Содержание

Введение

. Понятие и виды стресса

. Основные причины возникновения стресса

Заключение

Список литературы

Введение

Термин стресс стал одним из символов медицины ХХ века, а затем вышел за пределы этой науки в смежные области биологии, психологии, социологии, да и просто обыденного сознания, став модным, расхожим и многозначным.

Г. Селье. выяснил ,что без понимания нейрофизиологических особенностей функционирования человеческого мозга, а также эмоциональных и когнитивных процессов, нравственных установок и ценностей личности невозможно прогнозировать и управлять стрессовыми реакциями человека. Таким образом, становится очевидным все большая роль теоретической и практической психологии в деле создания единой междисциплинарной концепции стресса.

1. Понятие и виды стресса

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. Гансом Селье была предложена его концепция стресса. Можно сказать, что она была революционной для науки середины ХХ века. В то время среди биологов и врачей господствовало мнение, что реакция живого организма на факторы среды носит сугубо специфический характер и задача ученых состоит в том, чтобы обнаруживать и фиксировать именно отличия реакций на разнообразные воздействия внешнего мира. Г. Селье начал искать общие закономерности биологических реакций, в результате чего обнаружил единый, неспецифический компонент биохимических изменений в организме человека и животных в ответ на самые разные воздействия.

Селье выделил три этапа в развитии стресса :

Тревога (фазы шока и противошока). В этой фазе организм функционирует с большим напряжением. Однако, на данном этапе он еще справляется с нагрузкой с помощью поверхностной, или функциональной, мобилизацией резервов без глубинных структурных перестроек. Физиологически первичная мобилизация проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, в ней падает содержание ионов хлора, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки, но более подробно о физиологических механизмах стресса речь пойдет ниже.

Резистентность (возникновение повышенной устойчивости организма к действию стрессоров). Это вторая фаза. Так называемая фаза максимально эффективной адаптации. На данном этапе отмечается сбалансированность расходования адаптационных резервов организма. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование организма на воздействующие фактуры среды.

Истощение (развиваются дистрофические процессы, вплоть до гибели организма). Если стресс продолжается долго или воздействующие стрессоры чрезвычайно интенсивны, то неизбежно наступает фаза истощения. Поскольку функциональные резервы исчерпаны на первой и второй фазах, в организме происходят структурные перестройки, но когда для нормального функционирования не хватает и их, дальнейшее приспособление к изменившимся условиям среды и деятельности осуществляется за счет невосполнимых энергетических ресурсов организма, что рано или поздно заканчивается истощением.

Следует отметить, что не всякое воздействие вызывает стресс . Слабые воздействия не приводят к стрессу , он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора (непривычного для человека объекта, явления или каких-либо других факторов внешней среды) превосходит обычные приспособительные возможности индивида.

Таким образом, стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, то есть стресс неотделим от процесса адаптации.Проблемы у людей совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых - справиться с возросшими требованиями к человеческой машине"

По мнению В. В. Суворовой, стресс - это "функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов" .

Близким по смыслу является и определение П. Д. Горизонтова, который рассматривал стресс как "общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза".

Поэтому, предметом психологии стресса являются различные виды стресса. Понятие "стресс" используется и в обыденной жизни, и в литературе по различным, подчас мало взаимосвязанным научным направлениям.

Согласно мнению самого Ганса Селье, стресс может быть и полезным, и в этом случае он "тонизирует" работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий. Проблема адаптации человека к критическим факторам среды издавна привлекала людей. Интерес современной науки к этой проблеме возрос в последние десятилетия в связи с ростом так называемых болезней стресса. Проблема стресса и стрессоустойчивости остается острой и актуальной как для каждого человека, так и для общества в целом (А.Ю.Александровский, Л. И. Анцыферова, В.А.Бодров, Т.Б.Дмитриева, А.Б.Леонова, В. Д. Менделевич, В. Я Семке, Н. В Тарабрина и др.).

Существует сложность разработки и изучения проблемы стресса и стрессоустойчивости .Это связано прежде всего с тем, что в литературе нет единого определения стресса и существует множество теорий и моделей стресса, которые отражают процесс нарушения адаптации.

Стресс по своей сути представляет собой вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. Рассмотрим несколько вариантов определения понятия " стресс "Этот термин, получивший в наши дни столь широкое распространение, впервые был введен в научное употребление применительно к техническим объектам. В XVII в. Английский ученый Роббер Гук использовал этот термин для характеристики объектов (например, мостов), испытывающих нагрузку и сопротивляющихся ей. В соответствии с этими представлениями стресс рассматривается как физиологический синдром, слагающийся из совокупности неспецифические вызванных изменений как неспецифическая реакция организма на предъявляемые к нему требования.Стресс - это нервно-психическое перенапряжение, которое возникает в результате сверхсильного воздействия (стрессора), адекватная реакция на которое даже не была сформулирована, но должна быть найдена в сложившейся ситуации.Сущность стрессовой реакции заключается в "подготовительном" возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению. Следовательно, можно полагать, что стресс всегда предшествует значительной трате энергетических ресурсов организма, а затем и сопровождается ею, что само по себе может приводить к истощению функциональных резервов.

Причины стресса у человека более многообразны, чем причины, вызывающие адаптивные реакции у животных. Так, стрессорами для человека могут быть как физические, так и социальные раздражители, как реально действующие, так и вероятные. Причем человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней.В последние годы появились указания на возможность развития стресса не только под влиянием избытка стрессоров, но и при их нехватке. В эксперименте получены данные о формировании стресса в условиях искусственно создаваемой изоляции, резкого ограничения внешних сигналов (состояние, называемое сенсорной депривацией), пребывания в необычных, непривычных средах обитания (гидронавты, астронавты). Следовательно, эмоциональные стрессовые состояния могут быть вызваны дефицитом чувственных переживаний: они особенно болезненно переживаются людьми активного, деятельного склада.

2. Основные причины возникновения стресса

Стресс в нашей жизни очень частое явление. В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на всю жизнь человека. Стресс -это состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс, может быть вызван чем угодно. Стрессорами называют все, что может нас взволновать, несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям . стресс тревога резистентность истощение

Стрессовые ситуации возникают как дома, так и на работе. С точки зрения управления, наибольший интерес представляют организационные факторы, которые вызывают стресс на рабочих местах. Знание этих факторов и уделение им особого внимания поможет предотвратить многие стрессовые ситуации и повысить эффективность управленческого труда, а также достичь целей организации с минимальными психологическими и физиологическими потерями персонала. По мнению психологов именно стресс является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье - одно из условий достижения успеха в любой деятельности. Поэтому в работе рассматриваются и личностные факторы, вызывающие стресс . Кроме причин появления стрессов , анализируется стрессовое состояние организма - стрессовое напряжение, его основные признаки и причины.

По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Все ,что нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса . Стресс - обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен.

Формы проявления стресса

Психологический стресс может проявляться в различных формах.Существует несколько способов классификации стрессорных реакций, их разделяют на поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и физиологические проявления стресса (при этом к физиологическим проявлениям условно относят также биохимические и гормональные процессы).

Проявления стресса можно разделить на четыре группы:

в избыточном напряжении мышц (особенно часто - лица и "воротниковой" зоны);

дрожании рук;

изменении ритма дыхания;

дрожании голоса;

уменьшении скорости сенсомоторной реакции;

нарушении речевых функций и т. д.

Под действием стресса мышцы чрезмерно напрягаются, что мешает человеку выполнять точные и экономные движения, и человек тратит избыточное количество энергии на движения, которые ранее выполнялись легко и непринужденно. Избыточное напряжение в отдельной группе мускулатуры называют "мышечным зажимом", и они могут быть причиной болей в спине и шее, а также головных болей, включая мигрени. Существует несколько направлений и терапии, направленных на "снятие" таких зажимов и расслабление избыточно напряженных мышц: это прогрессивная мышечная релаксация, биологическая обратная связь и телесно ориентированная психотерапия.

Также при стрессе страдают свойства интеллекта, как память и внимание. Нарушение показателей внимания в первую очередь обусловлено тем, что в коре больших полушарий человека формируется стрессорная доминанта, вокруг которой формируются все мысли и переживания.

Физиологические проявления стресса касаются почти всех систем органов человека - пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной. Однако в поле зрения исследователей чаще всего оказывается сердечно-сосудистая система, обладающая повышенной чувствительностью, реакции которой на стресс можно относительно легко регистрировать.

При стрессе фиксируются следующие объективные изменения:

повышение частоты пульса или изменение его регулярности;

повышение артериального давления, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта;

снижение электрического сопротивления кожи и т. д.

В. Л. Марищук и В. И. Евдокимов, описывая состояния эмоциональной напряженности (кратковременного стресса), отмечают резкое учащение и нарушение ритмичности пульса и дыхания, обильный пот, резкие изменения диаметра зрачка, вазомоторные реакции на лице, резкое учащение перистальтики и т. д.

Все эти объективные изменения находят свое отражение в субъективных переживаниях человека, испытывающего стресс. Человек, находящийся в состоянии психологического напряжения, обычно испытывает различные негативные переживания:

боли в сердце и других органах;

затруднение при дыхании, напряжение в мышцах;

неприятные ощущения в области пищеварительных органов и пр.

Нарушения нормальной деятельности отдельных органов и их систем, с одной стороны, и отражение этих нарушений в сознании, с другой стороны, приводят к комплексным физиологическим и биохимическим нарушениям: снижению иммунитета, повышенной утомляемости, частым недомоганиям, изменению массы тела и т. д.

Заключение

Эмоциональные проявления стресса затрагивают различные стороны психики. В первую очередь это касается характеристик общего эмоционального фона, который приобретает негативный, мрачный, пессимистичный оттенок. При длительном стрессе человек становится более тревожным по сравнению с его нормальным состоянием, теряет веру в успех и в случае особо затяжного стресса может впасть в депрессию.

На фоне такого измененного настроения у человека, испытывающего стресс, отмечаются более сильные эмоциональные вспышки, чаще всего - негативного характера. Это могут быть эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, вплоть до аффективных состояний.

Длительный или повторяющийся кратковременный стресс может приводить к изменению всего характера человека, в котором появляются новые черты или усиливаются уже имевшиеся: интроверсия, склонность к самообвинениям, заниженная самооценка, подозрительность, агрессивность и т. д. При наличии определенных предпосылок все вышеописанные изменения выходят за пределы психологической нормы и приобретают черты психопатологии, которые чаще всего проявляются в виде различных неврозов (астенического, невроза тревожного ожидания и т. д.).

Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) одновременно являются и следствиями и предпосылками развития стрессов.

Исследование особенностей учебных стрессов показало, что страх перед будущим (как фактор, провоцирующий возникновение стрессовых состояний) способствовал развитию таких проявлений стресса, как повышенная тревожность, неуверенность в себе, депрессивное настроение, навязчивые негативные мысли и ощущение беспомощности. Поэтому психология стресса является очень важной дисциплиной для изучения.

Список литературы

1) Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1995. №4. С. 45-54.

)Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 1995, 136 с.

3) Завязкин, О. В. Как избежать стресса / О. В. Завязкин. - М. : Сталкер, 2000. - 320 с.

)Л.А.Китаев-смык Психология стресса издательство "Наука" Москва 1983 г.370 с.

)Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс,психосоматические и соматические расстройства удетей -СПб.:Речь,2005-400с

6) Общая психология. - СПб.:Питер,2001.Маклаков А.Г.583с.

) .Селье, Г. Стресс без дистресса Г. Селье. - М. : Прогресс, 1982. - 287 с.

) Психология под ред. А. А. Крылова. - М. : Проспект, 1998. - 584 с.