



Современная жизнь полна переживаний, побед, поражений, захватывающих моментов, разочарований и крушения надежд. Это возможно благодаря ее многогранности и возникающим сложностям, с которыми мы каждый день встречаемся. Некоторые из них нам по плечу, поэтому мы с легкостью их решаем, другие заводят нас в тупиковые ситуации и вызывают негативные эмоции. Именно поэтому стресс и фрустрация являются наиболее часто встречающимися явлениями.

Понятия «стресс» и «фрустрация» очень сложно отделить друг от друга. Иногда говорят о понятии фрустрации как разновидности стрессовой ситуации, и все же они имеют немного разные определения.

Понятие «фрустрация» (от лат. frustratio — «обман», «неудача») возникло в психологии в начале XX в. — гораздо раньше того времени, когда появился термин «стресс». Оно обозначает психологическое состояние, которое испытывает человек, когда сталкивается с непреодолимой преградой, помехой на пути к важной для него цели. Переживания такого рода очень неприятны и тяжелы. Причём чем сильнее было желание достичь цели, оказавшейся недоступной, тем сильнее фрустрация.

Стресс (от англ. stress — давление, напряжение) - представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

В 1956 году Г. Селье дал такое определение стресса: «Неспецифический ответ организма на любое требование, которое к нему предъявляется». Это значит, что при различных экстремальных ситуациях внешне поведенческий ответ личности каждого человека будет разным, в то время как внутренний физиологический ответ будет одинаковым и выразится в трех стадиях развития стресса.

Г. Селье (1966) показал независимость процесса приспособления организма человека от характера воздействия или экстремальности. Воздействующие факторы (стрессоры) могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей они вызывают в организме человека однотипные изменения,

обеспечивающие адаптацию.

В чем заключается смысл стресса и фрустрации?

Стресс и фрустрацию можно описать более привычными для нас терминами.

Стресс — это состояние, вызванное внезапной жизненной ситуацией. Это могут быть:

- радость или горе, вызванные потерей близкого человека или, наоборот, приобретением чего-то нового;
- несчастье, внезапно произошедшее в семье;
- опасность для жизни, вызванная чем-либо или кем-либо;
- страх перед утратой или неизвестностью.

В свою очередь фрустрация характеризуется как очень сильная мотивация к решению какой-либо задачи, или преграда, которая появляется внезапно. Преграда может иметь различный характер:

- биологический — к нему можно отнести различные болезни, старение и как следствие невозможность выполнить возложенные задачи;
- психологический — это может быть страх перед серьезным решением или нехватка интеллекта для решения поставленной задачи;
- материальный — это может быть банальная нехватка денег для покупки конкретной вещи;
- социально-культурный — представляет собой некоторые жизненные и культурные устои, которые сформировались в обществе;
- физический — это физическая невозможность выполнить что-либо.

Стресс и фрустрация: что общего?

Стресс и фрустрация намного ближе друг к другу, чем может показаться на первый взгляд. Так, стрессовое состояние и состояние фрустрации сходны в одном: как в первом, так и во втором случае трудности, которые возникают на пути индивидуума, вполне преодолимы. Многие зависят от самого человека, а еще от того, как конкретная личность относится к проблеме. Ведь для некоторых даже самая незначительная проблема посредством самовнушения превращается в неустранимую преграду вселенского масштаба. Из-за этого в большей степени и появляются как стресс, так и фрустрация.

Стресс и фрустрация - это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Их можно предвидеть. Нужно обязательно подготовиться к его приходу и постараться справиться с ними как можно лучше. Некоторых стрессов можно избежать вообще. Нельзя допускать победы стресса над собой. Надо терпеливо, с желанием готовить себя к сложным жизненным ситуациям, которые обязательно нам встретятся и на работе, и в личной жизни.

Таким образом, у человека существует огромное множество способов предупреждения и снятия напряжения. Знаниями приемов психологической самозащиты должен владеть каждый человек; это не только составная часть общей культуры, но и условие поддержания психологического здоровья.

**Источники:**

1. <https://magref.ru/stress-i-frustratsiya/>
2. <https://vitaportal.ru/psihologiya/stress-i-frustratsiya-cto-obschego.html>
3. [https://studme.org/161512/psihologiya/stress\\_frustratsiya](https://studme.org/161512/psihologiya/stress_frustratsiya)
4. <https://survinat.ru/2010/04/stress-i-frustratsiya/>
5. [https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/f98bf068\\_stress.\\_frustratsiya.\\_konflikt.pdf](https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/f98bf068_stress._frustratsiya._konflikt.pdf)
6. <https://stressamnet.ru/raznovidnosti-stressov/frustratsiya-i-stress/>