Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Брянская государственная инженерно-технологическая академия»

(ФГБОУ ВПО «БГИТА»)

Строительный факультет

Кафедра «Инженерная психология, педагогика и право»

РЕФЕРАТ

по дисциплине

«Психология»

на тему

«Стресс и способы совладающего поведения»

Автор работы Овсянко А.Г.

Группа ГСХ-501

Факультет, форма и срок обучения строительный, очная, 5 лет

Специальность 270105 «Городское строительство и хозяйство»

Руководитель работы, проф. д. п. н.

Хохлова М.В

Брянск 2014

Введение

Проблема стресса совладающего поведения на сегодняшний день является одной из актуальных и активно разрабатывается в современной психологии. Совладающее поведение или «копинг» происходит от английского «cope» - преодолевать (реже - бороться, сражаться). Современная жизнь настолько динамична, сложна и противоречива, что человеку постоянно приходится преодолевать разного рода препятствия и сложности, приспосабливаться к ситуациям, находить наиболее выгодные выходы из трудностей. В этой связи человеку необходимо использовать все возможные ресурсы для того, чтобы оставаться адаптивным и чувствовать себя более или менее безопасно.

В рамках проблемы совладающего поведения большой теоретический и практический интерес представляет собой поиск ответов на вопросы: какими способами человек справляется с повседневными трудностями, в том числе стрессовыми событиями в своей жизни и как он их разрешает.

Задачи работы:

Определить понятие стресса.

Рассмотреть основные теории и модели стресса

Представить характеристику стратегий совладающего поведения субъекта.

1. Понятие стресса

Термин «стресс» (от англ. stress - давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта. В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Первоначально понятие стресса возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье). Позднее стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом, поведенческом уровнях.

В современной научной литературе термин «стресс» используется по крайней мере в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящие время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; это состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления (coping processes), происходящие в самом человеке. Такие процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также вызывать психическое напряжение. Наконец, в-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Именно в этом смысле и В. Кеннон и Г. Селье употребляли этот термин. Функцией этих физических (физиологических) реакций, вероятно, является поддержка поведенческих действий и психических процессов по преодолению этого состояния.

В связи с отсутствием общей теории стресса нет и общепринятого его определения. Рассматривая различные их варианты, N. Н. Rizvi отметил следующее:

. Иногда это понятие относят к состоянию беспокойства в организме, которое он стремится устранить или уменьшить. В таком смысле понятие стресса немногим отличается от неприятных состояний, таких как тревожность или аверсивных мотиваций, слабой боли и диссонанса.

. Стресс также рассматривается как психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавления. Такие защитные от стресса реакции или индикаторы наблюдались в различных функциональных проявлениях, включая эмоциональные, когнитивные и поведенческие.

. Стресс определяется как событие или условие в физическом или социальном окружении, которое ведет к принятию мер по избеганию, агрессии, принятию решения об устранении и ослаблении угрожающих условий. Такое понятие как «стрессоры» подобно понятию опасность, угроза, давление, конфликт, фрустрация и экстремальная ситуация.

Для прояснения понятия стресса Р. Лазарус сформулировал два основных положения. Во-первых, терминологическую путаницу и противоречия в определении понятия «стресс» можно будет устранить, если при анализе психологического стресса учитывать не только внешние наблюдаемые стрессовые стимулы и реакции, но и некоторые, связанные со стрессом, психологические процессы - например, процесс оценки угрозы. Во-вторых, стрессовая реакция может быть понята только с учетом защитных процессов, порождаемых угрозой, - физиологические и поведенческие системы реакций на угрозу связаны с внутренней психологической структурой личности, ее ролью в стремлении субъекта справиться с этой угрозой.

Следствием неоднозначности трактовки понятия «стресс», отягощенности его медико-биологическими и односторонними психологическими представлениями явилось то, что некоторые авторы, особенно отечественных работ, этому понятию предпочитают другое - «психическая напряженность».

В психологической структуре психической напряженности особая роль принадлежит мотивационным и эмоциональным компонентам. Автором в теоретико-экспериментальных исследованиях обоснована целесообразность разделения понятия психическая напряженность на два вида - операциональную и эмоциональную. Первый вид определяется процессуальным мотивом деятельности, который либо совпадает с ее целью, либо находится в близких с ней отношениях. Он характеризуется тесной связью объективного и субъективного содержания деятельности. Второй вид (эмоциональная напряженность) обусловливается доминирующим мотивом самоутверждения в деятельности, который резко расходится с ее целью и сопровождается эмоциональным переживанием, оценочным отношением к деятельности.

Требуется обратить внимание на тот факт, что четкого смыслового и феноменологического разграничения понятий «психологический стресс» и «психическая напряженность» исследователи не приводят. Более того, подавляющее их большинство эти понятия употребляют как синонимы, характеризующие особенности психических состояний в сложных условиях деятельности.

В ряде случаев предпринимаются попытки «развести» значения этих терминов по характеристике степени выраженности этих состояний: стресс принято рассматривать как крайнюю степень психической напряженности, которая в свою очередь используется для обозначения состояний, оказывающих сильное и отрицательное влияние на деятельность в отличие от состояния напряжения, которое характеризует повышенное и адекватное условиям функционирование организма и личности.

Логика изучения проблемы и расширение сферы проявления стрессовых состояний обусловливают необходимость дальнейшего развития понятийного аппарата в этой области, дифференциации и четкой иерархии основных понятий. Об этом свидетельствует тот факт, что в настоящее время наряду с понятием «психологический стресс», который, как отмечено выше, некоторыми рассматривается в качестве синонима «эмоционального стресса», все чаще используется дифференцировка этого вида стресса в понятиях «профессиональный», «информационный», «операциональный», «посттравматический» и т. д.

. Теории и модели стресса

С именем Р. Лазаруса связана разработка когнитивной теории психологического стресса, основу которой составляют положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Угроза рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов определенного вида. «Вредоносные» свойства стимула (условий) оцениваются по характеристикам интенсивности его воздействия, степени неопределенности значения стимула и времени воздействия, ресурсов индивида по преодолению такого воздействия. В этих условиях ресурс индивида (субъекта) в основном характеризуется состоянием и потенциями ряда компонентов психологической структуры субъекта.. Lazarus высказал предположение о том, что адаптация к среде определяется эмоциями. В его теории когнитивные процессы обусловливают как качество, так и интенсивность эмоциональных реакций, причем краеугольным камнем является когнитивная оценка, детерминируемая взаимодействием личностных факторов индивида с теми стимулами среды, с которыми он сталкивается. Качество и интенсивность эмоции и результирующее поведение зависят от когнитивной оценки значимости реального или антиципирующего взаимодействия со средой, определяемой исходя из благополучия личности.

Автор выдвигает идею опосредованной детерминации наблюдаемых при стрессе реакций. По его мнению, между воздействующим стимулом и ответной реакцией включены промежуточные переменные, имеющие психологическую природу. Одним из таких психологических процессов является оценка угрозы, которая представляет собой предвосхищение человеком возможных опасных последствий воздействующей на него ситуации.

Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, имеют сложный характер: они включают не только относительно простые перцептивные функции, но и процессы памяти, способность к абстрактному мышлению, элементы прошлого опыта субъекта, его обучение и т. п.

Понятие угрозы является основным в концепции Р. Лазаруса. С его помощью автор описывает установленный в эмпирических исследованиях сложный комплекс явлений, связанных с поведением человека в трудных условиях. Так, по его мнению, угроза порождает защитную деятельность или защитные импульсы, обладающие теми же характеристиками, которые обычно приписываются эмоциональным состоянием. Они направлены на устранение или уменьшение предполагаемых опасных воздействий и выражаются в различном отношении к последним, например, в отрицании, преодолении ситуации или принятии ее. Природа защитных механизмов зависит как от ситуационных (характер стимула, его локализация, временные характеристики и т. д.), так и личностных факторов (интеллектуальные возможности субъекта, мотивация, прошлый опыт, предпочтение тех или иных защитных реакций, убеждения, удерживающие от некоторых решений и т. д.). Р. Лазарус, однако, не раскрывает, каким образом осуществляется эта зависимость, каковы критерии возникновения того или иного защитного механизма. Важной чертой его концепции является требование учитывать индивидуальный, неповторимый характер структуры личности каждого человека, которая обусловливает различия между людьми в отношении процессов оценки угрозы и преодоления стресса.

Р. Лазарус в своей теории подчеркивает необходимость разделения оценок угрозы от оценок процесса ее преодоления. С момента оценки угрозы воздействия начинается процесс ее преодоления с целью устранения или уменьшения ожидаемого вредного эффекта. Характер, интенсивность этого процесса зависит от когнитивных оценок сочетания купирующих возможностей субъекта и требований к нему.

Поскольку угроза является решающим фактором психологического стресса, встает вопрос о его критериях. Неявным образом автор принимает за такой критерий различные проявления стресса, особое внимание среди них уделяя физиологическим индикаторам. Он считает, что каждый физиологический индикатор угрозы дает какую-то специфическую информацию об ориентациях индивида по отношению к угрожающему стимулу. В целом, по мнению Р. Лазаруса, анализ различных категорий реакций и их компонентов (вегетативные или биохимические реакции, поведенческие изменения) дает нам наилучший ответ о природе психологических процессов, которые мы желаем понять.

Из данной теории делается ряд важных заключений. Во-первых, одинаковые внешние события могут являться или не быть стрессовыми для разных людей, - личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта. Во-вторых, одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессорное, а в другом как обычное, нормальное, - такие различия могут быть связаны с изменениями в физиологическом состоянии или в психическом статусе субъекта.

Таким образом, когнитивная теория стресса основана на положениях о ведущей роли в его развитии:

• психического отражения явлений действительности и их субъективной оценке;

• познавательных процессов преобразования информации с учетом значимости, интенсивности, неопределенности событий;

• индивидуальных различий реализации этих процессов и в оценке субъективной опасности, вредности (степени угрозы) стимулов.

По определению Р. Лазаруса, эта теория наиболее четко отражает наличие взаимозависимых (реципрокных) отношений между стрессом и здоровьем.

Когнитивная теория стресса отражает преставление о том, что, во-первых, взаимодействие человека и среды в определенных адаптационных условиях постоянно подвергается изменению. Во-вторых, для того, чтобы взаимосвязь между этими переменными была стрессовой, должна быть заинтересованность, высокая мотивация в достижении результатов. Иначе говоря, человек должен представлять, что его взаимодействие (трансакция) с рабочей средой является релевантным к личным целям, имеющим важное значение. В-третьих, психологический стресс возникает только тогда, когда человек оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы.

Когнитивная теория психологического стресса получила свое дальнейшее развитие в работах ряда зарубежных исследователей. Прежде всего следует назвать теорию «пессимистического объяснительного стиля» С. Peterson и М. Selegman и модель «убеждений о здоровье» J. Rozenctok et a.

Несмотря на то, что когнитивная теория стресса продолжает развиваться и совершенствоваться, она постоянно подвергается критике. S. Hobfoll утверждает, что модель тавтологична, очень сложна и не предусматривает возможных вариантов, отклонений. Чрезмерным, по его мнению, является внимание процессам восприятия и осознания ситуаций, что ограничивает понимание роли потребностей в их избегании и построение стратегий предупреждения стресса, и не отражает значение ресурсов человека в этом процессе. По мнению S. Hobfoll, человеческие ресурсы включают предметную сферу (поведенческая активность), ресурсы состояния, личностные характеристики и энергетические показатели.

Психологический стресс развивается при реальной или воображаемой потере части ресурса или задержке с восстановлением потраченного ресурса. В этой теории расход ресурса играет центральную роль. Стрессо-генным является не само по себе жизненное событие (смена работы, обмен жилья, прекращение знакомства и т. п.), а связанная с этим утрата какой-либо жизненной позиции - потеря статуса, заработка или власти, смена привычных средств труда, утрата самоуважения и т. д.

Согласно S. Hobfoll, люди используют различные способы компенсации потерь: это может быть либо прямое их возмещение, либо компенсация, переоценка ситуации и переключение внимания на выигрышные моменты новой ситуации.

В этой теории привлекательной является принципиальная возможность оценить стресс через категорию потери какого-либо ресурса, однако остаются неясными методические подходы к измерению этого показателя.

. Общая характеристика стратегий совладающего поведения

Теория совладающего поведения возникла в психологии во второй половине XX века. Она носит название копинг поведение (от англ. coping - совладение; to соре - справиться, совладать). Впервые термин «совладание» был использован Л. Мэрфи в 1962 г. при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. Введшим и закрепившим данный термин считают А. Маслоу. В самом общем понимании совладающее поведение характеризуется, как готовность индивида решать жизненные проблемы. Оно представляет собой такое поведение, которое направлено на приспособление к обстоятельствам и предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса.

Русский термин совладание происходит от старорусского «лад», «сладить» и означает «согласие», «мир», «порядок», «устройство», «упорядочивание», «приведение в порядок», «подчинение себе обстоятельств» (Словарь русского языка С.И. Ожегова). В этой связи понятно, что основная функция совладающего поведения состоит в адекватном приспособлении, удобном и комфортном для субъекта.

Основываясь на анализе современных зарубежных и отечественных работ можно сказать, что исследователями описываются различные стратегии и стили совладающего поведения, реализуемые людьми в трудных жизненных ситуациях. Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения. Они выделяются исследователями достаточно произвольно. Однако в зарубежной психологии изучение можно выделить несколько направлений исследований стиля поведения в трудных ситуациях. Рассмотрим лишь некоторые из них.

По мнению ведущего специалиста в области изучения coping styles («способов совладания») Лазаруса Р.С. существует два глобальных типа копинг-стратегий (способов преодоления стресса) - проблемно-ориентированный и субъектно-ориентированный.

Проблемно-ориентированный тип направлен на рациональное разрешение трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительных источников информации.

Субъектно-ориентированный тип преодоления стресса является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождается конкретными действиями и проявляется в попытках не думать о проблеме вообще, стремлении переложить свои заботы на других и использовании средств компенсации отрицательных эмоций, таких, как алкоголь, сон, еда и т. п. Восстановление эмоционального баланса при помощи пассивных стратегий (не через решение проблемы) используется более интенсивно, если у человека нет знаний, умений или реальных возможностей снизить давление стрессора.

Лазарус Р. и Фолкман С. выделяют пять основных задач копинга как особого адаптивного поведения: 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности; 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; 3) поддержание позитивного, положительного образа Я, уверенности в своих силах; 4) поддержание эмоционального равновесия; 5) установление и сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

Данные авторы подчеркивают роль когнитивных конструктов, обусловливающих способы реагирования на жизненные трудности. Совладание с жизненными трудностями, как они утверждают, есть «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы». Это означает следующее: требования ситуации необычны; они подвергают индивида испытанию; требования ситуации превышают ресурсы индивида; им предпринимаются когнитивные и поведенческие усилия, чтобы справиться с требованиями ситуации. Однако авторы этого определения говорят лишь о попытках, об усилиях человека, т. е. о самом процессе совладания с жизненными трудностями. При этом усилия могут быть успешными, а могут и не дать желаемого результата. Как бы то ни было, задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо просто терпеть их присутствие.

Очевидно, само понятие «совладание с жизненными трудностями» имеет разные значения. Прежде всего, это постоянно изменяющийся процесс. Как считают Уиллс Т. и Шифман С., в данном процессе можно выделить три стадии.

Первая стадия - предупреждающая. Деятельность на этом этапе совладания с негативными жизненными событиями помогает человеку подготовиться к преодолению надвигающихся затруднений (например, когнитивное усилие для иной интерпретации ситуации). Вторая стадия - непосредственно совладание с проблемой. Здесь осуществляются когнитивные и поведенческие усилия для решения конкретных задач. На третьей, последней стадии человек имеет дело с последствиями критического события. Цель данного этапа - ограничить размеры ущерба, быстрее вернуться в прежнее нормальное состояние. Это восстанавливающая стадия

Согласно другой трактовке, совладание представляет собой исключительно реакцию индивида на стресс. Это значит, что когнитивные и поведенческие попытки совладания с проблемной ситуацией делаются только тогда, когда человек переживает стресс. Хотя такой подход позволяет отличить обычное, рутинное поведение субъекта в повседневной, привычной обстановке от его усилий совладать с негативными жизненными событиями, он не учитывает ряд обстоятельств. Например, данный подход исключает возможность избегания стресса индивидом. Кроме того, по этому принципу поведение человека до наступления стрессовой реакции не может быть рассмотрено как попытка совладания с жизненными трудностями.

Хамер А и Зейндер М. разработали собственную классификацию психологических источников - ресурсов преодоления сложных жизненных ситуаций, включающую пять областей жизнедеятельности человека, «подпитывающих» его действия в трудный период: это - сферы 1) познания и представлений, 2) чувств, 3) отношений с людьми, 4) духовности и 5) физического бытия. Эффективность обращения к той или иной сфере обусловлена содержанием проблемной ситуации.

На сегодняшний день практически все специалисты в области совладающего поведения, как зарубежные, так и отечественные, единодушны во мнении, что существует взаимосвязь между теми личностными конструктами, с помощью которых человек формирует свое отношение к жизненным трудностям, и тем, какую стратегию поведения при совладании с ситуацией он выбирает. Повсеместно указывается на то, что готовность индивида решать жизненные проблемы предполагает сформированное умение использовать определенные средства. Особенности этого умения связаны с такими личностными феноменами, как Я-концепция, локус контроля, рефлексия, эмпатия и другие. Все они является устойчивыми свойствами человека, формирующимися в процессе его социализации, регулирующими поведение, и в совокупности определяющими внутреннюю согласованность или несогласованность личности. Названные личностные характеристики серьезно влияют как на процесс отбора и использования стратегии совладания с неблагоприятным событием, так и на результаты подобной деятельности. Отсюда и трактовка понятия «совладание с жизненными трудностями» как одного из свойств личности. По выбранной стратегии можно судить не только об успешности или неуспешности совладания с ситуацией, но и о личностной успешности в целом.

Понятие «совладающие стратегии» также широко интерпретируется как процесс управления ресурсами. Предполагается, что процесс совладания с жизненными трудностями есть по сути процесс мобилизации личностных ресурсов и ресурсов среды, оптимального их использования.

Получен огромный эмпирический материал о детерминантах и эффективности разных способов преодоления стрессовых ситуаций. Правда, все эти работы носят сугубо эмпирический характер. Так, Фолкман и Лазарус со своими сотрудниками разработали методику «Способы совладания», которая содержала 67 видов реакций индивида на неблагоприятные события. Факторный анализ данных позволил выделить 8 дискретных стратегий:

. Стратегия противостоящего совладания - состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему.

. Стратегия дистанцирования - описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней.

. Стратегия самоконтроля - заключается в старании регулировать собственные чувства и действия.

. Стратегия поиска социальной поддержки - состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь.

. Стратегия принятия ответственности - заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.

. Стратегия избегания - складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из неё.

. Стратегия планового решения проблемы - состоит в выработке плана действий и следования ему.

. Стратегия позитивной переоценки - описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

Все восемь типов стратегий совладания с жизненными трудностями охватывают совершенно разные ориентации личности. Чтобы справиться с ситуацией, она либо атакует окружающих, либо пытается получить от них помощь, либо бежит от этой ситуации, либо отделяет себя от данной проблемы, либо придает ситуации позитивное значение, либо фокусирует внимание на своем эмоциональном состоянии и поведении (стремление сдерживать свои чувства и в дальнейшем не совершать подобных ошибок), либо, наконец, сосредоточивается на решении проблемы. В основном эти стратегии исключают друг друга, но иногда - дополняют. Практика показывает, что каждый второй человек, оказавшийся в трудной ситуации, использует одновременно несколько стратегий совладания. По оценке ряда исследователей, эффективно использование нескольких способов совладания с негативными событиями, в особенности с применением практических шагов. Неэффективной являются стратегия избегания и позитивная переоценка ситуации. В стратегии позитивной переоценки кризисной ситуации содержится ловушка. Придание позитивного значения затруднительным обстоятельствам уменьшает дистресс и служит эмоциональному приспособлению к стрессу. В то же время, подобный, во многом искусственный, перенос внимания отвлекает от решения конкретных практических проблем. Очевидна и дезадаптивность стратегии избегания.

По мнению отечественного психолога Малкиной-Пых И.Г., стратегии совладающего поведения являются различными вариантами процесса адаптации и подразделяются на соматически, личностно и социально ориентированные в зависимости от преимущественного участия в адаптационном процессе того или иного уровня жизнедеятельности личностно-смысловой сферы.

Новый взгляд на процесс социальной адаптации, важной стороной которой у здоровых людей выступает совладающее со стрессом (трудной жизненной ситуацией) поведение обоснован в трудах Т.Л. Крюковой. По ее мнению наиболее важным критерием трудности ситуации, инициирующей выбор копинг-поведения, является ее субъективное восприятие человеком. Вместе с тем, трудные ситуации оцениваются по объективной шкале Лазаруса Р. и Олдвин К. - от травматичных до ежедневных жизненных трудностей (микрострессоров). Новый подход осуществлен через анализ совладающего поведения как поведения субъекта, детерминируемого рядом факторов: диспозиционным (личностным), динамическим (ситуационным), социокультурным (экологическим) и регулятивным. Крюкова Т.Л. отмечает: «Поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, мы считаем совладающее поведение проявлением активности, принадлежащей субъекту, или разновидностью поведения субъекта». Крюкова Т.Л. рассматривает совладающее поведение с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов, адаптации и развития человека. Ей удалось доказать, что существует особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Совладающее поведение позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, адекватных личностным особенностям и ситуации.

Заключение

В данной работе было дано определение понятию "стресс", изучены основные теории и модели стресса, а также представлена характеристика совладающего поведения.

Термин «стресс» (от англ. stress - давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта. В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Теория психологии стресса отражает систему взглядов, представлений о конкретном явлении, событии, состоянии, о причинах, механизмах и последствиях его возникновения и развития, а модель описывает состав, содержание отдельных компонентов событий, состояний и т. п., особенности их взаимосвязи и взаимодействия (может быть в формализованном, условном виде).

Стратегии совладания раскрываются в различных формах адаптации. Адаптация понимается как активное взаимодействие человека с социальной средой с целью достижения его оптимальных уровней по принципу гомеостаза, отличающегося относительной стабильностью. Стратегии поведения являются различными вариантами процесса адаптации. Они могут сочетаться и дополнять друг друга, могут изменяться в зависимости от сферы жизни человека, в которой он проявляется.

экстремальный стимул стресс поведенческий

Список использованных источников

1. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. // Психол. журнал, 1994. - № 1. - С. 3-18.

. Головина, С.Г. Роль психологической защиты в социально-психологических процессах в детском возрасте / С.Г. Головина. // Прикладной психол., 2003. - № 6. - С. 44-48.

. Гущина, Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса. // Дисс.... канд. психол. наук / Т.В. Гущина. - Кострома, 2005. - 228 с.

. Корытова, Г. С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания / Г.С. Корытова. - Улан-Удэ; Изд-во БГУ, 2006. - 292 с.

. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. - Кострома: Изд-во КГУ им. НА. Некрасова, 2007.

. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. // Монография. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова - Студия оперативной полиграфии, Авантитул, 2004.

. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: Новейший справочник / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2003. - 928 с.

. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / Л. Муздыбаев. // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. - Т.1. - Вып. 2. - С. 3.