Государственное казенное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

**«РОССИЙСКАЯ ТАМОЖЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**

Кафедра гуманитарных дисциплин

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине «Психология и педагогика»

на тему **«Стресс и его регуляторы»**

Выполнила:

В. С. Узлова, студентка 2 - го курса

заочной формы обучения факультета

таможенного дела, группа Т1209

Проверил: А. И. Пустозеров,

кандидат педагогических наук,

профессор кафедры гуманитарных дисциплин

Люберцы

**Оглавление**

Введение

. Характеристика стресса

. Причины стрессовых ситуаций и их преодоление

. Методы борьбы со стрессом

Заключение

Список использованных источников

Приложения

**Введение**

В настоящее время проявление стресса можно наблюдать повсеместно. Ссора продавца и покупателя в магазине, раздражительность и оскорбления в пробках и многие другие негативные ситуации, которые вызывают у человека переживания, перетекающие в стрессовые состояния. Стресс является наиболее распространенным аффектом, который оказывает значительное влияние не только на психологическое состояние человека, но и на его физическое здоровье.

Рассматриваемая проблема актуальна тем, что этому подвергается большинство людей практически каждый день. Данная работа нацелена на то, чтобы выявить причины появления стресса у людей, как справится с этим психическим состоянием, не нанося вред себе и другим и какие существуют методики по борьбе со стрессом. Сама по себе проблема не нова, но по результатам ознакомления с трудами известных специалистов становится очевидным, что в современных условиях она требует более детального подхода при изучении. Стресс происходит от английского слова, что дословно означает «напряжение». Таким образом, состояние стресса всегда связано с напряжением физических или психических сил. В небольших количествах - стрессовые ситуации необходимы человеку, поскольку мы имеем эмоциональные реакции, обуславливающие наше поведение в обществе. Но, если стрессовые ситуации постоянны для человека, то они ведут к нарушениям как физических, так и психологических особенностей личности.

**1. Характеристика стресса**

Понятие стресса соотносится к классификации эмоциональных состояний. При этом он влияет на поведение человека, его здоровье, от стрессовых факторов зависит работоспособность человека, его взаимоотношения с окружающими.

Стресс - это состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях (как в повседневной жизни, так и в специфических обстоятельствах, например во время космического полёта).

Предпосылками к созданию теории стресса является открытие И.П. Павловым условных рефлексов, а также в основу развития концепции, посвященной изучению стресса можно отнести работу Клода Берне.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать».

Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения. Исследования Ганса Селье раскрыли, что степень стресса в небольшом количестве - является полезным для человека и способствует его приспособлению к окружающей действительности.

Основными аспектами для изучения стресса являются общий адаптационный синдром (ОАС), адаптационная энергия. Чтобы узнать, как развивается стресс, были кратко рассмотрены каждый из приведенных аспектов.

Впервые физиологический стресс описан Гансом Селье как общий адаптационный синдром. Селье обратил внимание на то, что начало проявления любой инфекции одинаково. Именно универсальность, сопровождающей стресс «триады изменений» - уменьшение тимуса, увеличение коры надпочечников и появление кровоизлияний и даже язв в слизистой желудочно-кишечного тракта - позволила Г. Селье высказать гипотезу об общем адаптационном синдроме, получившим впоследствии название «стресс». С помощью выдвинутой гипотезы, Селье выделил 3 стадии общего адаптационного синдрома:

· реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей - возможности эти ограничены);

· стадия сопротивляемости;

· стадия истощения.

Изначально Селье рассматривал стресс исключительно как разрушительное, негативное явление, но позже Селье пишет: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации».

Развивая концепцию стресса, Г. Селье в 1938 г. предложил концепцию краткосрочной и среднесрочной адаптации (адаптации взрослых особей на временах, заметно меньших времени жизни), основанную на понятии адаптационной энергии.

Концепция адаптационной энергии позволяет описывать индивидуальные адаптационные различия как различия в распределении адаптационной энергии по структурно-функциональной схеме системы адаптации (а также в количестве этой энергии).

Современные модели адаптации и адаптационной энергии базируются на идее лимитирующих факторов (впервые предложенной в 1828 г. К. Шпенглером и получившей известность в приложении к агроценозам после работ фон Либиха, 1840) и эволюционных принципах оптимальности, ведущих начало от работ Дж. Б. С. Холдейна. Адаптация представлена как эволюционно оптимальная система распределения адаптационной энергии на нейтрализацию наиболее вредных факторов.

В процессе исследования представленной темы, были выявлены основные разновидности стресса, к которым относятся эутстресс, дисстресс, эмоциональный стресс, психологический и травматический стресс.

Эустресс - это стресс полезный, так как вызывает мобилизацию организма, поднимает жизненный тонус, дает нам возможность для самореализации. Однако, если стрессовый фактор слишком сильный или его действие слишком длительно, а ресурсов для его преодоления у нас недостаточно, это приводит к развитию дистресса.

Дисстресс - это негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. Эмоциональным стрессом называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. стресс эмоциональный ситуация жизненный

Психологический стресс, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами.

Существует также травматический стресс - это особая форма стрессовой реакции личности, она представляет собой состояние человека, когда стресс перегружает и психологические и физиологические адаптационные возможности личности и в целом разрушает защиту.

Таким образом, стресс - это состояние человека, возникающее у него при деятельности в трудных условиях. Изучение стресса началось с исследований Ганса Селье, но впервые термин «стресса» был введен Уолтером Кэнноном. Ганс Селье рассмотрел стресс как понятие общего адаптационного синдрома. Также были исследованы основные виды стресса, их проявление и влияние на организм человека.

**2. Причины стрессовых ситуаций и их преодоление**

Причины, вызывающие стрессовые нарушения очень разнообразны и охватывают множество различных ситуаций.

Стрессовые ситуации могут быть вызваны чрезмерной перегрузкой личности, как привило, большее значение имеет психологическая перегрузка человека, неразрешенные конфликтные ситуации, межличностные или внтуриличностные конфликты, также могут рассматриваться в психологии как причины стрессовых ситуаций.

Физическими проявлениями стресса являются:

· усталость;

· забывчивость;

· депрессия;

· проявление беспокойства человека;

· нарушение сна;

· трудности с питанием;

· плохой сон, бессонница, даже если человек устает на рабочем месте;

· проявление и обострение физических заболеваний человека;

· отсутствие интереса к жизни и окружающим в частности.

Стрессовые состояния также могут приводить к причине психических расстройств личности. Оптимальным способом от затянувшегося стресса является следующее: необходимо полностью разрешить конфликт, устранить разногласия помириться с личностью, если мы имеем дело с межличностным конфликтом.

Ученые предлагают следующие способы успокоения и избавления от стресса:

общение с близким человеком, разрядить очаг возбуждения;

переключиться на другую тематику;

совместно отыскать путь к благополучному решению выход из проблемной ситуации, вызывающей стрессовое состояние или снизить его значимость.

Важным способом снятия психического напряжения является также активизация чувства юмора.

Итак, основными причинами появления стресса у людей могут быть как внешние факторы, так и внутренние. Это отношение окружающих людей к человеку, их общение - может быть как негативным, так и доброжелательным. Восприятие окружающего мира, проблем, которые возникают в нем, человек переживает внутри себя. Будь это обычная ссора с управляющим на работе или неразделенная любовь - все проблемы или радости, которые происходят с человеком - он пропускает все это через себя. Именно отсюда берутся все эти переживания. Чтобы избежать сильных переживаний или стресса, человеку нужно отвлекаться на те дела или вещи, которые ему приносят радость, находится рядом с теми людьми, которыми он дорожит и которых он любит.

**3. Методы борьбы со стрессом**

При изучении и исследовании основных аспектов, причин и видов стресса также были разработаны определенные методы избавления от стресса. Стресс - анализ является одним из самых популярных методов предотвращения стресса.

Стресс-анализ - современная интегративная методика развития потенциала личности и избавления от последствий стресса, базирующаяся на принципах гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, интегральной психологии Кена Уилбера, современного коучинга Тимоти Гэлви, Джона Уитмора.

Сочетание «стресс - анализа» достаточно точно отражает суть интеграционной методики, целью которой является высвобождение сознания из состояний, вызванных накопившимся стрессом.

Одним из ключевых понятий стресс - анализа, взято понятие о «единицах жизненной силы". Известный американский психотехнолог Алан С. Уолтер в конце ХХ века ввел понятие «утрата единиц жизненной силы», что позволило более точно взглянуть на причину множества духовных и физических проблем человека. Каждый стресс, негативное переживание, захватывает и связывает свободные единицы жизненной силы. В таблице 3.1. приводится типичный пример того, как это происходит в жизни. Допустим, человек рождается с двумя миллионами доступными единицами жизненной силы. Далее можно проследить, как уменьшается это количество.

Ниже приведены некоторые главные причины утраты единиц жизненной силы, согласно стресс - анализу:

· Подавляющее воспитание.

· Проступки, вредоносные действия.

· Болезни и травмы.

· Неудачные любовные переживания.

· Финансовые потери и неудачи.

· Компромисс с собственными принципами.

· Предательство личных целей и идеалов.

· Отсутствие принципов позитивного мышления (негативный умственный настрой).

Для высвобождения утраченных единиц жизненной силы применяется специальные стресс - аналитические процедуры:

. Изменение образа жизни. Это может включать в себя: тайминг, упорядочение питания, правильную организацию отдыха, физические упражнения и спорт, изменение рода деятельности, расширение увлечений и подобное.

. Приобретение новых знаний. Приобретение новых знаний, умений и навыков может высвободить частицы жизненной силы, и происходит это вследствие того, что индивидуум получает верные данные и навыки для решения различных проблем, привносит порядок в те области жизни, в которых он ранее испытывал замешательство.

. Стресс - аналитический консалтинг, восстанавливающий частицы жизненной силы. Консалтинг, восстанавливающий частицы жизненной силы является наиболее быстрым и наиболее прямым методом для высвобождения утерянных частиц жизненной силы.

Также, чтобы помочь людям избавится от стресса навсегда, применяют такой метод как стресс - прививочная терапия.

Стресс - прививочная терапия является одним из методов модификации поведения, используемых в когнитивно-поведенческой психотерапии. Этот метод был разработан в 1974-1985 годах канадским психологом Дональдом Мейхенбаумом. Метод получил название «прививочного», поскольку в нем есть определенное сходство с техникой биологической иммунизации: подобно тому, как медицинская иммунизация помогает организму подготовиться для защиты от тяжелых инфекций, психологическая иммунизация предназначена для подготовки к столкновению стрессовыми нагрузками возрастающей интенсивности и сложности. Эта методика с успехом применяется для подготовки больного к предстоящей операции, для подготовки спортсменов к соревнованию, в профессиональной сфере: чтобы обучить работников более эффективным стратегиям поведения в сложной ситуации. Модель может быть применена как в индивидуальном, так и в групповом психологическом консультировании.

Тренинг проводится индивидуально или в группе, при активном участии клиента. Он состоит из следующих этапов:

. «Концептуальная фаза». Эта фаза также иногда называется «этапом разъяснения». На этом этапе клиенту объясняются психологические и биологические механизмы реакции на стресс. Терапевт объясняет клиенту, что высокая тревожность обычно возникает в случаях, когда индивид фокусирует внимание на своих неприятных ощущениях и на собственной неадекватности, а также на мыслях, понижающих самооценку и веру в свои силы (например, такие мысли, как «Тут трудно что-либо предпринять» или «Я ничего не могу поделать ни со своими мыслями, ни с ситуацией»). Терапевт также помогает клиенту осознать, что любой человек сам является источником своих негативных мыслей, чувств и поступков, и поэтому он может изменить их на более позитивные. Клиента обучают тому, как использовать самовнушение, способствующее улучшению самоконтроля и снижению тревожности, применяя, например, такие фразы: «Я могу сделать это», «Надо действовать спокойно, и у меня все получится», «Сконцентрируйся на настоящем: что именно надо сделать?». Наконец, на этом клиент определяет, какие стрессоры являются для него наиболее проблемными, и выявляет свои ожидания в отношении результатов тренинга. Исходя из этого, терапевт и клиент разрабатывают план совместной работы.

. «Фаза формирования новых умений». На этом этапе клиенту предлагаются испробовать на практике различные стратегии, позволяющие уменьшить негативное воздействие стрессовых ситуаций. Клиенту рекомендуют не отрицать, а фиксировать негативные, неадаптивные и тревожные мысли, возникающие при столкновении с проблемной ситуацией, и замещать их на рациональные позитивные мысли, ведущие к адаптивным формам поведения.

. «Фаза применения новых умений». Эта фаза иногда также называется «этапом конфронтации». На этой стадии производится закрепление приобретенных навыков и перенос этих навыков в реальную жизнь. Клиент «тестирует» новые приемы в конкретных ситуациях и убеждается в их эффективности. Если речь идет о выработке навыков общения, этот этап часто осуществляется в рамках групповой терапии, что позволяет смоделировать ситуацию общения, приближенную к реальной. На этапе конфронтации со стрессом клиент использует следующую когнитивно-поведенческую схему:

· Своевременно распознать эмоции и ощущения, предшествующие стрессовой реакции;

· Вспомнить приемы, которые следует использовать в стрессовой ситуации: расслабиться, использовать позитивный внутренний монолог (позитивные самовнушения, такие как «Я способен решить эту проблему», «Я сумею взять ситуацию под контроль»).

Выход из стрессовой ситуации должен сопровождаться приемами «самоутверждения». Например: «Ура! Я справился! Получилось!», «Каждый раз, когда я тренируюсь, мне становится все легче преодолевать стресс.

На завершающем этапе тренинга, при необходимости терапевт дает пациенту карточку с инструкциями, в которой указывается, что следует делать в проблемной ситуации (например, в случае панической атаки). Такую карточку пациент может носить с собой, положить на рабочий стол или повесить дома на видном месте.

Таким образом, изучение стресса повлекло за собой, соответственно, разработку определенных методов предотвращения и избавления от стрессового состояния у человека. При исследовании, в данной работе были выявлены два основных метода - стресс - анализ и стресс - прививочная терапия. Целью стресс - анализа является высвобождение сознания из состояний, вызванных накопившимся стрессом. По сравнению с предыдущей методикой стресс - прививочная терапия схожа с понятием вакцинации. Подобно тому, как медицинская иммунизация помогает организму подготовиться для защиты от тяжелых инфекций, психологическая иммунизация предназначена для подготовки к столкновению стрессовыми нагрузками возрастающей интенсивности и сложности. Данная методика основана на самоконтроле, самовнушении. Применяется она чаще всего к больным перед операцией, к спортсменам перед соревнованиями.

**Заключение**

С понятиями «стресс», «переживания» мы сталкиваемся каждый день. Раздражительность, недовольство, нетерпимость, вспыльчивость, неуравновешенность - это те качества, которые порождают стресс и переживания. Возникает два главных вопроса: что же является причиной стресса и как его преодолеть?

Стресс - это состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях. Впервые термин «стресс» ввел Уолтер Кэннон. Позже разрабатывать теории по изучению стресса стал канадский физиолог Ганс Селье. Он считал, что неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования.

После, Ганс Селье сформировал еще одну концепцию стресса - концепцию адаптационной энергии, которая заключалась в описании индивидуальных адаптационных различий как различий в распределении адаптационной энергии по структурно-функциональной схеме системы адаптации.

Также, в исследуемой работе, помимо теорий стресса, были рассмотрены основные виды стресса, к которым относятся эутстресс и дистресс, эмоциональный, психологический, травматический стресс. Суть эутстресса и дистресса заключается в том, что эутстресс вызывает мобилизацию организма, поднимает жизненный тонус, дает возможность для самореализации, а дистресс, наоборот, подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. Эмоциональным стрессом называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Психологический стресс обусловлен социальными факторами. Травматический стресс - это особая форма стрессовой реакции личности, она представляет собой состояние человека, когда стресс перегружает и психологические и физиологические адаптационные возможности личности и в целом разрушает защиту.

Отвечая на вопрос - что является причиной стресса, можно сказать, что, основными причинами стресса являются несчастье, недомогание, плохой сон, усталость и многие другие, которые проявляются в связи с событиями, которые происходят в жизни человека. Преодолеть стрессовое состояние можно и нужно. Ученые советуют больше общаться с близкими людьми, попытаться найти решение своей проблемы совместными усилиями, переключиться на что-то другое или на другого человека, если это связано с проблемами в личной жизни, больше смеяться.

Для того чтобы лучше разобраться, как помочь людям избавиться от стресса, в данной работе были исследованы основные методы, которые применяются в борьбе со стрессовым состоянием.

Такой метод, как стресс - анализ характеризуется тем, что пациент высвобождается из психотравмирующих переживаний и воспоминаний с помощью осознания. Это делается с помощью рассмотрения прошлых событий, жизненных ситуаций, инцидентов и их последствий, в виде самоограничивающих решений и фиксированных идей.

Наряду со стрессом - анализом, можно также назвать еще один эффективный метод - стресс - прививочная терапия. Данный метод позволяет пациентам контролировать себя, внушать самим себе, что все хорошо. Люди сами себя лечат от стресса. Обычно эта методика применяется, чтобы подготовить больного к операции или спортсмена к соревнованиям.

В заключение, хотелось бы отметить, что проблема стресса в современном мире находится на уровне развития и совершенствования. Но, чтобы процесс избавления от стресса продвигался вперед, нужно, чтобы человека сам захотел выйти из стрессового состояния. Если человек захочет уйти и забыть свои невзгоды и проблемы, он всегда это сможет сделать, главное захотеть вернуться к жизни без стресса.

**Список использованных источников**

1. Вербина Г.Г. Психология стресса / Г.Г. Вербина, С.Г. Григорьева. - Чебоксары: Чуваш. гос - ый пед. ун-т, 2007. - 97 с.

2. Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях / В.Г. Крысько. - СПб.: Питер, 2007. - 253 с.

. Селье Г. «Стресс жизни»- М., 1992, с. 104-109

. Щербатых Ю. В. Психология стресса - М.: Эксмо, 2008. - 304 с.

**Приложение 1**

Таблица 3.1.

Механизм утраты единиц жизненной силы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Событие, вызывающее стресс и количество единиц жизненной силы, которое при этом связывается | Количество доступных единиц жизненной силы |
| Рождение | Травма при рождении −269.500 | 1 730 500 |
| 0-4 года | Детские болезни −117.500 | 1 613 000 |
| 6 лет | Первый день в школе, насмешки других детей, обидные прозвища, высмеивание внешности −31.400 | 1 581 600 |
| 8 лет | Семья переезжает на другое место жительства, потеря друзей - 48.800 | 1 532 800 |
| 10 лет | Развод родителей - 274.900 | 1 257 900 |
| 12 лет | Плохие отметки в школе - 144.600 | 1 113 300 |
| 14 лет | Неудача в спорте - 47.550 | 1 065 750 |
| 15 лет | Дурная компания, первый опыт потребления алкоголя и табака - 78.500 | 987 250 |
| 16 лет | Тяжёлая пневмония с осложнением − 65 000 | 922 250 |
| 17 лет | Провал вступительных экзаменов в университет −55 200 | 867 050 |
| 18 лет | Вынужденная ненавистная работа −39 500 | 827 550 |
| 19 лет | Неудавшаяся любовь −250 000 | 577 550 |
| 24 года | Множество отказов от работодателей, страх за будущее −75000 | 505 550 |
| 26 лет | Дорогостоящая ошибка на работе, снятие с должности −95 550 | 407 000 |
| 29 лет | Вторая неудавшаяся любовь −45 000 | 362 000 |
| 34 года | Четыре года брака полного придирок, скандалов и горький развод −175 000 | 373 850 |
| 35 лет | Плохое питание, беспорядочный образ жизни, увольнение −88 850 | 98 150 |
| 36 лет | Отказ от стремлений мечтаний ради выживания −96 150 | 2 000 |
| Итог | Жизнь больше не приносит радости | 2 000 единиц |