## Содержание

## Введение

## 1. Теория и понятие стресса

2. Изменение общения при стрессе и его воздействие на организм

. Мужской, женский, детский стресс. Групповая дискуссия как метод групповой работы

## Заключение

## Список использованной литературы

## Введение

Предпосылкой возникновения и широкого распространения учения в стрессе можно считать возросшую (особенно во второй половине ХХ в.) актуальность проблемы защиты человека об действия неблагоприятных факторов среды.

Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, но и важнейшим инструментом тренировки и закаливания ибо стресс помогает повышения сопротивляемости организма, тренирует его запретные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде.

В связи с этим первостепенную важность приобретает изучение биологических основ стресса и выяснение механизмов его возникновения и развития. Стресс вызывает изменения физиологических реакций организма, которые могут не выходить за рамки нормальных состояний, однако в ряде случаев становятся достаточно сильными и доже повреждающими. Поэтому правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, созданием условий, для проявления его творческих возможностей, плодотворной и эффективной распространение в обыденной жизни и трудовой деятельности человека делает целесообразным ознакомление широкого круга людей с различными аспектами проблемы стресса.

Цель данной работы - исследование психокоррекции стрессовых состояний.

1. Теория и понятие стресса

Стресс - это такое эмоциональное состояние, которое вызывается неожиданной и напряженной обстановкой.

Стрессовыми состояниями будут действия в условиях риска, необходимостью принимать быстрое решение, мгновенные реакции при опасности, поведения в условиях неожиданно меняющейся обстановки.

В стрессовом состоянии может с трудом осуществляться целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При этом навыки и привычки остаются без изменения и могут заменить собой осознанные действия. При стрессе возможны ошибки восприятия (определение численности неожиданно появившегося противника), памяти (забывание хорошо известного), неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т.д.

Однако у ряда людей незначительный стресс может вызвать прилив сил, активизацию деятельности, особую ясность и четкость мысли, сценические эмоции.

Нельзя заранее определить, вызовет ли данная ситуация стрессовое состояние человека. Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценивать, обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации.

Подавляющее большинство людей под понятием «стресс» понимает неприятности, горе, сильные отрицательные эмоциональные переживания. Отчасти это правильно. Но только отчасти, поскольку огромная радость, неожиданный успех, триумф - это тоже стресс. Вернее не стресс, стрессор-фактор, вызывающий состояние стресса.

Г. Селье выдвинул и блестяще доказал гипотезу общего адаптационного синдрома (ОАС), от которой он пришел к универсальной концепции стресса.

В начале целого ряда заболеваний больные испытывают общий дискомфорт, то, что называется «не по себе». Затем появляется слабость, раздражительность у детей - плаксивость. При инфекционных заболеваниях поднимается температура. Все эти признаки говорят о каких-то еще непонятных болезненных проявлениях, о неспецифической, однотипной защитной реакции организма, которую Г. Селье назвал общим адаптационным синдромом. И лишь потом, когда присоединяются другие симптомы (сыпь на теле, расстройство желудка, боли в тех или иных участках тела и т.д.), можно говорить о диагнозе, о специфичности симптомов заболевания.

В развитии ОАС различают 3 стадии: реакцию тревоги, фазу сопротивления и фазу истощения. В первой организм начинает, правда, довольно робко сопротивляется изменившимся условиям фазе сопротивления или приспосабливается к ним. В фазе сопротивления осуществляется адаптация к новым условиям, организм в полной мере противится воздействию стрессора. В третьей фазе, наступающей после продолжающегося длительного воздействия стрессора, все резервы адаптации приходят к концу, и организм погибает. Естественно, что последняя фаза развивается далеко не всегда. В большинстве случаев организм справляется со стрессором на первой или второй фазах общего адаптационного синдрома.

Люди, далекие от медицины, но знакомые со словом «стресс» (а таких становится все больше и больше), употребляет его чаще всего с эпитетами «эмоциональный», «психический». Если так, то и эмоциональный стресс, вероятно, должен сопротивляться такими же, реакциями организма, как и все другие виды стресса? Действительно, и эмоциональный, или психический, стресс развивается по тем же законам общего адаптационного синдрома. Эмоциональные раздражители - наиболее частый стрессор человека. Кто не переживал неудачи, разочарования, утрату близких, материальные потери, стыд, чувство вины, восторг, радость? А разве это не стрессовые ситуации.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Стресс - неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации. Умственного перенапряжения, неудачи, неуверенность, бесцельное существование - самые вредоносные стрессоры.

. Изменение общения при стрессе и его воздействие на организм

Острый стресс, возникший по причинам, не зависящим от общения, или даже когда сам акт общения оказывается стресогенным, существенно меняет характер последнего. При этом может проявляться многообразие форм человеческого общения. Отличительной чертой общения при остром стрессе является эмоциональность, которая может резко усиливать или, напротив, подавлять активность взаимодействия людей, делать его приятным, желанным или мучительным, невыносимым. Стресс может пробуждать в людях гуманное отношение друг к другу или, напротив, бесчеловечность.

Выделяют 3 основные стадии развития общения при групповой изоляции: ознакомления, дискуссий и ролевых ориентаций.

-ая стадия отчетлива, непродолжительна (несколько суток), характеризуется активизацией внимания членов группы друг к другу, повышенной корректностью общения. Продолжительность стадий дискуссии от нескольких дней до 2-3-х недель, иногда до года. Члены изолированной группы, активно общаясь, беседуют на разные темы, выясняют взаимные взгляды на разные вопросы. При этом они активно и, как правило, доброжелательно ищут общения. В ходе дискуссий зарождается коалиционирование, определяется распределение неформальных функциональных обязанностей и ролевых ориентаций.

На стадии ролевых ориентаций возникают довольно устойчивые подгруппы, состояние из 2-3-х (реже 4-х) человек в каждой, со своими центрами притяжения. При длительном пребывании в условиях социальной изоляции первоначально конструкция группы чаще всего пересматриваются, некоторые коалиции распадаются, возникают новые. В этих условиях легко возникают конфликты, вызванные неэффективностью взаимодействия, различиями оценки собственного вклада в общую деятельность и вклада других. При возникновении межличностных напряжений в тех случаях, когда конфликт открыто не реализовался, повышается стремление к уединению, желание спрятать глаза за книгой, и не встречаться взглядом.

Третья стадия в динамике развития общения, отмеченная М.А. Новиковым при гр. изоляции - эта стадия ролевых ориентаций. Она сопровождается либо “кооперативным”, либо “конкурентным” взаимодействием.

## Первое, что определяется человеком, часто не вполне осознанно - это не стало ли опасным его социальное окружение и не требуется ли с его стороны мгновенных защитных действий. Второе - получение информации о перспективах развития общения в сложившихся стрессогенных условиях.

Вторая стадия развития общения при стрессе характеризуется увеличением интенсивности тех или иных проявлений общения или даже возникновением форм активного общения, несвойственных для данного человека вне экстремальных условий, т.е. при отсутствии у него симптомов стресса.

Эта стадия развития общения может быть названа стадией личностной “экспансии”, подготавливающей установление своего ролевого статуса.

Интенсификация общения, характерная для этой стадии, направлена на оптимизацию исходной социальной позиции для получения или захвата желаемой престижной социальной роли. Как правило осознавая меркантильность при этом отсутствует. Направленность этой своеобразной экспансии, ее цель, а также частое в этой стадии “самовозрастание” интенсивности общения почти совершенно не осознается общающимися субъектами.

При общении в данной стадии - личностной “экспансии”, направленной на установление ролевого статуса - иногда возникает чрезмерно аффективное поведение: ажитирование, либо напротив скованное с неловкостью движений и словесных выражений. В последующих стадиях общения уменьшения возможность для такого интенсивного информационного обмена, потому что со временем уменьшается установка на терпимость к партнеру, солидарность с ним.

Склонность к общению может снижаться при стрессе и при сравнительно удовлетворительном физическом состоянии и самочувствии членов группы. Это бывает при “интериоризации” мыслительной активности индивида при его самоуглубленности, различные формы которой характерны для хронического стресса. Интенсивность общения снижается при стрессовой самоотчужденности субъекта, когда для него, казалось бы, снижается значимость собственной персоны и отношения к себе окружающих людей.

Распространенная прежде фраза «все болезни от нервов» трансформировалась - «все болезни от стрессов». И не без оснований. По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше. Но вот и другой факт: 30-50% посещающих поликлиники - это практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в некоторой коррекции эмоционального состояния.

Впрочем, и здоровый смысл, и житейские наблюдения так же подтверждают, что постоянный «уход» от стресса - не выход, не панацея от болезней. Каждый без труда вспомнит среди своих знакомых тех, кто сохраняет хорошее здоровье, жизнерадостность и отзывчивость, несмотря на беспрерывные, многочисленные стрессы. А другие - болезненны и недоверчивы, хотя стрессов избегают и живут вроде бы без напряжений.

О том свидетельствуют и некоторые наблюдения американских психологов. Так, например, они обнаружили, что у тех пенсионеров, которые ведут активный образ жизни, здоровье гораздо лучше, чем у тех, кто довольствуется спокойно - пассивным существованием. Или другой пример: выяснилось, что у матерей-одиночек меньше жалоб на здоровье (и реально - меньше отклонений от здоровья), чем у их ровесниц в нормальных семьях. А ведь жизненная нагрузка у первых несомненно выше.

Значит, данные современной науки о механизмах стресса могут помочь человеку избежать вредных последствий стресса, благополучно преодолеть вызванные ими напряжения.

Существует достаточно много примеров того, что стресс оказывает благотворное влияние на организм, значительно повышая работоспособность человека. Например, холодовой стресс может оказывать благотворное действие на психологический и физический статус. Умеренное недоедание вызывает мягкий стресс, не губительный, а тренирующий.

Установлено, что стресс обладает обезболивающим действием.

Стресс - это всего лишь новые названия давно известных явлений и состояний. Например, нарушения надежд, глубокого недовольства жизнью или собой и ощущения бессилия зло - либо изменить.

Клиническая симптоматика, выявляемая при остром и хроническом и хроническом стрессах, разнообразна, но во многом сходна: выраженная бессонница, ощущение боли и давления в затылке, шеи, живота, спине, а также в области грудной клетки и глазных яблок, обильное потоотделение, затрудненное дыхание, отдышка, тошнота, рвота, физическое беспокойство, чувство усталости, дрожи в коленях и т.д. Для хронического стресса характерны также и некоторые другие симптомы, не встречающихся при остром стрессе: нарушение ночного сна, повышение или понижение половой потенции и т.д.

В действительности мы стали ответственны за большую часть стрессов нашей жизни. Это следует из того факта, что стресс является результатом не столько того, что с нами происходит, сколько того, как мы на это реагируем. Такой стресс часто является нашим бессознательным выбором.

. Мужской, женский, детский стресс. Групповая дискуссия как метод групповой работы

стресс групповая дискуссия

Кто лучше справляется со стрессом - мужчина или женщина? Попробуем ответить на эти вопросы. Как только собирается чисто женская компания, наступает момент, когда разговор, видимо исчерпав все другие интересные темы, обязательно переходит на них - на мужчин. Святое дело: за чашечкой кофе поговорить о них, о родимых, обсудить чужих бойфрендов, рассказать о своем ненаглядном.

Не будем описывать весь спектр отличий мужчин от нас, женщин. Коснемся лишь одного - различной реакции на то или иное неприятное событие. А еще точнее - как наш "сильный пол" реагирует на стресс.

Нельзя мерить мужчину по нашим, женским, меркам. У них другой взгляд на жизнь, другие приоритеты, другой организм, наконец. Психологи уверяют, что мужчинам жить в современном мире сложнее, чем женщинам. Хотя бы в силу того, что труднее самоутвердиться. Женщинам проще - родила ребенка и уже оправдала свое существование на этой земле. У мужчин же смысл жизни в другом: ему необходимо постоянно доказывать себе и окружающим, что он в этой жизни состоялся.

Вам повезло, и ваш любимый, ваша "половинка" рядом с вами. У вас все общее и проблемы, соответственно, тоже. Естественно, что, как и миллионы других пар, вы сталкиваетесь с ними: растите детей, а они болеют, теряете и ищите работу, ваши родители неотвратимо стареют, вы ссоритесь с друзьями. Но при всем при том, реакция на эти проблемы, на стресс, у вас разная. Хотя бы потому, что психика у мужчин и женщин разная, а значит, разное восприятие жизни и себя в ней.

Вот, например, как женщины, реагируют на свой возраст? Мы обязательно отметим, что нам уже тридцать, появились морщинки, талия потеряла форму, волосы стали тусклые. Оно и понятно - не девочка уже. Грустно, но с этим можно бороться. Мужчин в этой ситуации все внешние атрибуты среднего возраста волнуют мало. Заметив у себя брюшко, он не расстроится. А вот то, что бывший одноклассник уже генеральный директор какой-то там фирмы, а сам он до сих пор всего лишь руководитель отдела - вот это, действительно, способно повергнуть его в состояние стресса. Потому, что собственную успешность и карьеру он ставит во главу угла. Это его мерило "удалась ли жизнь?". Для мужчин жизнь - борьба, конкуренция и победа. А женщинам в своем большинстве, это не так уж и важно. Для них радость жертвенности бывают ничуть не меньше, чем радость победы. Особенно, если это касается близких и любимых. Для них успех - это и хорошая семья, и здоровые дети, и удобная квартира, порядок и достаток. Но вряд ли какой мужчина будет довольствоваться всем перечисленным. То есть, это, несомненно, хорошо, но - мало. Ему необходимо еще и признание, положение, "вес" в обществе.

"Сильный пол" на то и сильный, чтобы ни за что не признаться, что их донимает какой-то там стресс. Какая ерунда! Пусть этим мучаются женщины. Они могут приписывать его симптомы чему угодно: возрасту, болезни, утомлению. И предпочитают не обращать внимание на тревожные сигналы. А если учесть, что мужской организм более уязвим, чем женский, то даром им это не проходит. Достаточно вспомнить о разнице в продолжительности жизни. Мужчины раньше седеют и лысеют, быстрее теряют слух и зрение, начинают жаловаться на память и уже в среднем возрасте подвержены инфаркту. Дело еще в том, что любой мужчина будет до последнего момента делать вид, что с ним все в порядке в смысле здоровья и к врачу обратиться ну разве что "по скорой". А значит, болезнь уже запущена и лечению часто не подлежит. По статистике регулярно следят за своим здоровьем лишь десять процентов мужчин! Мужчины менее чувствительны к ласке и в стрессовой ситуации их труднее успокоить и привести в чувство этим способом. Для женщин очень важно, чтобы в тяжелую минуту пожалели, глядишь - и легче станет. Мужчина просто не может себе этого позволить, а слова "жалость" и "унижение" для него синонимы.

Давление - именно так многие дети определяют стресс. Давление родителей, друзей, школы. Давление успеха или неудач. Родители часто беспокоятся, что детям может быть трудно в современном техническом мире.

Контрольные работы. Домашние задания. Отметки. Давление ровесников. Давление родителей. Давление учителей. Проблемы в обучении. Неприятности. Эти факторы могут стать стрессорами для ребенка. Человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Психическими стрессорами являются необходимость принятия особо ответственных решений, быстрой перестройки при резкой перемене стратегии поведения.  
 Очень часто дети испытывают стресс, когда чувствуют, что ситуация выходит из-под контроля. Учитель несправедлив. Контрольная слишком сложная и т. д. Один очевидный, но часто игнорируемый способ помощи ребенку в этом случае, - включить его в процесс изменения ситуации. Процесс совместной выработки решения повышает самооценку ребенка и помогает ему справиться с проблемой.

Еще одна беда - это волнение детей из - за возможных ошибок ("Вдруг будет неправильно"). Порой это боязнь критики или насмешек со стороны учителей, ровесников и родителей. Волнение держит ребят в состоянии напряжения или гиперактивности, которое мешает нормально учиться, потому что учеба требует восприимчивости и сосредоточенности. Если дети эмоционально заторможены или расстроены, они не могут успешно учиться. И наоборот, если у них есть возможность выражать свои эмоции, они с большей сосредоточенностью отнесутся к заданиям.

Исследователи, педагоги и психологи постоянно изучают взаимовлияние здоровья и стресса, позитивных и негативных мыслей, эмоций и поведения.

Детей часто поощряют за то, что они тихо себя ведут, что их "не видно и не слышно", то есть за то, что они не жалуются и не показывают своих настоящих "отрицательных" эмоций. Склонные к сотрудничеству, уступчивые дети тоже страдают от стрессов. Для них намного полезнее выражать свои чувства, зная, что за это не поругают, а не прятать их внутрь. "Защищенный от стресса ребенок" иногда должен демонстрировать и отрицательные эмоции. Это даже необходимо.

Чтобы помочь детям осознать свои чувства и научиться их соответственно выражать, созданы специальные программы, сочетающие выработку социальных умений, и тренинг по управлению стрессом, который помогает детям обрести чувство собственного достоинства, справиться со стрессом и нормально общаться с другими людьми.

Групповые дискуссии - это метод групповой психотерапии, в ходе которого члены терапевтической группы общаются между собой и в ходе этого специальным образом организованного общения разрешают свои психологические проблемы. Существуют некоторые вариации групповых дискуссий, которые используются для преодоления сложностей, препятствующих использованию «стандартных» фокус-групп:

мини-группы (4-6 респондентов);

расширенные группы (продолжительностью 4 часа и больше);

повторные группы (две сессии с одними и теми же респондентами, разделенные промежутком времени);

сензитивные панели;

группы с включением элемента «обратная связь».

Использование групп, состоящих из 4-6 респондентов (вместо обычных 7-9) очень эффективно, когда: требуется четко сфокусированная информация; предмет исследования интимен или носит персональный характер; требуется большой объем информации относительно каждого индивида; заведомо известно, что проведение обычной групповой дискуссии спровоцирует демонстративное поведение респондентов.

Расширенные группы характеризуются не только большей продолжительностью, но и тем, что: на них используются стимулирующие техники, которые способствуют сплочению группы, поэтому шансов, что группа окажется непродуктивной значительно меньше; более эффективно используются времяемкие проективные техники; перед респондентами или парами респондентов, или несколькими «командами» респондентов могут быть поставлены вопросы, «задачи» таким образом, чтобы получить непосредственный доступ к области чувств и аттитюдов.

Использование расширенных групп рекомендовано, когда требуется: глубинное исследование комплексных психологических аспектов, связанных с продуктом или брендом; получение новых инсайтов относительно хорошо исследованного бренда; изучение продукта массового потребления при том, что стандартные подходы не породили никакой новой информации; использование большого количества стимульного материала; исследование персональных аспектов - развод, смерть и т.п.

Повторные группы - этот подход имеет то же преимущество, что и расширенные группы, а именно - сплоченность группы. Повторные группы особенно полезны, когда: исследование связано с разработкой нового продукта; в исследовании создаются специальные экспериментальные условия.

Сензитивные панели - группа респондентов отбирается в соответствии с демографическими критериями или особенностями потребления и в течение некоторого периода времени этих респондентов собирают каждые 1-2 недели на групповую дискуссию. Перед началом проведения серии групповых дискуссии эти респонденты проходят своего рода тренинг - их «проводят» через серию проективных и стимулирующих техник. Таким образом, когда на групповой дискуссии возникает задача, уже непосредственно связанная с предметом обсуждения, то уровень взаимопонимания, доверия таков, что группа может работать над заданием без «разогрева».

### Заключение

Состояние стресса у человека так же старо, как и сам человек. Стрессу подвержены все - от новорожденного до немощного старика. Стресс не только зло, не только беда, на и великое благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь стала бы похожа на какое-то бесцветное и безрадостное прозябание. Г. Селье выдвинул и блестяще доказал гипотезу общего адаптационного синдрома (ОАС), от которой он пришел к универсальной концепции стресса.

Отличительной чертой общения при остром стрессе является эмоциональность, которая может резко усиливать или, напротив, подавлять активность взаимодействия людей, делать его приятным, желанным или мучительным, невыносимым. Выделяют 3 основные стадии развития общения при групповой изоляции: ознакомления, дискуссий и ролевых ориентаций. В действительности мы стали ответственны за большую часть стрессов нашей жизни. Это следует из того факта, что стресс является результатом не столько того, что с нами происходит, сколько того, как мы на это реагируем. Такой стресс часто является нашим бессознательным выбором.

Нельзя мерить мужчину по нашим, женским, меркам. У них другой взгляд на жизнь, другие приоритеты, другой организм, наконец. Психологи уверяют, что мужчинам жить в современном мире сложнее, чем женщинам. Женщинам проще - родила ребенка и уже оправдала свое существование на этой земле. У мужчин же смысл жизни в другом: ему необходимо постоянно доказывать себе и окружающим, что он в этой жизни состоялся. Давление - именно так многие дети определяют стресс. Давление родителей, друзей, школы. Родители часто беспокоятся, что детям может быть трудно в современном техническом мире. Групповые дискуссии - это метод групповой психотерапии, в ходе которого члены терапевтической группы общаются между собой и в ходе этого специальным образом организованного общения разрешают свои психологические проблемы.

Список использованной литературы

1. Кижаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 2013. - 272с.

2. Немов Р.С. Практическая психология: Познание себя. М.: ВЛАДОС, 2014. - 320с.

. Рушман Э.М. Надо ли убегать от стресса? М.: Физкультура и спорт, 2012.-128с.

. Селье Г. Стресс без дистресса. / Пер. с фр. - М.: Прогресс, 2012. - 34с.

5. Шмелёв А.Г. и др. Основы психодиагностики. Ростов н./Д.: Феникс, 2014. - 544с.