Министерство образования и науки РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ»

Институт управления и предпринимательства в социальной сфере

Кафедра управления персоналом

Направление подготовки: «Управление персоналом» - 080400

Форма обучения: очно-заочная (вечерняя)

Реферат

по учебной дисциплине «Психология труда»

на тему: «Стресс, дистресс, фрустрация»

Исполнитель:

студентка 4 курса 1 группы Комлева А.В.

Москва - 2014

Оглавление

Введение

1. Стресс

2. Дистресс

3. Фрустрация

Заключение

Список использованной литературы

Введение

С появлением первого живого организма на нашей планете он стал учиться приспосабливаться к окружающей его среде и естественно испытывать стрессы. Он действует на все организмы, и избежать его воздействия невозможно. В наше время техногенной цивилизации человек находится в практически непрекращающемся стрессе, на нас постоянно воздействуют различные стрессоры, будь то неблагоприятные условия среды, или неприятности на работе и личной жизни. Каждое из этих воздействий может быть расценено субъектом как стресс. В современном мире довольно редко человек попадает в такую стрессогенную ситуацию, в которой от него потребуется реализация всех мобилизованных адаптационных ресурсов. В нашей повседневной деятельности чаще возникают ситуации, когда человек, встречаясь с какой-то сложностью, не может полноценно реализовать накопленную энергию, вызванную физиологическими механизмами стресса, и тогда эта энергия начинает разрушать его самого. В итоге, вместо вполне нормальных стрессовых реакций, нас начинают разрывать на части механизмы дистресса, когда энергия не может реализоваться в каких-то конструктивных действиях и начинает разрушать здоровье и психику человека.

В работе, представленной ниже, мы поговорим об этих двух явления - стрессе и дистрессе - и так же рассмотрим ещё одно разрушающее психо-эмоциональное состояние - фрустрацию.

1. Стресс

Стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы

Этой проблеме посвящено огромное количество научных трудов. Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами.

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечнососудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Симптомы стресса

Что же такое стресс с практической точки зрения? Чтобы в этом разобраться, давайте рассмотрим основные симптомы стресса:

• Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин;

• Плохой, беспокойный сон;

• Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать;

• Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу;

• Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса;

• Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы;

• Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям;

• Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому;

• Снижение аппетита - хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи;

• Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

Виды стресса

В некоторых случаях определение «стресс» употребляют для обозначения самого раздражителя. Например, физического - это сильный холод или невыносимая жара, понижение или повышение атмосферного давления.

Под химическим стрессом понимают воздействие всяческих токсичных веществ.

Психическими стрессами могут быть как сильные отрицательные, так и положительные эмоции.

Травмы, вирусные заболевания, мышечные перегрузки - это биологические стрессы.

Причины стресса

Причиной стресса может быть по сути все, что угодно, что цепляет человека, что его раздражает. Например, к внешним причинам можно отнести беспокойство по какому-либо поводу (смена работы, смерть родственника). К внутренним причинам стресса относят жизненные ценности и убеждения. Сюда же входит и личная самооценка человека.

Стрессам и депрессиям могут быть подвержены и женщины, и мужчины примерно в равной степени. Однако каждый организм имеет свои характерные особенности. Если вы стали замечать у себя признаки, говорящие о стрессовом напряжении организма, то в первую очередь необходимо выявить их причины. Вполне понятно, что устранить причины стресса намного легче, чем его последствия. Ведь недаром говорят, что «все болезни от нервов».

Клинические наблюдения показали, что незначительные стрессы не вредны организму, а даже полезны. Они стимулируют человека к поиску выхода из сложившегося затруднительного положения. Чтобы депрессия не перешла в более тяжелое, затянувшееся состояние, каждый из нас должен заниматься самовоспитанием, развитием силы воли.

Многие люди привыкли справляться со стрессами с помощью антидепрессантов, наркотиков, алкоголя. Зачем, мол, тратить время на развитие своей силы воли, если есть более простые пути? Они не задумываются о том, что может возникнуть зависимость, с которой они уже не смогут справиться без помощи специалистов.

Лечение и профилактика стресса

Известно, что нет лучше лекарства, чем хороший сон. Поэтому стоит задуматься о том, как вы спите. Вот некоторые рекомендации, которые помогут сделать ваш сон лучше.

• Очень помогают для нормального сна регулярные физические упражнения. Желательно их проводить на свежем воздухе за пару часов до сна.

• Перед тем, как лечь спать, можно принять теплую ванну, послушать негромкую спокойную музыку. Если есть возможность, совместите прием ванны с прослушиванием музыки. Старайтесь делать это каждый день.

• Чтобы сон был более крепким и здоровым, организму требуется гормон мелатонин. Его содержание повышается при приеме витаминов группы В, которых достаточно много в рисе, пшенице, ячмене, семечках подсолнуха, кураге. В рафинированных продуктах этих витаминов почти нет, поэтому старайтесь употреблять в пищу натуральные продукты, желательно с высоким содержанием углеводов.

• В вашей спальне не должно быть душно, шумно и светло: всё это не способствует спокойному сну.

Помочь справиться со стрессовым состоянием может равномерное, спокойное дыхание. Вдох следует делать глубокий, через нос. Выдыхать же надо медленно и через рот.

При стрессе также важно правильно питаться. Еда должна быть легкой и хорошо усваиваться. Ешьте не спеша, небольшими порциями. После принятия пищи следует немного отдохнуть.

Существуют народные способы борьбы со стрессом. Хорошим средством считается ромашка аптечная. Ее отвар помогает справиться с головной болью, бессонницей, обладает успокаивающим действием. Эффективным расслабляющим свойством обладают также трава душицы и масло шалфея мускатного. Отличным средством от переутомления является мелисса. Ее используют, чтобы снять напряжение, беспокойство, она может помочь даже при сильных стрессах. Чаи из мелиссы хороши при бессоннице и депрессии.

### . Дистресс

Дистресс (от греч. dys - приставка, означающая расстройство + англ. stress - напряжение) - стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье. Дистресс - разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций. Дистресс чаще относится к длительному стрессу, при котором происходят мобилизация и расходование и «поверхностных», и «глубоких» адаптационных резервов. Такой стресс может переходить в психическую болезнь (невроз, психоз). Основными причинами дистресса являются:

• Длительная невозможность удовлетворить физиологические потребности (отсутствие воды, воздуха, еды, тепла);

• Не подходящие, не привычные условия жизни (изменение концентрации кислорода в воздухе, например при жизни в горах);

• Повреждения организма, болезни, травмы, долгая боль;

• Длительные негативные эмоции (переживания страха, гнева, ярости).

Чаще всего дистресс вызывается длительными и (или) сильными негативными воздействиями на организм. Но часто причиной дистресса является не плохая жизнь вокруг, а негативное отношение к происходящему.

Естественно, дистресс не идет на пользу здоровью. При нем напряжение становится слишком сильным, возникает торможение или чрезмерная суетливость. Проявляются трудности в управлении вниманием. Оно отвлекается по любым мелочам. Все, что отвлекает, начинает раздражать. Нередко проявляется излишняя фиксация внимания на чем-либо. Человек, решая проблему, застревает на ней, не в состоянии найти выход. В состоянии дистресса ухудшается запоминание. Человек несколько раз читает текст, но запомнить его не в состоянии. Изменяется и речь. При дистрессе возникают различные отклонения в речи. Они выражаются в «проглатывании», заикании, заметном увеличении слов-паразитов, междометий. Качество мышления при дистрессе явно ухудшается. Сохраняются только самые простые мыслительные операции. Мысль вращается как бы в порочном круге, не находя выхода из возникшей проблемы. Сознание сужается, поэтому человек становится нечувствителен к юмору. Не стоит шутить с человеком в таком состоянии. Он шуток не поймет. Ведь чувство юмора предполагает мгновенное переключение с одной точки зрения на другую - необычную - точку зрения. Дистресс - это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды.

Любая эмоциональная встряска человека является стрессором (источником стресса). При этом устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям за счет возникающего напряжения усиливается. Механизмы стресса и призваны обеспечить сопротивляемость организма. Дистресс же возникает, когда эти механизмы недостаточно эффективны или «истощают свой ресурс» при длительном и интенсивном стрессирующем воздействии на человека. Надо стараться не допустить перехода стресса в дистресс. Сам же по себе стресс - это вполне нормальная реакция.

. Фрустрация

Фрустрация (от лат. frustratio - обман, тщетное ожидание, неудача) - это негативное психическое состояние, которое обусловлено невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей. Когда какая-либо значимая для человека цель, не достигается, стремления не осуществляются или не удовлетворяются определенные потребности, возникает состояние фрустрации.

При этом основным условием являются не только преграды, которые препятствуют достижению цели, но и высокая мотивированность человека на определенные достижения. Таким образом, получается, что фрустрация - это когда наши желания не совпадают с нашими возможностями.

Преградами на пути к достижению цели или удовлетворению потребности, могут быть внешние и внутренние причины различного характера: физические (лишение свободы);

 биологические (болезнь, старение);

 психологические (страх, замкнутость);

 социо-культурные (социальные нормы, правила, запреты);

 материальные (деньги).

Конечно, не каждое неудовлетворение мотива или потребности, вызывает фрустрацию. Если человек опоздал на работу (хотя спешил, как мог) и получил выговор, эта ситуация скорее всего не приведет к фрустрации, а вот проявится это состояние только при условии, что степень неудовлетворенности выше того, что человек может вынести, т.е. ситуация должна быть для человека очень личносто-значимой.

Можно привести классический пример: синдром «отличницы», когда девушка в небольшом городке, первая во всем, самая умная в классе, с золотой медалью после школы, которая всегда была успешной и «впереди планеты всей», попадает в иные условия, например, приезжает в мегаполис, где таких «отличниц» в сто раз больше. И возникает ситуация, когда «отличница» уже не первая, есть более успешные люди, и она как бы «не дотягивает» до некого высокого уровня. Со своим шаблоном поведения «я добиваюсь своего» и с установкой, что она - лучше всех, при возникших неудачах, при условии низкой адаптационной способности и высокой значимости желания «быть первой», такая личность испытывает фрустрацию.

Состояние фрустрации проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности и отчаянья. При этом снижается эффективность любой деятельности человека. Степень выраженности фрустрации может быть различной и зависит от совокупности многих факторов (возраст, пол, обстоятельства, жизненные ситуации, личностные особенности, характер цели или стремлений). Результатом фрустрации является - изменение поведения человека. Например, «уход в фантазии», когда человек начинает жить в выдуманном мире и не воспринимать мир реально. Или появляется агрессивное поведение, нарастает неуверенность в себе, снижается мотивация, появляется безразличие к событиям, озлобленность к окружающим, в общем, происходит дезорганизация сознания и деятельности человека.

Больше всего состоянию фрустрации подвержены эмоциональные личности, те, кто склонен фанатично стремиться к определенной цели любым путем, с установкой: добиться во чтобы то не стало. Когда такой человек встречает препятствия на своем пути, и не может найти решение, он попадает в состояние фрустрации, поскольку достичь цели - для него самое главное. Таким людям не хватает приспособительной способности, они трудно адаптируются в изменяющихся условиях. Другими словами, если человек наметил план действий и видит только один путь, фанатично следует ему, то когда появляется помеха, происходит «сбой в программе» и возникает фрустрация.

В любом случае существует личностная устойчивость к состоянию фрустрации, так называемая толерантность к фрустрации, чтобы человек имел возможность справляться с трудными жизненными ситуациями, преградами и помехами на пути к достижению цели. Об этом в следующей статье.

### стресс фрустрация эмоциональный

### Заключение

### Теперь, познакомившись с этими тремя видами психоэмоциональных состояний, можно проследить сходства и различия.

### Сходства заключаются в том, что все эти три состояния психики человека в той или иной степени являются губительными для здоровья, разрушают его, нарушают равновесие, препятствуют высокой работоспособности, способности здраво мыслить и объективно оценивать реальность вокруг себя.

### Различия заключены в том, что стресс, к примеру, в отличие от дистресса и фрустрации, несёт в себе не только негативные последствия для организма в целом и психики в частности, но и позитивные переживания, сопровождаемые выработкой «хорошего» адреналина (любовь, радость и т.д.), а это в свою очередь дарит человеку позитивный заряд.

### Так или иначе, но стоит дозировать даже «хороший» стресс, т.к. чрезмерно сильные эмоции могут привести к нарушениям сна, вывести из равновесия и помешать концентрации внимания.

### Список использованной литературы

### 1. Психические состояния специалистов управленческого профиля/ Рыбников О.Н. (ГУУ) [11], 2005, 15 Р93 30.

### 2. Психология труда, 2004, 331 П86 40.

### . Психология экстремальных ситуаций, 2009, 15 П86 5.

### . Психология девиантного поведения/ Менделевич В.Д. [1], 2005, 15 М50 5.

### . Практическая психология/ Абрамова Г.С. [5], 2005, 15 А16 3.