***Содержание***

Введение

1. Психические состояния: сущность и классификация

1.1 Представление о психическом состоянии

1.2 Структура состояний

1.3 Различные взгляды на классификацию психических состояний

1.4 Типичные функциональные состояния

1.4 Механизмы психологической защиты

2. Стресс

2.1 Физиологический аспект

2.2 Психологический аспект

3. Адаптация

3.1 Гомеостаз и адаптация

3.2 Уровни адаптации и адаптационный барьер

Заключение

Глоссарий

Список использованных источников

Приложения

***Введение***

Человек - венец творения природы. В настоящий момент численность населения земного шара превышает 6 миллиардов человек. Наверно не осталось кусочка земной поверхности, куда когда-либо не ступала нога человека. Появившись как вид в тропических широтах, Homo Sapiens приспособился выживать за пределами полярного круга. Если в древности коммуникативные акты осуществлялись в пределах родоплеменной общины, то сейчас человек ежедневно контактирует с десятками, а то и сотнями себе подобных. Все это говорит о том, что человек способен приспосабливаться к изменяющимся условиям как физического, так и психологического характера. Человечество во все времена интересовала эта способность, которая впоследствии была названа феноменом адаптации. Подобно этому, каждый день мы совершаем какие-то действия, стремимся удовлетворить свои потребности и встречаемся с препятствиями в своих стремлениях, находимся в ожидании или предвкушении чего-либо, у нас меняется настроение - это натолкнуло ученых на мысль о наличии психических образований, которые были названы психическими состояниями. Затем, было доказано, что смена психических состояний обязательно влечет за собой физиологические изменения, что послужило поводом для введения понятия, которое будет характеризовать эти изменения в комплексе - функциональные состояния.

Данная работа посвящена рассмотрению и анализу психических состояний и адаптации человека. Проблема возникновения и регуляции этих состояний исключительно важна для динамично развивающегося общества. Безусловно, трудовая деятельность является основным компонентом в жизни человека и от того, насколько хорошо будут изучены механизмы психологической защиты, регуляции психических состояний и оптимальные условия адаптации, будет зависеть успешность этой деятельности, психическое и физическое здоровье человека. Такие явления как адаптация, стресс и функциональные состояния достаточно хорошо изучены, несмотря на неоднозначность их трактовки и классификации, по этой причине каждое их этих явлений заслуживает рассмотрения в отдельной работе. Мы же попробуем выяснить природу возникновения вышеназванных явлений, рассмотреть различные трактовки и классификации, а также установить их взаимозависимость и значимость для человека.

Целью данной работы является рассмотрение психических состояний и феномена адаптации и раскрытие их сущности. Мной была совершена попытка решения следующих задач: изучить основные труды на тему психических, психофизиологических и функциональных состояний, стресса, адаптации и механизмов психологической защиты; найти и установить соответствия и различия по вопросам трактовки и классификации основных тематических понятий. Объектом данной курсовой работы стали психические состояния и адаптация, а предметом их сущность, механизм образования и значение для жизни человека.

# ***1. Психические состояния: сущность и классификация***

# ***1.1 Представление о психическом состоянии***

Современными психологами все больше времени уделяется проблеме изучения психических состояний. Психическое состояние - конкретная структурная организация всех имеющихся у человека психических компонентов, обусловленная данной ситуацией и предвидением результатов действий, их оценкой с позиций личностных ориентаций и установок, целей и мотивов всей деятельности. Многие авторы пытались дать научное определение понятия "психическое состояние" и разработать универсальную классификацию данных состояний. Н.Д. Левитов считает, что психическое состояние - целостная характеристика психической деятельности в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния.

Другими словами, Левитов говорит о том, что любое психическое состояние является нечто целостным, своего рода синдромом. Любое состояние должно рассматриваться не только в рамках волевых процессов, без учета познавательных, эмоциональных и других элементов, причем это рассмотрение должно быть комплексным, а не дифференцированным анализом целостной структуры. Существенным замечанием для психического состояния будет являться и то, что оно на определенный промежуток времени характеризует психическую деятельность, а характеристика всегда подчеркивает своеобразные и типичные черты. Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, всей деятельности человека в каждый конкретный момент времени, и как отношения человека. В них всегда представлена оценка ситуации и потребности человека. Также правомерно представление о состоянии как о фоне, на котором протекает психическая и практическая деятельность человека.

Психические состояния, по мнению Мясищева В.Н., бывают эндогенными и психогенными (реактивными). В возникновении и протекании эндогенных состояний ведущую роль играют факторы организма, социальный же компонент не играет роли. Психогенные состояния возникают и протекают в связи с обстоятельствами, имеющими важное значение для личности: неудачей, потерей репутации, крахом, катастрофой, потерей дорогого лица. Психические состояния имеют сложный состав временных, эмоциональных и других компонентов.

# ***1.2 Структура состояний***

Мы выяснили, что психические состояния являются системными явлениями, и прежде, чем дать их классификацию, необходимо выделить основные составляющие данной системы.

Основным фактором психических состояний можно считать актуальную потребность, которая является инициатором для возникновения того или иного психологического состояния. Так если сложившиеся внешние условия позволяют быстро и лёгко удовлетворить потребность, то это способствует возникновению состоянию позитивной окраски (радости, воодушевления, восторга и т.д.), а если вероятность удовлетворения низка или отсутствует, то состояние будет эмоционально негативным. По мнению А.О. Прохорова, изначально многие психологические состояния являются неравновесными, и только после получения недостающей информации или необходимых ресурсов, они приобретают относительно статический характер. Именно в начальный период формирования состояния оно является наиболее эмоционально окрашенным - как субъективная реакция человека, выражающего своё отношение к процессу реализации актуальной потребности. Важную роль в характере нового установившегося состояния играет "блок целеполагания", который определяет как вероятность удовлетворения потребности, так и характер будущих действий. В зависимости от информации, которой владеет человек, формируется психологическая составляющая состояния, включающая в себя, эмоции, ожидания, установки, чувства и "фильтры восприятия". Последний компонент очень важен для определения характера состояния, так как именно через этот своеобразный фильтр человек воспринимает мир и дает ему оценку.

После установки соответствующих "фильтров", объективные характеристики внешнего мира теряют силу своего воздействия на сознание, а главную роль играют установки, убеждения и представления субъекта. Отличным примером является состояние любви или лютой ненависти, когда объект привязанности (ненависти) кажется идеальным и лишённым недостатков, а в состоянии гнева другой человек воспринимается абсолютно негативно, и логические доводы очень мало влияют на эти состояния. При реализации потребности в отношении социального объекта эмоции принято называть чувствами.

Если в эмоциях главную роль играет субъект восприятия, то в чувстве тесно сплетены и субъект и объект, причём при сильных чувствах второй человек может занимать в сознании даже большее место, чем сам индивид (ненависти, любви). После выполнения тех или иных действий с внешними предметами или социальными объектами человек должен придти к какому-то результату.

Этот результат либо позволяет реализовать потребность, вызвавшую данное состояние (и тогда оно сходит на нет), либо результат оказывается отрицательным. Тогда возникает новое состояние - состояние фрустрации, агрессии, раздражения и т.д., в котором человек получает новые ресурсы и возможности, а значит - новые шансы эту удовлетворения потребности. В случае, если результат остаётся отрицательным, включаются механизмы психологической защиты, снижающие уровень напряжённости психических состояний, и уменьшающие вероятность возникновения хронических негативных состояний.

# ***1.3 Различные взгляды на классификацию психических состояний***

Проблемы классификации психических состояний заключаются в том, что часто они пересекаются или совпадают друг с другом настолько тесно, что их достаточно сложно разграничить. Состояние напряженности часто появляется на фоне состояний утомления, монотонии, агрессии и ряда других состояний. Тем не менее, существует много вариантов их классификаций. Чаще всего их делят на эмоциональные, познавательные, мотивационные, волевые.

Также предлагаются и другие классы состояний: функциональные, психофизиологические, астенические, пограничные, кризисные, гипнотические и другие состояния. Н.Д. Левитов попытался классифицировать психические состояния, но отметил условность такой классификации. По его мнению, психические состояния можно разделить на следующие классы:

. Личностные и ситуативные. Прежде всего, выражаются индивидуальные свойства человека, во вторых - особенности ситуаций, которые вызывают у человека нехарактерные для него реакции. То обстоятельство, что психические состояния выражают ту или иную черту человека, то есть являются личностными, не мешает определять их как временные характеристики психической деятельности. Если, например, человек склонен к аффектации, аффект все же является временным целостным состоянием, которое имеет время начала и конца.

2. Глубокие и поверхностные состояния, в зависимости от силы их влияния на переживания и поведение человека. Страсть как психическое состояние гораздо глубже настроения.

адаптация стресс психическое состояние

3. Положительно или отрицательно действующие на человека состояния. Такое подразделение очень важно с практической и, в первую очередь, с педагогической точки зрения. Фрустрация может служить примером отрицательного состояния, а вдохновение - примером состояния, положительно влияющего на деятельность человека.

4. Продолжительные и кратковременные состояния. Настроения могут иметь разную продолжительность: от нескольких минут до суток или даже более.

. Состояния более или менее осознанные. Так рассеянность чаще бывает несознательным психическим состоянием, решительность всегда сознательна, утомление может иметь различный уровень осознанности.

Данная классификация достаточно объемна и применима для решения исследовательских задач. В ней учтены основные характеристики состояний, отражающие степень осознания, их знак, длительность и др. Но эта классификация имеет и значительные недостатки, главный из которых заключается в том, что нет четкого разграничения между психическими состояниями и психическими процессами. По этому возможно невольное смешивание отдельных понятий. Левитов считает рассеянность психическим состоянием, но мы имеем существенные основания рассматривать рассеянность в качестве характеристики внимания.

Имея в основе предложенное Левитовым Н.Д. определение, В.А. Ганзен с соавторами попробовал систематизировать состояния. С этой целью были отобраны и проанализированы 187 терминов, определяющих психические состояния человека. При проведении анализа этих терминов учитывалось, что целесообразно различать состояния установившиеся и переходные, так как человек в каждый момент времени пребывает только в одном состоянии, а их смена осуществляется, как правило, в промежуточную, переходную стадию, а также, что психические процессы, состояния и свойства личности разграничиваются по признаку динамичности (первые наиболее динамичны, вторые занимают среднее положение, третьи же наиболее стабильны).

В результате проведенного анализа были отобраны 63 термина, обозначающие состояния человека. Эти термины распределились на две группы:

) состояния, которые характеризуют аффективно-волевую сферу психической деятельности человека;

) состояния сознания и внимания.

Каждая группа имеет общие характеристики, которые отражают наиболее типичные, основные особенности входящих в нее состояний для группы волевых состояний: "напряжение - разрешение"; для группы аффективных состояний: "удовольствие - неудовольствие"; для группы состояний сознания и внимания: "сон - активации".

Е.П. Ильин подходит к рассмотрению проблемы состояний несколько иначе. Он рассматривает состояния, развивающиеся у человека, в процессе его общественно значимой деятельности и затрагивают как психологические, так и физиологические структуры человека. Эти состояния он называет психофизиологическими, чтобы отделить их от элементарных состояний возбуждения и торможения, развивающихся на определенных уровнях регулирования. Ильин предложил следующее определение: психофизиологическое состояние - это целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата.

Применив это определение, Ильин выделяет особый вид состояний - психофизиологические состояния, которые связаны и с психическими и с физиологическими структурами человека. Это значит, что любое психическое состояние человека оказывается связанным с физиологическими структурами человека и либо оно будет вызвано физиологическими процессами, либо будет способствовать возникновению определенных физиологических процессов. Таким образом, подход Ильина становится привлекательным и удобным при рассмотрении психических состояний в рамках общей проблемы адаптации человека.

Данное Ильиным определение психофизиологического состояния предполагает, что оно - причинно обусловленное явление, реакция не отдельной системы или органа, а личности в целом, с включением в реагирование как физиологических, так и психических уровней (субсистем) управления и регулирования, относящихся к подструктурам и сторонам личности. Таким образом, по мнению Ильина, состояние может быть представлено характеристиками трех уровней реагирования: физиологического, психического и поведенческого.

По мнению автора данной концепции, в любом психофизиологическом состоянии должны быть обязательно представлены все вышеперечисленные уровни, и только по совокупности показателей, отражающих каждый из этих уровней, можно сделать заключение о состоянии, в котором находится человек. Достоверно дифференцировать одно состояние от другого можно только рассмотрев показатели всех уровней так как, например, увеличение частоты пульса или уменьшение времени реакции могут наблюдаться при различных состояниях.

Отличительной чертой позиции Ильина является и то, что если Левитов говорил о недопущении сведения состояний к переживаниям, то Ильин считает, что исключать их из характеристики состояний нельзя. Переживания, по его мнению, занимают важнейшее место в диагностике состояний. Именно переживание чего-то (апатии, страха) позволяет достоверно судить о появившемся у человека психофизиологическом состоянии. Следовательно, психологические особенности личности играют, вероятно, ведущую роль в образовании психофизиологических состояний. Исходя из этого, можно предположить, что механизмы регуляции психических состояний надо искать в самой личности.

Обобщая вышесказанное, психическая составляющая состояний находит отражение в виде переживаний и чувств, а физиологическая - в изменении ряда функций (вегетативных, двигательных и т.д.). Переживания и физиологические изменения неотделимы друг от друга и всегда сопутствуют друг другу. Например, усталость, апатия сопровождаются изменением ряда физиологических функций, так же как и физиологические признаки определенного состояния сопровождаются чувством усталости, апатии.

Подводя итог, в концепции Ильина необходимо выделить несколько основных положений.

состояние человека обусловлено воздействием множества факторов: внешней среды и внутренних условий. К ним относятся структуры психического и физиологического уровня.

субъективная сторона состояний (переживания) играет одну из важнейших ролей в регуляции состояний.

состояние отражает уровень функционирования не только отдельных систем, но и всего организма. Поэтому правомерно говорить не о психических, или психофизиологических состояниях, а именно о функциональных состояниях*.*

П.К. Анохин тоже имеет свое мнение по поводу классификации состояний. Под уровнем функционирования сложной физиологической системы, обладающей свойством самоконтроля, самоуправления и саморегуляции, понимают относительно стабильную величину специфической реакции, которая обусловлена происхождением раздражителя и свойствами системы. П.К. Анохин считает, что основным звеном любой системы является системообразующий фактор. Этим системообразующим фактором для целостного организма является адаптация. Отталкиваясь от этого, функциональное состояние - это характеристика уровня функционирования систем организма на определенном временном отрезке, отражающая особенности гомеостаза и процесса адаптации. Деятельность механизмов регуляции обеспечивает достижение того или иного уровня функционирования.

Функциональные состояния определяются множеством факторов. Следовательно, состояние человека, которое возникает в каждой конкретной ситуации, всегда уникально. Не смотря на это возможно выделение общих классов состояний:

состояния нормальной жизнедеятельности;

патологические состояния;

пограничные состояния.

Показателями необходимыми для отнесения состояния к определенному классу служат надежность и цена деятельности. Критерий надежности - способность человека выполнять деятельность на заданном уровне точности, своевременности и безотказности, а показатель цены деятельности - это оценка функционального состояния со стороны степени истощения сил организма и в конечном итоге влияния его на здоровье человека.

На основании этих критериев все функциональные состояния возникающие в процессе трудовой деятельности можно разделить на два основных класса - допустимых и недопустимых (разрешенных и запрещенных).

Вопрос об отнесении того или иного функционального состояния к определенному классу необходимо рассматривать в каждом отдельном случае. Потому что недопустимость или допустимость часто зависит от степени выраженности определенного состояния. Например состояние утомления вполне приемлемо, если его степень находится в пределах нормы: отсутствует накопление утомления (критерий надежности) или проявляются симптомы переутомления (критерий цены деятельности).

Чрезмерное напряжение физиологических и психологических ресурсов человека часто становится источником возникновения различных заболеваний. На этом основании выделяют нормальные и патологические состояния. Класс патологических является предметом медицинских исследований. Наличие пограничных состояний может привести к болезни. Например, типичные следствия длительного переживания стресса - болезни сердечнососудистой системы, пищеварительного тракта, неврозы. Хроническое переутомление - пограничное состоянием по отношению к переутомлению (патологическому состоянию невротического типа). Исходя из этого, все пограничные состояния в трудовой деятельности относятся к категории недопустимых и требуют введения соответствующих профилактических мер, в разработке которых непосредственное участие должны принимать и психологи.

# ***1.4 Типичные функциональные состояния***

Функциональное состояние является характеристикой деятельности человека в конкретном направлении, в конкретных условиях, с конкретным запасом жизненной энергии. А.Б. Леонова подчеркивает, что понятие функционального состояния вводится для характеристики эффективностной стороны поведения или деятельности человека. Иными словами мы говорим о возможностях человека, находящегося в том или ином состоянии, выполнять определенный вид деятельности.

Состояние человека возможно описать с помощью многообразных проявлений: изменений в функционировании физиологических систем, сдвиги в протекании психических процессов, субъективные переживания.

В.И. Медведев предложил следующее определение функциональных состояний: "Функциональное состояние человека понимается как интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обусловливают выполнение деятельности". Под типичными функциональными состояниями логично подразумевать те состояния, в которых человек пребывает чаще всего, независимо от рода профессиональной деятельности, исключая, пограничные и патологические состояния. Далее мы остановимся на них подробнее. (Приложение А)

Состояние бодрствования в покое встречается при (пассивном отдыхе, просмотре нейтральной телепередачи, чтении книги,). Это состояние характеризуется отсутствием выраженных эмоций, умеренной активностью ретикулярной фармации и симпатической нервной системы, а в головном мозге отмечается чередование бета-ритма, когда человек о чем-то думает и альфа-ритма, когда мозг отдыхает.

Монотония - состояние, образовывающиеся при длительных повторяющихся нагрузках средней и малой силы (состояние водителя-дальнобойщика в конце долгого рейса). Преобладающие эмоции в этом состоянии - скука, равнодушие, снижение показателей внимания. Некоторая часть поступающей информации блокируется на уровне таламуса.

Утомление - это временное снижение работоспособности, обусловленное истощением ресурсов организма под влиянием длительной нагрузки высокой силы. Для него характерно нарушение внимания и памяти, снижение мотивации к труду. На физиологическом уровне может отмечаться появление запредельного торможения ЦНС.

Состояние сна - это состояние психики человека, характеризующееся почти полным отключением сознания от внешней среды. Во время сна мозг имеет две фазы работы - чередование медленного и быстрого сна (которые можно выделить как отдельные самостоятельные психические состояния). Сон необходим для упорядочения информационных потоков и восстановления ресурсов организма. Психические реакции человека во время сна непроизвольны, и время от времени возникают эмоционально окрашенные сновидения. В физиологическом плане отмечается попеременная активация сначала парасимпатической, а затем симпатической нервной системы. Для медленного сна характерны тетта - и дельта - волны биопотенциалов мозга.

Эйфория - (от древнегреческого "плодовитость") - положительно окрашенный аффект или эмоция. Ощущается как внезапное, всепоглощающее ощущение счастья, восторга. В психиатрии - форма болезненно-повышенного настроения, которая характеризуется благодушием, безмятежным блаженством, состоянием тихой радости. В отличие от гипертимии для эйфории не характерно повышение двигательной и интеллектуальной активности, наоборот, может наблюдаться замедление мыслительной деятельности (вплоть до персевераций).

Истерия - (греч. hystera - матка. Медицина начала XIX века приписывала истерию маточному заболеванию и считала ее присущей лишь женщинам). Устаревший термин, применяющийся к группе преимущественно психогенных заболеваний, включавшей в себя конверсионные и диссоциативные расстройства. Встречается и у психически здоровых людей в тяжелых психотравмирующих условиях. Выражается истерия в многочисленных функциональных расстройствах с весьма разнообразной симптоматикой, имитирующей различные широко известные органические расстройства, за что получила названия "хамелеон, который беспрестанно меняет свои цвета", "великая симулянтка". Люди, страдающие истерией, стремятся любым путем привлечь к себе внимание окружающих, сильно внушаемы и самовнушаемы. для них также характерны эмоциональная возбудимость, выраженная тревога, нарушение сенсорных и двигательных функций, депрессия

Депрессия (от лат. deprimo - "давить", "подавить") - это психическое расстройство, которое характеризуется депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее), двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

Как психическое расстройство является нарушением аффекта. Депрессии поддаются лечению, однако, в настоящее время именно депрессия является наиболее распространённым психическим расстройством.

Кома или коматозное состояние (от греческого - глубокий сон) - остро развивающееся тяжёлое патологическое состояние, которое характеризуется прогрессирующим угнетением функций ЦНС с утратой сознания, нарушением реакции на внешние раздражители, нарастающими расстройствами дыхания, кровообращения и других функций жизнеобеспечения организма. В узком смысле понятие "кома" означает наиболее значительную степень угнетения ЦНС (за которой следует уже смерть мозга), характеризующуюся не только полным отсутствием сознания, но также арефлексией (отсутствием одного или нескольких рефлексов) и расстройствами регуляции жизненно важных функций организма.

Летаргия (от древнегреческого - "забвение") - болезненное состояние, похожее на сон и характеризующееся неподвижностью, отсутствием реакций на внешнее раздражение и резким снижением интенсивности всех внешних признаков жизни (т. н. "малая жизнь", "мнимая смерть"). Летаргический сон, как правило, имеет продолжительность от нескольких часов и до нескольких недель, а в редких случаях - и месяцев. Наблюдается также в гипнотическом состоянии.

Клиническая картина: Встречается при истерии, общем истощении, после сильных волнений. Приступ внезапен, продолжается от нескольких часов до нескольких лет (известен случай длиной 20 лет). Сознание обычно сохранено - больные воспринимают и запоминают окружающее, но не реагируют на него. Cледует отличать спячку при энцефалите, нарколепсии от летаргического сна. Данное состояние остается мало изученным современной наукой.

Фрустрация - психическое состояние, возникающее в случае, когда человек на пути к достижению цели сталкивается с препятствиями, которые реально непреодолимы или воспринимаются им как непреодолимые. Состояние характеризуется резким повышением активации подкорковых образований, возникновением сильного эмоционального дискомфорта. При высокой устойчивости по отношению к фрустраторам, поведение человека остается в пределах адаптивной нормы, человек демонстрирует конструктивное, разрешающее ситуацию поведение. При низкой устойчивости возможно проявление различных форм неконструктивного поведения. Наиболее частой реакцией является агрессия, которая имеет разное направление. Агрессия, направленная на внешние объекты: словесный отпор, обвинения, оскорбление, физические нападки на человека, который вызвал фрустрацию. Агрессия, направленная на себя: самообвинение, самобичевание, чувство вины. Возможно смещение агрессии на других лиц или на неодушевленные предметы.

Аффекты - стремительно и бурно протекающие эмоциональные процессы взрывного характера, дающие разрядку в действиях, которые не подчинены волевому контролю. Для аффекта характерен чрезмерно высокий уровень активации, изменения во внутренних органах и измененное состояние сознания, его сужение, концентрация внимания на каком-либо одном объекте, уменьшение объема внимания. Изменяется мышление, человеку трудно предвидеть результаты своих поступков, целесообразное поведение становится невозможным. Тормозятся психические процессы не связанные с аффектом. Важнейшими показателями аффекта являются нарушение произвольности действий и человек не отдает себе отчета в своих действиях, что проявляется либо в сильной и беспорядочной двигательной активности, либо в напряженной скованности движений и речи.

# ***1.4 Механизмы психологической защиты***

День ото дня человеку встречаются ситуации, когда имеющаяся потребность не может быть удовлетворена по каким-либо причинам. В таких случаях поведение обычно регулируется с помощью механизмов психологической защиты, которые направлены на предупреждение расстройств поведения.

Психологическая защита связана с изменением системы внутренних ценностей личности, которая направлена на снижение уровня субъективной значимости соответствующего переживания с тем, чтобы свести к минимуму психологически травмирующие моменты. Р.М. Грановская имеет мнение, что функции психологической защиты по своей сути противоречивы: с одной стороны, они способствуют адаптации человека к собственному внутреннему миру и одновременно могут ухудшить приспособленность к внешней социальной среде.

В психологии давно известен эффект так называемого незавершенного действия. Его суть заключается в том, что каждое препятствие ведет к прерыванию действия до тех пор, пока это препятствие не будет преодолено или человек не откажется от его преодоления. В работах многих исследователей показано, что незаконченные действия инициируют тенденцию к их завершению, при этом, если прямое завершение невозможно, человек начинает совершать замещающие действия. Правомерно сказать, что механизмы психологической защиты являются некоторыми специализированными формами замещающих действий.

К механизмам психологической защиты чаще всего относят отрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, замещение, отчуждение и некоторые другие. Попробуем охарактеризовать каждый из них с точки зрения Р.М. Грановской.

Отрицание сводится к тому, что тревожащая информация воспринимается. Этот способ защиты характеризует заметное искажение восприятия действительности. Отрицание формируется в детском возрасте и очень часто не позволяет людям адекватно оценивать происходящее вокруг и ведет к затруднениям в поведении.

Вытеснение - наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта. Он заключается в активном выключении из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации. Следует отметить, что быстрее всего вытесняется и забывается человеком не то плохое, что ему сделали окружающие, а то плохое, что индивид причинил себе или другим. С этим механизмом связаны такие отрицательные качества как неблагодарность, все разновидности зависти и огромное количество комплексов собственной неполноценности, вытесняющиеся со страшной силой. Важно сказать, что человек не делает вид, а действительно забывает нежелательную, травмирующую информацию, и она полностью вытесняется из его памяти.

Проекция - это процесс и результат бессознательного перенос на другое лицо собственных чувств, желаний и влечений, в которых человек не хочет себе сознаться, понимая их социальную неприемлемость. Если человек проявил агрессию в отношении другого, у него часто возникает тенденция снизить привлекательные качества пострадавшего.

Идентификация - бессознательный перенос на себя чувств и качеств, которые присущи другому человеку и недоступны, но желанны для себя. У детей идентификация является простейшим инструментом усвоения социальных и этических норм. Хорошим примером данного механизма будет являться мальчик, бессознательно старающийся походить на отца и тем самым заслужить его любовь и уважение. В широком смысле идентификация - это неосознаваемое следование образам, идеалам, позволяющее преодолеть свою слабость и чувство неполноценности.

Рационализация - обманное объяснение человеком своих желаний, поступков, которые в действительности вызваны причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. Например, переживая какую-либо психическую травму, человек защищает себя от ее разрушительного воздействия тем, снижает значимость происшедшего.

Замещение - перенос действия, которое направленно на недоступный объект, на действие с доступным объектом. Этот механизм снижает напряжение, инициированное недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели. Замещающая деятельность отличатся переносом активности в иной план. Часто из реального осуществления в мир фантазии.

Изоляция, или отчуждение - обособление травмирующих для человека факторов внутри сознания. При этом неприятные эмоции блокируются сознанием. Данный вид защиты схож с синдромом отчуждения, характеризующегося чувство утраты эмоциональной связи с другими людьми, ранее значимыми событиями или собственными переживаниями, хотя их реальность и осознается.

Исходя из вышесказанного, говоря о психологической защите, необходимо знать, что она может способствовать сохранению внутреннего комфорта человека, даже при нарушении им социальных и этических норм, так как она создает почву для самооправдания. В случае, когда человек относится к себе в целом положительно, допускает в сознании представление о своем несовершенстве, о недостатках, то он становится на путь преодоления возникающих противоречий.

Функции психологической защиты

. Интегрирование личности, то есть возможность сохранения цельным и непротиворечивым человеческого "я", уберечь его от распада. Часто в человеке сосуществуют многие "я" одновременно и чтобы собрать эти разные "я", психологические защиты необходимы. Они становятся своеобразным скрепляющим материалом для множества "я".

. Основная функция психологической защиты заключается в следующем:

достижение потребностного уровня самоуважения и самоодобрения;

получение социального одобрения. При этом, часть людей ориентирована в своих психологических защитах, в основном, на получение социального одобрения, и только тогда у них возникает самоуважение. Американским психологом Эрик Берн такое социальное одобрение было названо "поглаживанием".

У другой части людей самоуважение меньше связано с социальным одобрением. Численность первой группы намного больше. Вторую группу условно можно назвать "нонконформистами". Они не эгоисты, не эгоцентрики и не нарциссы, а люди, которые ценят собственное "я" и собственные суждения выше, чем заблуждения многих.

. Еще одна функция психологической защиты - это сокрытие от сознания истинных мотивов и желаний. Другими словами, психологическая защита является возможностью не знать ту правду, которую не хочешь знать про себя.

. Предоставить себя на обозрение миру таким, каким мир хочет видеть человека также является функцией психологической защиты. Она помогает человеку чувствовать себя соответствующим социальным требованиям, быть социально приемлемым и социально одобряемым.

. Психологическая защита не только ограждает человека от негативных воздействий реальности, но и от тех отрицательных качеств, которыми человек на самом деле не обладает, но признает их за собой, отмечает у себя их наличие. Следовательно, психологическая защита "спасает" и от надуманных недостатков.

# ***2. Стресс***

Стресс возможно классифицировать как типичное функциональное состояние, но многогранность данной психофизиологической реакции требует более углубленного ее рассмотрения.

Понятию стресса можно дать несколько определений:

) Стресс - нажим, давление, напряжение (английский.).

) Стресс - неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее состояние гомеостаза, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Неспецифическая реакция - определенный всегда одинаковый комплекс физиологических изменений живого организма в ответ на любое предъявленное ему требование, другими словами общий адаптационный синдром, (таким образом, стресс присутствует всегда, пока организм жив, нет стресса - нет жизни). Феномен общей реакции организма в ответ на различные повреждающие воздействия называется общим адаптационным синдромом, или стрессом. Данное определение стрессу присвоил Г. Селье. В своих трудах он отмечал: "Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих, диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания - это сотни погибших, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, а - все они испытывают стресс. Не смотря на то, что эти люди находятся в разных жизненных ситуациях, медицинские исследования отметили стереотипную реакцию организма с одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых - справиться с возросшими требованиями к человеческой организму"

) Стресс - это состояние индивида в экстремальных условиях, проявляющееся на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Экстремальные условия - сверхсильные воздействия внешней среды, находящиеся на грани переносимости и могут вызывать нарушения адаптации. Экстремальные факторы, по мнению Кузнецова А. Г, вызывают в организме предельно допустимые изменения. Выделяют физические, физико-химические, социально-психологические факторы.

) Стресс - ситуация, в которой человек испытывает перенапряжение.

Разобравшись что же такое стресс, попробуем дать его классификацию. Правомерно классифицировать стресс на основании воздействия различных стрессоров. Стрессоры - разнообразные экстремальные воздействия, приводящие к развитию нежелательного функционального состояния (стресса).

Стрессоры:

физиологические - чрезмерные физические нагрузки, высокие или низкие температуры, болевые воздействия и т.д.

психологические - факторы, действующие сигнальным значением: угрозой, опасность, информационная перегрузка и т.д.

Виды стресса.

физиологический.

психологический (возможно разделить на 2 вида):

информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей обработки информации и не успевает принимать целесообразные верные решения в требуемом темпе.

эмоциональный стресс возникает в ситуациях угрозы, опасности, обиды.

Существует две формы стресса:

стресс полезный (эутресс)

стресс вредоносный (дисстрес).

# ***2.1 Физиологический аспект***

Одним из первых начал изучать влияние стресса на организм человека, канадский физиолог Ганс Селье. Работая в университетской клинике, он обратил внимание на то, что первичная симптоматика различных инфекций совершенно одинакова (слабость, температура, снижение аппетита). Различия проявляются только спустя несколько дней. На основании своих исследований в 1936 году Г. Селье описал гипотезу общего адаптационного синдрома. Она заключалась в том, что возбудитель заболевания (микроб) - биологический стрессор, попадая в организм включает защитный механизм, выработанный в процессе эволюции, который являются важной составной частью развёртывания картины заболевания.

Занявшись исследованием этих механизмов, Ганс Селье пришел к формулировке более универсальной концепции стресса. В результате многих исследований он убедился, что защитные принципы на клеточном уровне в большинстве своем применимы к человеку и даже к целым сообществам людей.

Таким образом, по мнению Селье; "Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование".

Другими словами, каждое предъявленное организму требование имеет своё специфическое значение для организма. Так в условиях низких температур у нас сокращаются мышцы (дрожь) для выделения большего количества тепла, а сосуда сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела, а в условиях высоких температур увеличивается потоотделение, как следствие пот испаряется и понижает температуру поверхности тела. Любые условия, в которые попал организм требуют специальной настройки или адаптации под эти конкретные условия, но в организме происходит и ряд одинаковых приспособительных реакций к этим различным специфическим условиям.

Это навело Г. Селье на мысль о рассмотрении "физиологического стресса" как ответа на любое предъявленное организму требование.

В какие бы условия не попал организм, с ними возможно справиться с помощью двух основных типов реакций:

Активной (борьбы).

Пассивной (бегства из трудности, или готовности терпеть её)

Если в организм попадает яд, бегство от него не возможно, но всё равно может быть два варианта развития событий: либо химическое разрушение яда, либо мирное сосуществование с ним. Равновесие устанавливается путём выведения яда из организма, либо организм научается игнорировать яд. В результате биохимических исследований было выяснено, что эти 2 типа реакций имеют 2 типа химических реакций. В первом случае выделяются кататоксические агенты, химически стимулирующие выработку специальных разрушительных ферментов, которые активно атакуют возбудителя болезни, ускоряют его гибель, а пассивная реакция обеспечивается выделением синтоксических агентов, которые действуют как транквилизаторы, создают состояние пассивного терпения. Это касается сохранения нашего гомеостазиса, но применительно к нашей социальной жизни человеку необходимо самому выбирать, как действовать исходя из оценки имеющейся или вероятной ситуации.

Г. Селье выделил 3 фазы общего адаптационного синдрома (О.А. С) или синдрома биологического стресса (динамика стресса):

Стадия тревоги. Она заключается в мобилизации адаптационных возможностей организма. Автор данной концепции предполагает наличие адаптационного предела, который можно наблюдать уже на первой стадии. Если сила воздействия стрессора превышает этот предел, рганизм погибает (сильный ожог, крайне низкие температуры), если же порог не превышен, наступает следующая стадия. Стадия тревоги (первая стадия) подразделяется на две фазы:

шока - начало воздействия стрессора (По мнению Л.А. Китаева-Смыка продолжительность 48 часов);

противошока - характеризуется активацией нервной системы, мобилизацией адаптационных возможностей организма (средняя продолжительность около 11 суток).

Стадия сопротивления (резистентности или адаптации). Если действие стрессора удовлетворяет возможностям адаптации, организм начинает сопротивление, целесообразно расходуя адаптационные резервы. Признаки первой стадии практически исчезают, а уровень сопротивления значительно возрастает, однако, по причине того, что адаптационные резервы ограниченны и если продолжительность воздействия стрессора велика для данного организма и нет возможности снять это воздействие или ослабить его интенсивность наступает третья стадия. Эта стадия длится в десятки раз дольше первой, в зависимости от интенсивности воздействия стрессора и запасов адаптационной энергии организма.

Фаза истощения. В этой фазе уже вроде бы приспособившийся к воздействию стрессора организм, теряет запасы адаптационной энергии, в результате чего появляются уже знакомые нам признаки реакции тревоги, но теперь негативные процессы необратимы и индивид погибает.

Трёхфазная природа О.А.С. дала первое указание на то, что способность организма к приспособлению, или адаптационная энергия не беспредельна. Холод, мышечные усилия, кровотечения и другие стрессоры могут быть переносимы в течение ограниченного срока.

Необходимо также упомянуть о видах адаптационной энергии, она бывает поверхностной и глубинной. Поверхностная энергия доступна "здесь и сейчас", а глубокая адаптационная энергия хранится в виде неприкосновенного запаса, который не начинает использоваться до того момента, пока хватает поверхностного. И если поверхностная энергия легко восстанавливается (сон после физических нагрузок), то глубинная почти не подлежит восстановлению. По этому, стадия истощения после недлительных воздействий на организм обратима, а полное истощение адаптационной энергии невозможно.

Выводы:

. Стрессу одинаково подвержены все живые организмы способные взаимодействовать с окружающей средой.

. Реакция стресса направлена на адаптацию организма к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды.

. Адаптационные ресурсы организма у разных людей разные и соответственно способности к их восстановлению так же различаются индивидуально.

Влияние одного и того же стрессора на разных людей различаются степенью выраженности стресса по силе влияния на адаптационные возможности индивида.

# ***2.2 Психологический аспект***

Стресс - является давлением или напряжением испытываемым человеком. Дистресс - это чрезмерный стресс с обязательным ухудшением адаптации организма к среде и с обязательным сопровождением отрицательными эмоциональным фоном.Г. Селье отмечает, что действие должно быть закончено, иначе дистресс. По Г. Селье "Главный источник дистресса - в неудовлетворённости жизнью и в неуважении к своим занятиям…".

Эустресс - это положительный стресс протекающий без нарушения адаптации организма и при положительных эмоциях.

Сам термин психологический стресс был предолжен Р. Лазарусом, он считал, что психологический стресс - это состояние чрезмерной психической напряжённости и дезорганизации поведения, которое развивается в результате угрозы или реального воздействия экстремальных факторов социального, психологического, экологического и профессионального характера. Ю.С. Савенко определяет психический стресс как "состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих её самоактуализации". Анализ психологического стресса невозможен без учёта значимости ситуации для субъекта и характеристик его личности. Стресс является продуктом образа мысли и оценки ситуации, знания собственных возможностей, степени обученности способам управления и стратегии поведения в стрессовой ситуации. Психологический стресс - беспокойство, тревога за жизнь, здоровье, успех, благополучие.

Существует две разновидности психологического стресса:

Информационный стресс.

Эмоциональный стресс.

*Информационный стресс* возникает в ситуации информационных перегрузок. Человек не справляясь с задачей, не успевает принимать целесообразные решения с требуемой скоростью при высокой ответственности за последствия принятых решений. Проводя анализ текстов, при решении тех или иных задач, человек перерабатывает информацию. Окончание данного процесса - принятие решения. *информационная нагрузка -* это объем информации, ее сложность, необходимость частого принятия решений. Если она превышает возможности человека при его высокой заинтересованности в выполнении этой работы, имеет место информационная перегрузка.

*Эмоциональный стресс* - это частный случай психологического стресса, вызываемый сигнальными раздражителями. Он возникает в ситуации угрозы, обиды и других случаях, а также в условиях конфликтных ситуаций, в которых индивид длительное время не может удовлетворить свои биологические или социальные потребности. Словесные раздражители - это универсальные стрессоры инициирующие у человека эмоциональный стресс. Они способны оказывать особенно сильное и продолжительное воздействие.

Наиболее полно процессы возникновения, развития и проявления психологического стресса представлены в когнитивной теории стресса Р. Лазаруса.

В основе этой теории лежат положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы негативного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Психическая реакция на стресс не так стереотипизирована в отличии от физиологической в реакции на вредность, так как психический стресс - реакция, опосредованная оценкой угрозы и защитными процессами. Угроза - состояние субъективного ожидания негативного, нежелательного воздействия внешних условий и стимулов. "Вредоносные" свойства условий или стимулов оцениваются по характеристикам интенсивности воздействия, степени неопределённости значения стимула и времени воздействия, а также ресурсов индивида по преодолению такого воздействия. Отличие этой разновидности стресса заключается в наличии в структуре развития этого состояния опосредующей переменной - угрозы - сведений, символов, предвосхищающих будущее столкновение человека с какой-то опасной для него ситуацией. Процессы оценки угрозы основываются на анализе накопленной индивидом информации в прошлом и ее сравнением с информацией о наличной ситуации с последующим выставлением прогностических оценок.

Различают три типа стрессовых оценок:

Травмирующая потеря, утрата (реальная или ожидаемая) чего-либо, имеющая большое личное значение (смерть близкого человека, потеря работы).

Угроза воздействия, требующая от индивида способностей (возможностей), превышающих те, которыми он обладает.

Ответственная и потенциально рискованная, сложная задача, проблема, ситуация.

Необходим учет трех основных факторов при оценке события как стрессового:

эмоции, ассоциирующиеся с данным событием, являются первичным предупреждающим сигналом, регулятором поведения, возбуждающим фактором;

неопределённость события с точки зрения возможности или времени наступления, величины силы воздействия, количества необходимых знаний для предупреждения или устранения угрозы, уровня сложности со стороны когнитивных способностей и опыта индивида;

значимость события для индивида, степень важности для достижения необходимого результата деятельности (субъективная оценка), вредность или опасность последствий этого события.

В состоянии стресса у человека часто доминирует форма поведения с повышенным уровнем возбудимости, приводящая к дезорганизации поведения, утрате ряда ранее приобретённых реакций, преобладанию стереотипных ответов, появлению нецелесообразных действий.

Проводя аналогию с физиологическим стрессом, Л.А. Китаев-Смык выделил две общие формы изменений активности поведения при кратковременных, но сильных стрессовых воздействиях:

активно-эмоциональная, которая направлена на удаление экстремального фактора (агрессия, избегание)

пассивно-эмоциональная, которая проявляется в ожидании окончания действия экстремального фактора (снижение активности и эффективности защитных действий).

Соотнося проблемы стресса с условиями работы в организации, Н.В. Самоукина отмечает, что профессиональный стресс является напряженным состоянием работника, которое возникает при воздействии на него эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов и которое связано с выполнением профессиональной деятельности" Другими словами автор говорит скорее о профессиональном дистрессе. К этому можно было бы добавить, что профессиональный стресс (дистресс) является реакцией на какие-либо затруднения, которые выражаются в неспецифических действиях.

Н.В. Самоукина выделяет три вида профессионального стресса (дистресса).

. Информационный стресс возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания. Часто информационный стресс сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ситуации) и быстрой переменой информационных параметров.

. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.). Нередко разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией.

. Коммуникативный стресс связан с реальными проблемами делового общения. Он проявляется в повышенной конфликтности, в неспособности контролировать себя, в неумении тактично отказать в чем-либо, в незнании средств защиты от манипулятивного воздействия и т.п.

Основные проявления коммуникативного профессионального стресса: раздражительность в деловом общении. Причины: привычка общаться на повышенных тонах, неуверенность самого человека, тревожность, неудовлетворенность своей работой. Коммуникативная агрессия, главная причина - стремление унизить или подавить соперника в конкурентной борьбе. Она проявляется в разных формах: вербальной (словесной); прямой (открытый вызов); косвенный (придирчивость, намеки, отказ от помощи, ложь, мелочность, угрозы); ситуативной (спонтанные вспышки ярости); направленной на другого (обвинение другого) или на самого себя (самообвинение).

Выводы:

) Психологический стресс воздействует на людей индивидуально то, что является стрессором для одного человека, может не оказать воздействия на другого.

) Степень и сила воздействия оценивается человеком исходя из своего лично накопленного опыта, особенностей когнитивных процессов, т.е. оценки своих возможностей и способностей для преодоления стрессогенной ситуации, эмоциональной оценки, субъективной значимости стрессора и ситуации в целом.

# ***3. Адаптация***

# ***3.1 Гомеостаз и адаптация***

"Адаптация" - одно из основных понятий в науке о исследовании живого организма по причине того, что адаптационные механизмы, которые выработаны в процессе эволюции, обеспечивают возможность организма существовать в постоянно изменяющихся условиях окружающей среды. Адаптация является динамическим процессом, благодаря которому динамичные системы живых организмов, поддерживают устойчивость, которая необходима для жизни, развития и размножения, не смотря на быстро изменяющиеся условия.

Одним из первых ученых, которого заинтересовала проблема функционирования живого организма как целостного комплекса, был французский физиолог К. Бернар. Он предположил, что любой живой организм, в том числе и человеческий, существует по той причине, что он обладает возможностью постоянного сохранения благоприятных для своего существования параметров, а значит, все процессы и системы организма находятся в состоянии относительного равновесия. Организм жив, пока способен поддерживать это равновесие. Другими словами, по мнению Бернара, постоянство внутренней среды есть условие свободной жизни. На основании идей Бернара о постоянстве внутренней среды, У. Кэнноном назвал это свойство гомеостазом.

Гомеостаз - это подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия, нарушающим это равновесие внутренним и внешним факторам. Одним из основных положений учения о гомеостазе является представление о том, что любая система стремится к сохранению своей стабильности. По мнению У. Кэннона, получая сигналы об угрожающих системе изменениях, организм запускает механизмы, которые продолжают работать до тех пор, пока равновесное состояние не будет восстановлено. Если нарушить равновесное состояние организма, то параметры внутренней среды также нарушаются и живой организм начинает болеть. Болезненное состояние при этом будет сохраняться на протяжении времени, которое понадобится для восстановления исходных параметров, обеспечивающих нормальное функционирование организма. Если же этих необходимых параметров достичь не удается, то организм может предпринять попытку достичь равновесия при других, измененных параметрах. Однако, в этом случае общее состояние организма может не соответствовать нормальному. Часто проявлением такого равновесия является хроническое заболевание.

Однако жизнедеятельность организма обеспечивается не только за счет стремления к внутреннему равновесию, но и за счет постоянного учета факторов, воздействующих на организм извне. Бесспорно, что любой живой организм существует в определенной среде, и не может существовать без нее, поскольку вынужден постоянно заимствовать из внешней среды жизненно необходимые компоненты (например, кислород). В условиях полной изоляции живого организма от внешней среды он погибает. Поэтому живому организму в стремлении к достижению внутреннего равновесия необходимо одновременно приспосабливаться к условиям среды, которая его окружает.

Процесс адаптации ответственен за поддержание гомеостаза при взаимодействии организма с окружающей средой, поэтому адаптация включает в себя не только за приведение функционирования организма в оптимальный режим, но и поддержание баланса в системе "организм - среда". Также необходимо отметить, что равновесие в этой системе имеет динамический характер, следовательно, процесс адаптации протекает постоянно.

Основываясь на результатах исследования многих ученых (И.П. Павлова, И.М. Сеченова, П.К. Анохина, Г. Селье), объективно можно выделить четыре основных ее проявления:

адаптация есть свойство организма;

адаптация - процесс приспособления к изменяющимся условиям среды;

адаптация результат взаимодействия в системе "человек - среда";

адаптация - цель, к которой стремится организм.

Начиная с работ Бернара, адаптация стала рассматриваться как совокупность динамических образований и соотношение между неравновесными системами. Таким образом, в основе представления об адаптации лежит системный подход, который предполагает рассмотрение "субсистем" и "метасистем" несоответствий, которые существуют изолированно друг от друга. Противоречия, которые созревают внутри системы - это своеобразный ответ на воздействие "извне", а внутренние противоречия дают старт перестройке внешних связей системы, которая выводит ее на новое место в контексте более обширной системы - на новый виток развития. Из этого следует, что при адаптации к деятельности в особых условиях, основным противоречием может явиться, например, несоответствие необходимых требований деятельности возможностям и состоянию индивида или несоответствие деятельности субъекта требованиям общества. Структура и развитие адаптации при разрушении первого, либо второго противоречия будет, безусловно, различной.

Учитывая вышесказанное, возникает необходимость рассмотрения адаптации как "открытой" системы, характеризующейся состоянием подвижного равновесия, которое сохраняет постоянство структур лишь в непрерывном процессе обмена и движения всех компонентов системы. Отлично равновесное состояние закрытых систем, здесь оно полностью детерминировано начальными условиями. Открытая же система может достигать состояния, независящего от ее исходных условий и определяется только параметрами самой системы. Основным результатом адаптации, в таком случае, является уравновешивание за счет приобретения новых системных качеств.

Предполагается, что при наличии нормальных условий деятельности, система, из-за большого количества ресурсов, которыми субъект располагает, имеет высокую "степень свободы". Воздействия механизмов регуляции в каждом из структурных компонентов системы достаточны для успешного выполнения деятельности и обеспечивают оптимальное психологическое состояние индивида. Связи же между этими компонентами многочисленны, разнообразны и относительно слабы. Это обеспечивает смену способов регуляции и их высокую вариативность. В таком случае, возмущающие воздействия могут преодолеваться в автоматическом режиме, без подключения сознания и выражаться только, к примеру, в физиологических реакциях, спонтанном изменении поведения и др.

В стрессогенных условиях связи между структурными компонентами, которые обеспечивают регуляцию, становятся более жесткими и диапазон регуляции сужается. В этом случае, поведение индивида практически полностью определяется и регулируется с накопленным опытом, выбирается типичный способ реагирования на класс, к которому была отнесена наличная ситуация. Таким образом, мы имеем основания полагать, что на этой стадии для индивида характерны стереотипизация и регрессия поведения, мысленных процессов и эмоций. Как и при нормальных условиях, процессы регуляции проходят практически автоматически, но при наличии определенно влияющего на деятельность фактора - осознания индивидом стрессогенной ситуации.

Тут мы находим еще одну схожесть физиологических и психических механизмов, а именно, длительное и (или) интенсивное воздействие стрессогенной ситуации на индивида может привести к невозможности адаптационных стереотипов обеспечить полноценную регуляцию (адаптационная энергия не бесконечна). Далее, если эти стереотипы не обеспечат необходимых изменений, структура постепенно деградирует. Это явление получило название "*дезадаптация"*. В другом случае, когда в структуре появляются новые связи между компонентами, отличные от существовавших на ранее и эти взаимосвязи опосредованы единым фактором, структура приходит в состояние динамического равновесия. Вот тогда можно констатировать формирование *адаптации как системы.* Но само по себе формирование новых взаимосвязей между компонентами (механизмами регуляции разного типа) не обеспечивает устойчивости системы. Устойчивость система приобретает только при наличии цели, которую субъект соотносит со своими мотивационно-потребностными состояниями. Основываясь на вышесказанном, правомерно предположить, сформировавшаяся система адаптации содержит четыре компонента:

Активационный компонентс организационными и функциональными затратами, которые направлены на достижение субъективно значимых целей и компенсацию факторов, которые препятствуют достижению этих целей. В данном случае мы имеем дело с механизмами активации, преобразования и распределения активационно-энергетических ресурсов индивида, зависящих от индивидуально-генетических свойств нервных процессов как основы любой активности.

Когнитивный компонент. Его основу составляют перестройки когнитивных процессов, которые направлены на выработку наиболее эффективных способов переработки информации. Без них эффективная адаптация невозможна.

Эмоциональный компонент. Этот компонент определяется динамикой эмоциональных переживаний, которые являются субъективным индикатором эффективности процесса адаптации, способными приобретать доминирующее значение в экстремальных условиях.

Мотивационно-волевой компонент. Он обеспечивает процессу адаптации устойчивость и непрерывность (осуществляет координацию всех остальных компонентов в направлении реализации значимых для субъекта целей).

# ***3.2 Уровни адаптации и адаптационный барьер***

Адаптация - это свойство присущее любому живому организму, но человек не просто живой организм, а прежде всего биосоциальный комплекс и элемент общественной макросистемы. Человек не может жить вне среды, но главное его отличие от других живых существто, что он не может существовать, не соприкасаясь не только с физической, но и с социальной средой - обществом (Приложение Б). Причина заключается в том, что человеческие качества и свойства каждый конкретный индивид приобретает, только находясь в социуме. Исходя из этого, рассматривая проблему адаптации человека, принято выделять три функциональных уровня: физиологический, психологический и социальный, при этом говорят о физиологической, психической и социальной адаптации, а иногда к этому добавляют психофизиологическую и социально-психологическую адаптацию. Психологическая адаптация играет важнейшую роль, оказывая значительное влияние на адаптационные процессы, осуществляемые на иных уровнях. Кроме этого, существуют некоторые физиологические и психические механизмы, обеспечивающие процесс адаптации на данных уровнях. Отмеченные нами уровни адаптации тесно связаны между собой, оказывают друг на друга непосредственное и значительное влияние, определяют интегральную характеристику общего функционального уровня всех систем организма. Эта интегральная характеристика является динамичным образованием и называется ФС организма.

В процессе поддержания на адекватном уровне отношений индивидуум - среда, в ходе которого видоизменяется и внутренне состояние человека, и параметры среды, психическая адаптация, фактически, играет ведущую роль.

У понятия "психическая адаптация" существуют различные трактовки. Например, результат деятельности целостной самоуправляемой системы, обеспечивающая деятельность человека на уровне "оперативного покоя" и позволяющая ему не только оптимально противостоять различным природным и социальным воздействиям, но и активно и целенаправленно воздействовать в обратном направлении. Данное определение справедливо подчеркивает системную организацию психической адаптации и важную роль целенаправленной активности. В то же время важно указать на то, что обусловливает эту направленность и какого рода результат можно считать оптимальным. Последний аспект подразумевается, если психическая адаптация (т.е. адаптация на уровне психических функций в их интегральной связи) расценивают процесс, в результате которого ответная реакция на средовые изменения осуществляется с включением ранее приобретенного опыта. Т.о. Происходят мотивационно обусловленная дифференциация реакций: изменения, служащие необходимой цели, усиливаются, а препятствующие - ослабляются. Однако и в этом случае остается неясным, что делает цель необходимой. К тому же такое понимание не учитывает, что процесс психической адаптации предполагает воздействие не только субъекта на среду, но и среды на человека, в результате чего могут изменяться и цели.

Отмеченная выше связь между процессом адаптации и гомеостазом, а так же то обстоятельство, что психический гомеостаз может оцениваться как состояние, в котором удовлетворяется вся система первичных и приобретенных потребностей, дают основание полагать, что определение "психическая адаптация" должно включать в себя понятие "потребность". Максимально возможное удовлетворение актуальных потребностей является, Т.о., важным критерием эффективности адаптационного процесса. Однако, поскольку в результате этого должна быть достигнута оптимизация системы "человек - среда", удовлетворение потребностей свидетельствует об адаптации только в том случае, если оно осуществляется с учетом особенностей среды и соответственно не ведет к новому нарушению сбалансированности данной системы. При этом устранение рассогласования между актуальной потребностью и возможностью реализации поведения, обеспечивающего удовлетворение этой потребности, возможно в результате изменения и среды, и потребностей индивида. И наконец, психическую адаптацию нельзя считать эффективной, если чрезмерное напряжение адаптационных механизмов приводит к нарушению нормального функционирования организма, к нарушению физического (психического) здоровья.

Следовательно, психическую адаптацию можно определять как процесс установления оптимального соотношения личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности. Она позволяет удовлетворить актуальные потребности и реализовать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая, в то же время, соответствие психической деятельности человека, его поведения, требованиям среды.

Исследование психической адаптации требует рассмотрения ее функций в общем адаптационном процессе. Поскольку всякая адаптация представляет собой процесс построения оптимальных соотношений между организмом и средой, определение психической адаптации предполагает ответ на вопрос о том, какие именно соотношения между человеком и средой зависят преимущественно от психической адаптации и каким образом изменения психической адаптации влияют на гомеостатические системы организма. Поиски ответа на эти вопросы заставляют рассматривать нас адаптацию как сложный процесс, который наряду с собственно психической адаптацией, поддержанием психического гомеостаза, включает в себя еще два аспекта. Первый - оптимизация постоянного взаимодействия индивида с окружением, второй - установление адекватного соотношения между психическими и физиологическими характеристиками, выражающееся в формировании определенных и относительно стабильных психофизиологических (психовегетативных, психогуморальных и психомоторных) соотношений. Важность последнего аспекта в адаптационных процессах послужила причиной его разработки и вынесения термина "психофизиологическая адаптация".

Комплексное исследование всех аспектов психической адаптации предполагает изучение психической сферы, микросоциальных взаимодействий, функционирования церебральных механизмов и связанных с ними вегетативно-гуморальных характеристик. При этом рассмотрение психической сферы и микросоциального взаимодействия, как и физиологических характеристик, требует использования стандартных методов исследования для получения объективных данных, не зависящих от того, состояние и поведение индивида описывается им самим, окружающими или клинически классифицируется. Такие методы должны допускать количественную оценку и статистический контроль результатов, обеспечивать сопоставимость исследований различных групп, что позволяет использовать эти результаты для проверки тех или иных гипотез.

Адаптационный барьер - условный предел параметров окружающей среды, в том числе и социальной, за которым адекватный процесс адаптации невозможен. Характеристики адаптационного барьера строго индивидуальны для каждого человека. Они зависят от биологических факторов среды, конституционального типа человека, социальных факторов и индивидуально-психологических особенностей личности, определяющих адаптационные возможности. К таким личностным образованиям мы относим систему ценностей личности, ее самооценку и др. Основываясь на вышеизложенном, мы можем сделать вывод, что успешность адаптации определяется нормальным функционированием систем как физиологического, так и психического уровней. Но эти системы не могут функционировать без взаимного соприкосновения. Правомерно предположить, что существует компонент, обеспечивающий нормальную деятельность человека и взаимосвязь двух данных уровней. Также можно сделать предположение о двойственности природы этого компонента: психологической и физиологической одновременно. Этим компонентом в системе регуляции процесса адаптации являются эмоции.

# ***Заключение***

Изучив литературу в области психологии, медицины и биологии на тему психических состояний и адаптации, мы попытались объяснить принцип возникновения психических состояний, рассмотрели их структуру и классификацию. Доказали, что физиологическое и психическое неразрывно связано между собой и оказывает друг на друга постоянное значительное влияние, исходя из чего и появился термин функциональное состояние. Изучив данный вид состояний, мы ознакомились с его типологией и установили, что в каждый конкретный момент времени человек находится в определенном функциональном состоянии, которое определяет особенности его поведения и деятельности в наличное время. Рассмотрев такое функциональное состояние как стресс подробнее, мы выяснили, что он имеет два основных аспекта: психологический и физиологический, сумели понять, что стресс - это не всегда плохо. В процессе написания работы, мы познакомились с верными стражниками нашей психики - механизмами психологической защиты, рассмотрели их виды и принципы функционирования. Кроме этого, мы рассмотрели феномен адаптации, установили роль стресса в этом процессе, сделали вывод о том, что адаптационные возможности человека не безграничны.

При написании работы на данную тему, мы столкнулись с проблемой изучения огромного количества литературы, сравнения различных трактовок и мнений, но все же нам удалось найти общее зерно и установить логические связи между трудами и идеями разных ученых. Подводя итог, очень хочется отметить, что, по моему мнению, практический потенциал рассмотренных исследований не реализован в полном объеме. Логично было бы предположить, что существует возможность создания универсальных методик оценки стрессоустойчивости и адаптационных возможностей человека с психологической точки зрения. Данные методики могли бы широко применяться при проведении профессионального психологического отбора на службу в места со сложной оперативной обстановкой, туда, где труд людей связан с опасностью для жизни или велика информационная нагрузка. Это позволило бы уменьшить текучку кадров и огромное количество конфликтов в процессе труда.

Еще несколько слов необходимо сказать о сложности и "продуманности" человеческого организма. В ходе написания данной работы, полученная мной информация удивила меня в очередной раз и убедила меня в том, что объем знаний человечества о функциях и возможностях психики на много уступает знаниям о физиологии. Сколько еще не познано и не установлено, не исследовано и подтверждено? Этот вывод дает надежду на новые открытия в области психологии.

# ***Глоссарий***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Понятие | Определение |
| 1 | Аффект  | Относительно кратковременное, сильное и бурно протекающее эмоциональное переживание (ярость, ужас, отчаяние). Сопровождается резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов, утратой волевого контроля и бурным выражением эмоциональных переживаний.  |
| 2 | Вегетативная нервная система  | Часть нервной системы, регулирующая обмен веществ в организме, деятельность внутренних органов и систем. Она подразделяется на симпатическую и парасимпатическую.  |
| 3 | Вытеснение | Один из видов психологической защиты, в результате которого неприемлемые для индивида мысли, воспоминания, переживания изгоняются из сознания и переводятся в сферу бессознательного, продолжая влиять на поведение индивида и переживаясь им как тревоги, страхи и прочее.  |
| 4 | Депрессия | Аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения.  |
| 5 | Деятельность трудовая | Деятельность, играющая определяющую роль в человеческой жизни, в какой бы форме эта деятельность не совершалась. Именно от нее в первую очередь зависит существование человека и общества.  |
| 6 | Защитные механизмы психические  | Неосознанные реакции, защищающие индивидуума от таких неприятных эмоций, как тревога и чувство вины; эго-защитные тенденции, искажающие или скрывающие угрожающие импульсы от человека.  |
| 7 | Когнитивный процесс  | Способ, посредством которого мы приобретаем, трансформируем и храним информацию, получаемую из своего окружения; иными словами, высшие психические процессы, которые мы используем, чтобы узнать и объяснить мир. |
| 8 | Невроз | Функциональное нервно-психическое заболевание, возникающее под влиянием тяжелых переживаний и психических перенапряжений; Основные неврозы: неврастения, истерия, навязчивые состояния.  |
| 9 | Отрицание | Защитный механизм, проявляющийся в избавлении индивидуума от угрожающих переживаний, вызванных окружением, путем отгораживания от их существования. |
| 10 | Парасимпатическая нервная система | Часть вегетативной нервной системы, участвующая в регуляции деятельности внутренних органов, активизирующая процесс накопления энергии и веществ.  |
| 11 | Симпатическая нервная система | Часть вегетативной нервной системы, участвующая в регуляции деятельности внутренних органов, активизирующая процессы, связанные с распадом энергии, необходимым для взаимодействия организма с внешней средой.  |

# ***Список использованных источников***

1. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. - СПб. и др.: Питер, 2005. - 411с.6 ил. - ISBN 5-469-00446-5.

2. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. - М.: Просвещение, 1964. - 150с.

. Левитов, Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. - 1967. - №6.

. Общая психология: конспект лекций / подгот. Оленникова М.В. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. - 93, [1] c. - ISBN 5-17-026814-9.

. Психические состояния: Хрестоматия / сост. Л.В. Куликов. - СПб. и др.: Питер, 2000. - 506с.: ил. - ISBN 5-272-00061-7.

. Селье, Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье; общ. ред.Е.М. Крепса;

. предисл. Ю.М. Саарма; [пер. с англ.]. - М.: Прогресс, 1982. - 124с.: ил. - ISBN 975000.

. Щербатых, Ю.В. Общая психология: учебник для высшей школы / Ю.В. Щербатых. - Санкт-Петербург: Питер, 2010. - 272с.: ил. - ISBN 978-5-388-00230-3.

.

. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Б.В. Щербатых. - СПб. [и др.]: Питер, 2008. - 255с.: ил. - (Учебное пособие). - ISBN 978-5-469-01517-8.

. Новейший психологический словарь / под. ред.В.Б. Шапаря. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 808с. - ISBN 5-222-09039-6.

. Адаптация [Электронныйресурс]. - Режим доступа: http //: www.tc - current.ru/evolution/biological\_evolution/adaptation, свободный.

# ***Приложения***



***Приложение Б***

