АНО ВПО

"Европейский Университет "Бизнес Треугольник"

РЕФЕРАТ

по программе профессиональной подготовке (ПП\_\_СОШ)

"Педагогическое образование: учитель математики"

Тема: "Сущность стрессовых состояний. Индивидуальные стили реагирования на сложные ситуации. "

*Реферат подготовила*

Шарипова Ольга Игоревна

***Содержание***

Введение

1. Стресс и факторы, способствующие его возникновению

2. Механизмы развития эмоционального стресса

3. Индивидуальные стили реагирования на сложные ситуации

Заключение

Литература

***Введение***

"Все люди, особенно деятельные,

как мирские, так и духовные,

должны обучится медитации,

ибо она - убежище,

в котором можно укрыться,

когда попадаешь в стрессовую ситуацию. "

Франсиско Осуна (около 1000 г. н.э.)

Современный мир характеризуется бурным развитием науки, её зачастую сталкивают человека с воздействием экстремальных условий жизнедеятельности, которые и вызывают различные срывы функционирования высшей нервной деятельности.

В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Концепция стресса, разработанная канадским физиологом Гансом Селье, оказала огромное влияние на различные направления науки о человеке - медицину, психологию, социологию и другие области знаний. Предпосылкой возникновения и широкого распространения учения о стрессе можно считать возросшую актуальность проблемы защиты человека от воздействия неблагоприятных факторов внешней среды.

По мнению Г. Селье Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

В настоящее время представители самых различных научных дисциплин весьма интенсивно исследуют стресс и его значение для больного и здорового человека.

Стресс многолик в своих проявлениях. Он может спровоцировать начало практически любого заболевания. Психосоматические расстройства, чаще представленные функциональными нарушениями различных органов и систем.

Важное значение имеет выявление расстройств психической адаптации в первую очередь на начальном этапе что бы предупредить появление клинически выраженных психических и психосоматических нарушений.

Цель:

Проанализировать особенности стрессовых состояний.

Задачи:

. Изучить развитие и современное состояние изучения проблемы стресса;

. Раскрыть понятие "стрессовое состояние";

. Изучить механизмы реагирования на сложные ситуации.

Структура работы: реферат включает введение, два парагрофа, заключение и список литературы. Первый параграф посвящен понятию стресса и факторам способствующим его возникновению; во втором параграфе описаны механизмы развития эмоционального стресса; третий параграф представляет собой описание стилей реагирования на сложные ситуации. В заключении сформулированы основные выводы по работе.

# ***1. Стресс и факторы, способствующие его возникновению***

## Понятие стресса первоначально возникло в физиологии для обозначения неспецифической генерализованной реакции организма - "общего адаптационного синдрома” в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Под стрессом понимают неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования. Данное понятие было предложено Гансом Селье.

Ю.А. Александровский (1997) указывает, что при любом психотравмирующем воздействии, прежде всего, страдает наиболее сложная и социально-детерминированная форма реагирования человека на окружающее. Однако следует помнить, что адаптированную психическую деятельность детерминируют не только социально-психологические механизмы, но и ряд других, которые в совокупности обеспечивают жизнедеятельность человека (например, биофизиологическая, в том числе и психофизиологическая адаптация).

Согласно концепции П.К. Анохина (1975), в случае адаптированной психической деятельности принятие решения предполагает учёт ожидаемого будущего результата, в соответствии с моделью которого строится "поведенческая программа". В случае же психотравмирующих и конфликтных ситуаций, проходящих с преобладанием отрицательных эмоций, происходит более энергичный поиск способа удовлетворения потребности. Это может привести к рассогласованию аппарата оценки результата действия, и в конечном итоге - к искажённой оценки ситуации и неправильному поведению

Исходя из всего вышесказанного, вслед за Ю.А. Александровским (1997), можно представить иерархизированную схему психической адаптации, которая включает в себя ряд звеньев: социально-психологических контактов; поиска, восприятия и переработки информации; обеспечения бодрствования и сна; эмоционального реагирования; эндокринно-гуморальной регуляции; другие подсистемы.

В.И. Лебедев (1989) считает, что границей, отделяющей обычные условия от измененных, являются такие ситуации, в которых под воздействием стрессогенных факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, более не могут обеспечивать адекватное отражение и регуляторную деятельность человека. И в этих случаях наступает психическая дезадаптация, или кризис.

Опираясь на накопленные обществом знания о явлениях внешнего мира, человек может приспосабливать к ним себя или их к себе.

Таким образом, можно сказать, что адаптация - способность к приспособлению и выживанию для обеспечения жизни на всех уровнях сложности. Это основа поддержания постоянства внутренней среды и сопротивления стрессу. Как считает Г. Селье, есть два способа выживания: борьба и адаптация. Но чаще всего адаптация более верно ведет к успеху. Итак, можно сформулировать, что стрессоустойчивость - психофизическое состояние человека, обеспечивающее оптимальную адаптацию к экстремальным условиям, позволяющую решать возложенные на него служебные и бытовые задачи без потерь (физических и психических), т.е. находясь в состоянии психофизического равновесия.

# ***2. Механизмы развития эмоционального стресса***

В переводе с английского слово "стресс" означает давление, натяжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние. Стресс, вызывающий негативные эмоции, называется "дистрессом", положительные эмоции - "эустрессом".

В 1936 году в журнале "Nature" канадский физиолог Ганс Селье опубликовал короткое сообщение под названием "Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами". Будучи еще студентом, Г. Селье обратил внимание на то, что различные инфекционные болезни начинаются одинаково: подъем температуры, слабость, боли в суставах, ломота, озноб. Эксперименты подтвердили, что не только инфекции, но и такие вредоносные факторы, как охлаждения, ожоги, ранения, отравления, наряду с сугубо характерными только для них последствиями, вызывают ряд однотипных биохимических, физиологических и поведенческих реакций.

В 1956 году, спустя двадцать лет после своей первой публикации, Г. Селье дал такое определение стресса: "Неспецифический ответ организма на любое требование, которое к нему предъявляется". Это значит, что при различных экстремальных ситуациях внешне поведенческий ответ личности каждого человека будет разным, в то время как внутренний физиологический ответ будет одинаковым и выразится в трех стадиях развития стресса.

Совокупность характерных стереотипных общих ответных реакций организма на действия раздражителей самой различной природы, реакций, имеющих прежде всего защитное значение, была обозначена Г. Селье "как общий адаптационный синдром" Он имеет определенные и хорошо известные стадии:

) тревоги, во время которой сопротивление организма понижается (фаза шока), а затем включаются защитные механизмы;

) сопротивления (фаза адаптации), когда напряжением систем функционирования организма достигается его приспособление к новым условиям, предъявляющим повышенные требования;

) истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов организма и нарастает нарушение согласованности жизненных функций, наступает их рассогласование, дезинтеграция.

Р. Лазарус (1970), развивая учение о стрессе, выдвинул концепцию, согласно которой разграничиваются физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический (эмоциональный) стресс, который предшествует ситуации, наступает заблаговременно При этом человек оценивает предстоящую ситуацию как угрожающе трудную. Эти разделения, конечно, несколько условны. Ответ организма человека на экстремальную ситуацию всегда цельный психофизиологический.

Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В. (1996) делят клинические явления, обусловленные психическим стрессом, на острые стрессовые реакции, которые возникают после сильного травматического переживания исключительно угрожающего характера и завершаются в течение дней, а иногда и часов; посттравматические стрессовые расстройства, которые представляют собой затяжную, непосредственную или отставленную реакцию на подобного рода переживание; реакции адаптации, при которых прослеживается четкая связь (в том числе и временная) со стрессовым событием, влекущим за собой более или менее выраженное жизненное изменение; невротические состояния и личностные декомпенсации, при которых обычно обнаруживается зависимость от повторного или хронического воздействия стрессоров ("жизненных событий"), трудно разрешимых эмоциональных проблем, длительного нарастания психического напряжения. При невротических состояниях и личностных декомпенсациях роль предшествовавшего опыта и особенностей личности, которые определяют индивидуальную уязвимость, наиболее выражены. Значение эмоционального стресса при этих состояниях очевидно, поскольку стресс не связан с одной конкретной и явной ситуацией, а реализуется в более широком жизненном контексте

Причиной возникновения эмоционального стресса могут быть как позитивные, так и негативные события. С.А. Разумов (1976) разделил стрессоры, непосредственно или косвенно участвующие в организации эмоционально-стрессовой реакции у человека на четыре группы.

. Стрессоры активной деятельности (экстремальные стрессоры, производственные стрессоры, стрессоры психосоциальной мотивации)

. Стрессоры оценок деятельности ("старт"-стрессоры и стрессоры памяти, побед и поражений, зрелищ)

. Стрессоры рассогласования деятельности (разобщения, психосоциальных и физиологических ограничений)

. Физические и природные стрессоры.

Здесь следует отметить, что сам факт воздействия ещё не означает стресса.

Резюмируя этот параграф, отметим, что значительность изменений в организме под воздействием эмоционального стресса велика. Устойчивость к ним различная у разных людей. Одни - более предрасположены, другие - весьма устойчивы к таким воздействиям.

Таким образом, избыток негативных эмоций, переживание неопределённости, излишнее психоэмоциональное напряжение являются патогенными факторами и сопутствуют возникновению и развитию психосоматической патологии.

# ***3. Индивидуальные стили реагирования на сложные ситуации***

Стиль реагирования - это параметр индивидуального поведения, характеризующий способы взаимодействия человека с различными сложными ситуациями, проявляющиеся либо в форме психологической защиты от неприятных переживаний, либо в виде конструктивной активности личности, направленной на разрешение проблемы.

Стили реагирования являются промежуточным звеном между случившимися стрессовыми событиями и их последствиями в виде, например, тревожности, психологического дискомфорта, соматических расстройств, сопутствующих защитному поведению, или же характерных для совпадающего стиля поведения душевного подъема и радости от успешного решения проблемы:

эмоциональный стресс индивидуальный реагирование



**Рис 1. Роль стиля реагирования в результативности поведения.**

Насколько успешно завершиться ситуация напрямую зависит от степени адекватности оценки происходящего. Часто тяжелые последствия перенесенного стресса оказываются результатом рассогласования между реальной сложностью неприятного события и субъективной оценкой его значимости. Поэтому успешность выбранного стиля реагирования связана и с тем, будет или нет событие восприниматься как угрожающее (рис 2.).



**Рис. 2 Шкала адекватности оценки стрессового события**

Авторы по-разному определяют реакции на стрессовые ситуации. По мнению ведущего специалиста в области изучения coping styles ("способов совладания") Лазаруса (Lazarus, 1966, 1991), несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, существует два глобальных типа стиля реагирования.

**Проблемно-ориентированный стиль**, направленный на рациональный анализ проблемы, связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

**Субъектно-ориентированный стиль** является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, и проявляется в виде попыток не думать о проблеме вообще, вовлечения других в свои переживания, желание забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе или компенсировать отрицательные эмоции едой. Эти формы поведения характеризуются наивной, инфантильной оценкой происходящего.

Английский психолог Д. Роджер (Roger et al., 1993) в своем опроснике измерения coping styles выделяет четыре фактора - рациональное и эмоциональное реагирование, отстраненность и избегание. При этом под эмоциональным реагированием также подразумеваются лишь негативные переживания. (Таб 1)



Ирина Германовна Малкина-Пых описывает четыре стратегии поведения в зависимости от особенностей личности.

С**тратегия избегания** связана с: низкой предметной (то есть направленной на дело) активностью и высокой эмоциональностью, понимаемой как чувствительность к несовпадению ожидаемого и полученного результата, а также с негативным отношением к себе и низким уровнем самоуправления.

**Стратегию сотрудничества** предпочитают люди, характеризующиеся высокой предметной эргичностью (то есть потребностью в напряженной работе), более низкими показателями эмоциональности, позитивным отношением к себе и другим.

**Стратегия соперничества** связана с выраженным ожиданием негативного отношения со стороны окружающих.

Предпочитающие **стратегию приспособления** отличаются самыми низкими показателями по параметрам предметной и коммуникативной активности.

Подводя итог этого параграфа стоит отметить, что учёные до сих пор не имеют однозначного взгляда на природу и последствия стресса.

# ***Заключение***

Эмоциональные проявления стресса затрагивают различные стороны психики. В первую очередь это касается характеристик общего эмоционального фона, который приобретает негативный, мрачный, пессимистический 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 имеющиеся: интроверсия, склонность к самообвинениям, заниженная самооценка, подозрительность, агрессивность.

При наличии определенных предпосылок все вышеописанные изменения выходят за пределы психологической нормы и приобретают черты психопатологии, которые чаще всего проявляются в виде различных неврозов и психосоматических заболеваний.

Исследование феноменов стресса, представляет собой актуальную область, как для науки, так и практики. Стресс является спутником в процессе постоянной адаптации организма к непрекращающимся адаптации организма к любым средовым изменениям. Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, создания условий для реализации его возможностей, эффективной деятельности.

Считается, что индивидуальные особенности реагирования могут формироваться в результате неодинакового вовлечения в работу психофизиологических, базовых психологических и вегетативных систем. Среди факторов, негативно влияющих на адаптацию к процессу обучения, следует выделить: различие индивидуально-типологических особенностей, интенсификацию учебного процесса, гиподинамию, неблагоприятное социально-экономическое положение в семье.

# ***Литература***

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М., 1975. - 447.

2. Брязгунов И.П. Между здоровьем и болезнью. - М., 1995. - 224.

. Грегор О. Как противостоять стрессу. Стресс жизни: Сборник. - СПб.: ТОО "Лейла", 1994. - 114.

. Каменецкий Д.А. Неврозология и психотерапия. - М.: Гелиос АРВ, 2001. - 384.

. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989.304.

. Либин А.В. Дифференциальная психология: На пересечении европейских, российских и американских традиций.2 изд., переработанное 40.

. Меерсон Ф.3. Адаптация, стресс, профилактика. - М.: Наука, 1981.

8. Московский психологический журнал. №12 Стратегии поведения при стрессе. И.Г. Малкина-Пых.

9. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 2000.

10. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1979. - 123.

11. Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия // MateriaMedica. 1996. N 1 (9). С.5-25.