ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

"ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

Кафедра психологии управления и акмеологии

Методическая разработка учебной лекции

по дисциплине: Методика преподавания психологии

на тему: "Причины возникновения стресса"

Выполнила:

студентка IV курса 3 группы

отделения дневного обучения

Колесова Е.А.

Проверила:

преподаватель

Шипитько Олеся Юрьевна

г. Ростов-на-Дону 2014г.

1. Тема лекции

Стресс.

. Обоснование выбора темы:

Являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, характеризуясь повышенной физиологической и психической активностью стресс занимает ведущую роль в психологии, а именно в системе таких курсов, как "Общая психология", "Клиническая психология", "Психология управления", "Психология личности в кризисных ситуациях, "Стресс и индивидуальное поведение", "Психология экстремальных ситуаций"и другие. Данная лекция посвящена полному раскрытию явления "стресс": его историческому становлению, понятий, структуры, видов и последствий.

. Отбор библиографии по теме:

Литература для преподавателя:

) Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е издание. - Питер, 2002.

) Кучер А.А. Теория и практика психологической коррекции и реабилитации при посттравматическом стрессовом расстройстве. Уфа, 2002.

) Перре М, Бауманн У. Клиническая психология.

) Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство по ред. Дмитриевой Т.Б. - М. 2004.

) Психосоматика. Новейший справочник. М., Эксмо, 2003.

) Самоукина Н. Карьера без стресса. - СПб.: Питер, 2004

) Черепанова Е. Психологический стресс.// Помоги себе и ребёнку. - М., 1997.

Литература, рекомендуемая студентам:

) Селье Ганс. Что такое стресс.//Психология мотивации и эмоций/ Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. - Москва: ЧеРо, 2002.

) Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Москва, 1983

) Черепанова Е. Психологический стресс.// Помоги себе и ребёнку.

4) Зинченко Е.В. Личность и экстремальная ситуация: проблемы, // сборник тезисов и докладов мероприятия Экстремальные ситуации и предельные возможности человека , Ростов-на-Дону, 2001 г.

. Формы организации лекции

1. Аудитория:

Студенты II- III курса, обучающиеся по специальности "Психология", Уровень подготовки - общеобразовательный, знание курса "Общей психологии".

. Цель лекции:

Дать общее представление о явлении "стресс" в историческом контексте, познакомить студентов с понятиями и структурой явления.

. Задачи лекции, реализующие основной замысел:

Познакомить с основоположником теории стресса, дать его понимание природы стресса, изложите его взгляды на явление стресса.

Выделить виды стресса.

Ознакомить с 2 компонентами стресса, охарактеризовать каждый из них, их взаимосвязь.

Перечислить и охарактеризовать фазы стресса.

Дать характеристику эустресса и дистресса.

Выделить личностные особенности человека, влияющие на характер стрессовой реакции.

. Организационная форма лекции:

Объяснение учебного материала проводится в форме лекции и предполагает метод сообщения готового знания путем устного представления информации в форме монолога с элементами эвристической беседы.

3. Содержание лекций

1.План лекции:

. История развития представлений о явлении стресса.

. Структура стресса: его составляющие и фазы развития.

. Виды стрессоров и факторы влияющие на развитие стресса.

.Озвучивание рекомендуемой литературы для студентов.

*(Литература необходима студентам для самостоятельной работы учащихся по осмыслению и усвоению нового материала)*

3. Представление списка вопросов, на который студентам необходимо будет ответить в конце лекции:

. Какие сходства и различия имеются в определении "стресса" у разных авторов?

.Как стрессор может воздействовать на состояние человека? Опишите варианты. стресс адаптационный тревога истощение

. Как личностные особенности человека влияют на характер стрессовой реакции?

*( Данный вопросы используются в рамках метода беседы, который представляет собой вопросно-ответный способ учебной работы, с целью побудить учащихся с помощью вопросов к рассуждениям, анализу, осмыслению и закреплению нового материала).*

4. Задание для аудитории:

Я предлагаю вам записать пять ассоциаций к слову "стресс". (Предложить озвучить нескольким студентам то, что они записали). Теперь, попробуйте самостоятельно составить определение понятию "стресс", используя выбранные ассоциации.

*(Задание относится к эвристичекому методу обучения. Оно использовано с целью самостоятельного решения части задачи и воспроизведение хода решения. Самостоятельная мотивировка, а так же непроизвольное запоминание материала, связанного с заданием.)*

5. Конспект содержания лекции(текст лекции см. Приложение №1):

*(Далее следует устное предъявление знаний преподавателем по методу лекции, с целью изложения значительного по объему учебный материала, используя при этом приемы активизации познавательной деятельности учащихся.)*

1. История развития представлений о явлении стресса.

) Г. Селье

основы учения о стрессе

ОАС- общий адаптационный синдром

изучение явления стресса на крысах.

определение стресса

) Р.Лазарус

)ХарольдВулфф.

)Дж.Эверли иР.Розенфельд

) Современные взгляды на стресс

. Структура стресса: его составляющие и фазы развития.

) Понятие стрессора

) Виды стресса:

физиологический

психологический: информационный и эмоциональный

)Виды стрессовой реакции:

физиологические

эмоциональные

поведенческие

) Определение стресса:

Г.Селье

Мейсон

) Понятие эустресс и дисресс.

) Фазы стресса:

реакция тревоги

стадия сопротивления

стадия истощения

) Субсиндромы стресса по Л.А.Китаеву-Смык.

. Виды стрессоров и факторы развития стресса:

) Виды стрессоров:

кратковременные

продолжительные

хронические

) Воздействие стрессоров на состояние человека:

стресс- причина

стресс- провокатор

стресс- усугубление

стресс- катализатор

) Факторы, влияющие на стрессовую ситуацию:

когнитивная интерпретация происходящего

личный опыт

) Личностные черты, влияющие на формирование стрессовой реакции.

. Целостный образ преподавателя в процессе лекции

1.Формы сотрудничества преподавателя со студентами:

Форма обучения - лекция в присутствии преподавателя. Предполагается в основном монологическое высказывание в форме объяснения знания. Лишь незначительную часть времени предполагается потратить на диалог в процессе уяснения в форме вопросов аудитории. Ученики не взаимодействуют друг с другом. Студенты осуществляют общее дело, т.е. фронтальную деятельность.

. Позиция преподавателя в аудитории:

Данная тема лекции предполагает недвусмысленность преподнесения материала, требования записывать лекцию, не предполагая никаких обсуждений и дискуссий. Исходя из вышесказанного, можно выбрать позицию преподавателя "Гид" по типологии профессиональных позиций учителей, предложенной М. Таленом.

Модель VII - "Гид". Воплощенный образ ходячей энциклопедии. Лаконичен, точен, сдержан. Ответы на все вопросы ему известны зара¬нее, как и сами вопросы. Технически безупречен.

Приложение

Тема лекции: Стресс

План:

.История развития представлений о явлении стресса.

.Структура стресса: его составляющие и фазы развития.

.Виды стрессоров и факторы развития стресса.

.История развития представлений о явлении стресса.

Стресс - в этом слове слышится боль, угроза, напряженность. Открывая любое печатное издание, мы найдем в нем статьи, в которых встретятся слова: "напряженность", "стресс", "психологическая травма".

Основоположником учения о стрессе является Ганс Селье (1907 - 1982 гг.). Началом утверждения основ теории стресса считают его знаменитую статью "Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами", опубликованную в 1936 году. Селье пришел к выводу, что самые различные неблагоприятные факторы: холод, тепло, облучение рентгеновскими лучами, инъекция aдреналина, инсулина, чисто физические травмирующие воздействия, боль и многие другие - вызывают обычно одинаковый ответ организма, получивший у Селье название "общий адаптационный синдром" (ОАС). Этои есть стресс.

Явление стресса Селье изучал на крысах. Подвергнув крыс воздействию стрессоров - факторов, способных возбудить стрессовую реакцию, Ганс Селье определил специфические изменения, происходящие на физиологическом уровне. Он сделал вывод о том, что независимо от источника стресса организм всегда реагирует одинаково. У его крыс появлялось "значительное увеличение коры надпочечников; уменьшение или атрофия тимуса (вилочковой железы), селезенки, лимфатических узлов и других лимфатических структур; практически полностью исчезали эозинофильные клетки (разновидность лейкоцитов); появлялись кровоточащие язвочки в желудке и двенадцатиперстной кишке". Результаты исследований Селье были впервые опубликованы в его ставшей классической книге "Стресс в нашей жизни".

Ганс Селье определял стресс как "универсальную реакцию организма на различные по своему характеру раздражители". Это значит, что хорошие события (например, повышение на работе), к которым мы должны приспосабливаться, и плохие (например, смерть любимого человека), к чему мы тоже должны приспосабливаться, физиологически выражаются совершенно одинаково

Первым попытался разграничить физиологическое и психологическое понимание стресса Р.Лазарус. Он, развивая учение о стрессе, выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический (эмоциональный) стресс, при котором человек на основе индивидуальных знаний и опыта оценивает предстоящую ситуацию как угрожающую, трудную.

Другой исследователь, доктор ХарольдВулффнашел ответ на загадку, почему во время Второй мировой войны среди военнопленных, содержавшихся в немецких лагерях, лишь один человек из ста умер до освобождения, тогда как среди военнопленных, содержавшихся в японских лагерях, до освобождения не дожили 33 человека из 100. Учитывая то, что питание и длительность содержания в лагерях было одинаковым, Вулфф обнаружил, что уровень эмоционального стресса в японских военных лагерях был гораздо выше, чем в немецких. Это и послужило причиной такой разницы в смертности.

Дж.Эверли и Р.Розенфельд считали, что в превращении большинства раздражителей (внешних или внутренних) в стрессоры определенную роль играет эмоциональная и мыслительная оценка данных стимулов. Если раздражитель не интерпретируется как угроза или вызов по отношению к личности, то стрессовая реакция вообще не возникает. Таким образом, большинство стрессовых реакций, испытываемых людьми, на самом деле, по мнению Эверли и Розенфельда, создаются ими самими и длятся столько, сколько им разрешат.

Современные взгляды на стресс отличаются условностью полного разделения физиологического стресса и стресса психического. В физиологическом стрессе всегда есть психические элементы и наоборот. Так, Марищук считает, что любой стресс является физиологическим, т.к. сопровождается различными физиологическими реакциями, и всегда эмоциональным, поскольку сопровождается соответствующими эмоциональными переживаниями. Он также всегда связан с разными нейрорефлекторными механизмами и различными эндокринными реакциями.

2. Структура стресса: его составляющие и фазы развития

Развитие стресса определяется наличием двух факторов:



Стрессор

Во многом развитие стресса обусловлено природой стрессора.

*Стрессор* - это стимул, который может запустить в действие систему реакций человека, направленных на адаптацию.

Различные психологические и социальные характеристики стрессора, его качественные и количественные особенности, отношение к личности и многое другое, не могут не учитываться при анализе механизмов стресса.

В жизни мы сталкиваемся с различными стрессорами. Одни из них относятся к окружающей среде (токсины, жара, холод), другие имеют психологическую природу (снижение самооценки, депрессия), третьи - социологическую (безработица, смерть любимого человека), остальные - философского характера (использование времени, цели жизни).

Природа стрессора, как правило, определяет терминологическую характеристику стресса (эмоционального, физического, интеллектуального и др.). В связи с особенностями раздражителя принято выделять два основных вида стресса:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стресс | | |
| Физиологический: вызывается физическими стимулами - жар, холод, голод и т. д. Физиологический стресс возникает в результате воздействия раздражителя через какой-либо сенсорный или метаболический процесс. Например, удушье или слишком сильные физические нагрузки приобретают роль стрессоров, провоцирующих физиологический стресс. | Психологический: подразделяют на информационный и эмоциональный. | |
|  | Информационный стресс возникает при информационных перегрузках, когда человек вынужден выполнять большое количество задач, оперировать большим объемом информации, принимать множество решений - и при этом он высоко заинтересован в выполнении данной работы, но объем информации, которую необходимо перерабатывать, превышает его возможности. | Эмоциональный стресс развивается в ситуации угрозы, обиды и т.п. или же наоборот, в ответ на чрезвычайно радостное событие, а также в так называемых конфликтных ситуациях, когда сталкиваются противоречивые потребности и мотивы человека. |

Наличие стрессора еще не обусловливает развитие стрессовой реакции. Устойчивость к некоторым стрессорам обусловлена как генетическими, так и индивидуально-личностными качествами. Что касается специфичности и неспецифичности ответов при действии разных стрессоров, то, как было сказано раньше, по мнению Селье, всякий стимул, вызывающий адаптационные реакции организма, обладает специфическими и неспецифическими действиями.

Стрессовая реакция

*Стрессовые реакции* бывают*:*



*Физиологические* механизмы стресса мы рассмотрим в следующей лекции.

Типичные *эмоциональные* стрессовые реакции - это реакции двух типов: стенические (гнев, злость) или астенические (страх, печаль, обида).

Среди *поведенческих* реакций также можно выделить два крайних полюса поведения: реакция бегства или реакция борьбы.

Реакция борьбы или бегства иногда называется стрессовой реактивностью. Эта реакция, заключается в увеличении мышечного напряжения, учащении сердцебиения, повышении артериального давления и нервного возбуждения,и др. (подробнее физиологию стресса мы рассмотрим в ходе следующей лекции). Такая реакция готовит нас к быстрым действиям. При этом наш организм вырабатывает вещества, которые в дальнейшем не используются. Потом это сказывается на нашем здоровье.

Чем дольше мы находимся в измененном физиологическом состоянии (длительность) и чем больше это изменение отличается от нормы (степень), тем больше вероятность, что такая стрессовая реактивность обернется для нас болезнью. Из этих двух показателей - длительность и степень - длительность является наиболее важным.

Теперь, когда вы знаете, что такое стрессор и стрессовая реакция, *давайте дадим определение самому стрессу.*

В настоящее время термин "стресс" употребляют весьма вольно. Появилось множество противоречивых формулировок этого понятия. Однако следует подчеркнуть, что стресс - это не просто нервное напряжение, неверно отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным возбуждением.

Разные исследователи определяли стресс по-разному. Некоторые говорили, что стресс - это стимул, другие - что это реакция, остальные же утверждали, что это - целый спектр взаимодействия разных факторов.

Г. Селье считал, что стрессовая реакция представляет собой неспецифический набор психофизиологических изменений, который не зависит от природы фактора, провоцирующего стресс.

Мэйсон описывает стресс, выделяя разные способы употребления самого слова стресс. Стресс может пониматься как:

1. Стимул. В рамках такого понимания "стресс" сводится к единственному явлению: стимулу, вызывающему соответствующие ответные реакции организма, направленные на адаптацию к этому воздействию. Т.е. здесь "стресс" - это то, что мы называем "стрессором".

2. Реакция. В этом случае к явлению стресса относят только саму реакцию организма, направленную на адаптацию к определенному стимулу. Это соответсвует нашему пониманию "стрессовой реакции".

. Взаимодействие стимула и реакции, т.е. стрессора и стрессовой реакции.

. Весь спектр факторов взаимодействия. Т.е. в содержание понятия "стресс" включены все факторы, так или иначе определяющие особенности стимула (стрессора), стрессовой реакции и характер их взаимодействия.

Еще есть точка зрения, согласно которой стресс определяется как разность между давлением, т.е. действием стрессора, и адаптивностью, т.е. способностью человека адаптироваться к данному воздействию: стресс = давление - адаптивность.

Важно отметить, что стрессором может выступать не только некое очень негативное, неприятное событие жизни, но и нечто позитивное, требующее адаптации к неким произошедшим изменениям (например, тяжёлым стрессом является смерть близкого в семье, но не меньшим стрессом является и рождение ребёнка, вступление в брак).

Еще Селье указывал на то, что не всякий стресс является вредным. Стрессовая активация может иметь положительную мотивирующую силу, улучшающую качество жизнедеятельности, вызывающая положительные эмоциональные реакции - эти состояния обозначают как *эустресс*. Все эмоционально-стрессовые состояния, связанные с неприятными, отрицательными переживаниями, и имеющие ослабляющую, деструктивную силу обозначают как *дистресс*. Таким образом, благодаря такому разделению под эти понятия попадают почти все физиологические явления, в том числе и сон. Селье утверждает, что даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс. Полная свобода от стресса означает смерть. И поэтому, даже если это было бы возможно, мы не должны исключать из нашей жизни все виды стрессовых воздействий.

Фазы стресса

Существует закономерность протекания стрессовой реакции во времени: еще Селье выделил три фазы в развитии стресса.

*Фаза 1. Реакция тревоги.* В результате первичного столкновения со стрессором в организме происходят изменения. Человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Сопротивляемость организма снижается и, если стрессор достаточно силен (серьезный ожог, крайне высокая температура), может наступить смерть.

*Фаза 2. Стадия сопротивления.* Если стрессор не прекращает своего воздействия и к нему можно адаптироваться, происходит мобилизация резервов организма. Признаки реакции тревоги практически исчезают. Активность растет, сопротивление становится выше нормы. Физически и психически чувствует себя хорошо. Проходят многие заболевания, такие как гастриты, колиты, язвы, мигрени, аллергии и т.д.

Фаза 3. *Стадия истощения*. В результате длительного взаимодействия со стрессором, к которому организм уже привык, энергия, затрачиваемая на адаптацию, иссякает. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь их уже нельзя изменить. Человек теряет способность противостоять стрессору.

Л.А.Китаев-Смык указывает на выделение четырех субсиндромов стресса. Они, следуя один за другим в определенном порядке, становятся фазами развития стресса. Первым в предельно переносимых экстремальных условиях проявляется эмоционально-поведенческийсубсиндром, затем следует вегетативный. После них преимущественно выраженными становятся когнитивный (субсиндром изменения мыслительной активности при стрессе) и социально-психологический (субсиндром изменения общения при стрессе). Первые два этапа адаптационной активизации являются более общими по сравнению с двумя последними, обусловленными индивидуально личностными особенностями людей, проявляющимися в экстремальных ситуациях.

3. Виды стресса и факторы.

Следует подчеркнуть особую роль длительности воздействия стрессора. В случае кратковременного стресса, как правило, актуализируются уже сложившиеся программы реагирования и мобилизации ресурсов. В случае долговременного, *хронического стресса* происходит накопление, кумуляция эффекта, которая может привести к развитию заболеваний, вызываемых стрессом, острой вспышке - аффективной разрядке напряжения. Реабилитация человека, находящегося в состоянии хронического стресса, требует большого количества времени.

*Кратковременные стрессоры* - это повседневные неприятности (могут быть малыми или средними по негативной значимости), которые требуют минуты для адаптации.

К *продолжительным стрессорам* относятся критические жизненные события, травматические события, которые требуют качественной структурной реорганизации в структуре личности человека и сопровождаются не только кратковременными эмоциями, а стойкими аффективными реакциями; требуют больше времени на адаптацию, чем повседневные стрессоры;

*Хронические стрессоры* долго действует во времени: в результате всё время повторяющихся неприятностей семье, перегрузок на работе, или после серьёзных, субъективно-значимых событий (развод, к примеру).

Стрессоры могут оказывать разное воздействие на состояние человека:

1. Стресс может являться *причиной*возникновения (необходимой и достаточной) психических расстройств. Например, это реакция патологического горя или посттравматическое стрессовое расстройство, о которых мы будем говорить в наших следующих лекциях.

2. Стресс может стать *провокатором*, триггером, который запускает психическое расстройство (например, начало острого состояния при шизофрении). Принципиальное отличие этой ситуации от предыдущего случая заключается в том, что у человека и до стресса имелась предрасположенность к развитию психического заболевания, но оно могло бы и не развиться.

. Стресс может *усугублять*уже имеющиеся негативные состояния организма (соматические заболевания, психические нарушения).

. В то же время, стрессовое событие может вызвать активацию личностных и социальных ресурсов, изменить отношение человека к имеющейся проблеме, т.е. *стать катализатором позитивных изменений..*

Факторы, влияющие на стрессовую реакцию

Кроме характеристик стрессового события на особенности развития стрессовой реакции в каждом конкретном случае влияет множество самых разнообразных факторов: это и интерпретация стрессового события человеком, и его прошлый опыт, и, наконец, его личностные особенности. Давайте рассмотрим эти факторы подробнее.

Раздражитель может стать стрессором не напрямую (как холод, голод, сильный физический раздражитель), а в результате его *когнитивной интерпретации*, т.е. значения, которое человек приписывает данному раздражителю. Например, звук чужих шагов за спиной может оказаться сильным стрессором для человека, когда он идет ночью один по пустынной улице.

*Таким образом, между стрессором и нашей реакцией на него всегда есть промежуточное звено: когнитивная интерпретация происходящего,* приписывание ему того или иного психологического смысла. В этой идее заложена одна из возможностей борьбы со стрессом, которая выражается общеизвестным правилом: "Если ты не можешь изменить ситуацию - измени отношение к ней".

Особенности когнитивной интерпретации стрессового события во многом зависят от личного опыта человека. Для каждого существуют закрепившиеся в личном опыте специфические связки - какие стимулы являются для него максимально опасными и стрессовыми. У каждого из нас существуют точки уязвимости - на них мы отвечаем реакцией бегства (например, депрессия - это один из видов "убегания" от травмирующей ситуации и сведения на "нет" своей активности). Какие-то стимулы не являются столь опасными, человек готов с ними бороться, поэтому он активно реагирует на стрессор и справляется с его воздействием.

Выявить характерные для каждого человека связки стрессор-реакция или предпочитаемые стратегии реагирования, можно проанализировав его индивидуальный опыт, отметив в нём некоторые характерные стереотипы. Возможно, стереотипные стрессовые реакции оказываются не очень адаптивными и адекватными и их необходимо изменить.

Выделяют определенные *личностные черты, которые влияют на формирование стрессовой реакции*:

- наиболее известно такое свойство как эмоциональная стабильность, является фактором, защищающим в борьбе со стрессами;

- способность справляться с внутренними и внешними требованиями;

выносливость, как комплексная система убеждений по поводу самого себя и окружающего мира, которые поддерживают человека в его взаимодействиях со стрессовыми событиями: смысловая и целевая ориентация человека, локус контроля (интернальный или экстернальный), способность принять вызов (убеждённость, что изменения - это часть жизни и в них содержится возможность роста);

Эти элементы влияют на когнитивную оценку стрессора и тем самым способствуют повышению самоценности, активируют ресурсы совладания.

- страх и гнев как черты личности (стереотипные, хронические способы поведения) являются факторами индивидуальной предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Можно выделить ещё одну интегральную характеристику, которая оказывает влияние на опосредование стрессовой ситуации - эмоциональная компетентность.

*Эмоциональная компетентность* (термин ввёл Либин) обозначает способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением и основана на интегральной оценке человеком своего взаимодействия со средой. То есть, человек адекватно оценивает как внешние стимулы (обстановку, среду), так и внутреннее (состояние организма, прошлый опыт). Эмоциональная компетентность развивается в результате разрешения внутриличностных конфликтов, когда человек изменяет негативные эмоциональные реакции (застенчивость, депрессивность, агрессию) на позитивные, адаптивные. При этом саморегуляция личности осуществляется не за счёт подавления негативных эмоций, а за счёт использования их энергии для организации целенаправленного поведения.