самооборони або захисту інших людей.



# Стрес

Стрес (від англ. Stress - тиск, натиск; гніт; навантаження; напруга) - загальна реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому)



# Стрес

У медицині, фізіології, психології виділяють позитивну (еустресс) і негативну (дистрес) форми стресу.

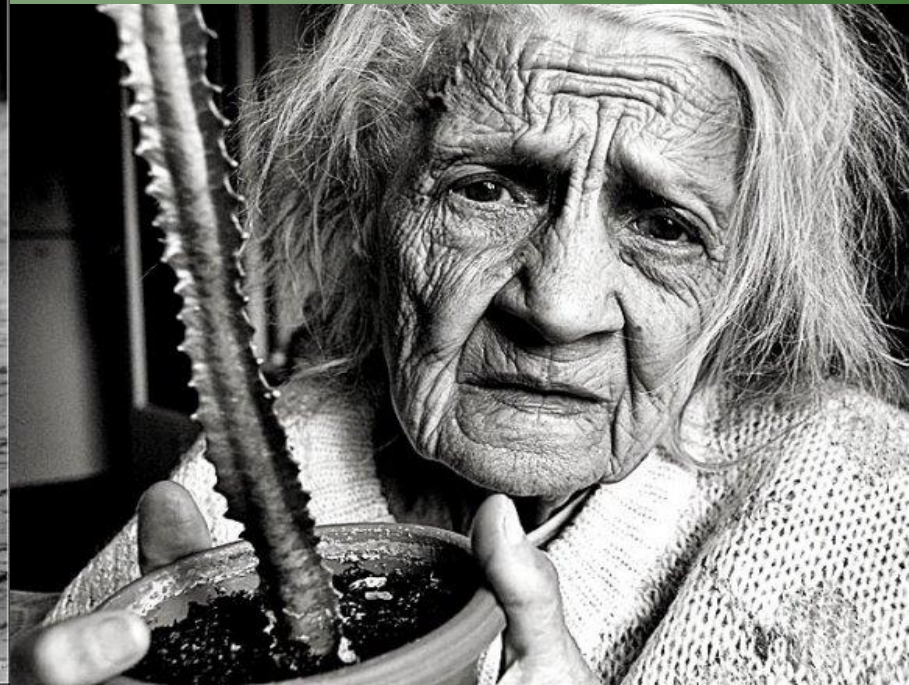
За характером впливу виділяють нервово-психічний, тепловий або холодний, світловий, антропогенний та інші стреси.

Яким би не був стрес, «хорошим» або «поганим», емоційним або фізичним (або тим і іншим одночасно), вплив його на організм має загальні неспецифічні риси.



# Байдужість

Байдужість - це нейтральне, але по суті негативне почуття, коли людина не звертає уваги на те, що відбувається навколо загалом, або ж лише на певні речі.



# Байдужість

**Байдужість породжує негаразди у відносинах між друзями, неблагополуччя в родині, конфлікти в суспільстві та призводить до загальної байдужості.**

**Польський письменник Бруно Ясенський казав: "Не бійся ворогів - у гіршому випадку вони можуть вбити. Не бійся друзів - у гіршому випадку вони можуть зрадити. Бійся байдужих - вони і не вб'ють, і не зрадять, але тільки з їхньої мовчазної згоди існують на землі зрада і вбивство."**

# Переляк

**Переляк – раптовий сильний страх. Один із видів афективно-шокових психозів (апатія, ступор, моторне збудження)**



Симптомами переляку у людей можуть бути порушень сон, поганий апетит, загальне погіршення самопочуття. Симптоми переляку у людей можуть проявлятися підвищеною нервовою збудливістю, невмотивованим плачем, розладами мови, заїканням.



# Доброзичливість

Доброзичливість - ставлення до людини, орієнтоване на сприяння її благу, на здійснення добра. Суб'єктивно доброзичливість проявляється в прихильності, симпатії, співчутті, благодіянні.

# Робота в групах

Завдання : Продумати і записати на ватманах

I група – Альтернативи стресу

II група – Альтернативи соціальному страху

III група – Альтернативи гніву

# Презентація роботи груп:

1. Виступ доповідача.
2. Доповнення учнів з інших груп
3. Узагальнення напрацьованого матеріалу у вигляді пам'ятки.

# Питання для самоконтролю

1. Агресивність.
2. Стрес.
3. Переляк.
4. Байдужість.
5. Доброзичливість.
6. Які є альтернативи гніву, стресу, соціальному страху?



# Рекомендована література

1. Оржеховська В.М., Хілько Т.В., Кириленко С.В., Посібник з самовиховання. – К.: ІЗМН, 1996.
2. Загальна психологія: Навч. посібник О. Скрипченко, Л. Долинська та ін. – К.: “А.П.Н.”, 1999.
3. Ільїна Н.М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях: навчальний посібник / Н.М. Ільїна.- Суми : ВТД “Університетська книга”, 2009.
4. Тернопільська В.І. Психологія для старшокласників (від самопізнання до соціальної відповідальності): Навчальний посібник / За ред. проф. М.В. Левківського. – К.: Центр навчальної літератури, 2004.