

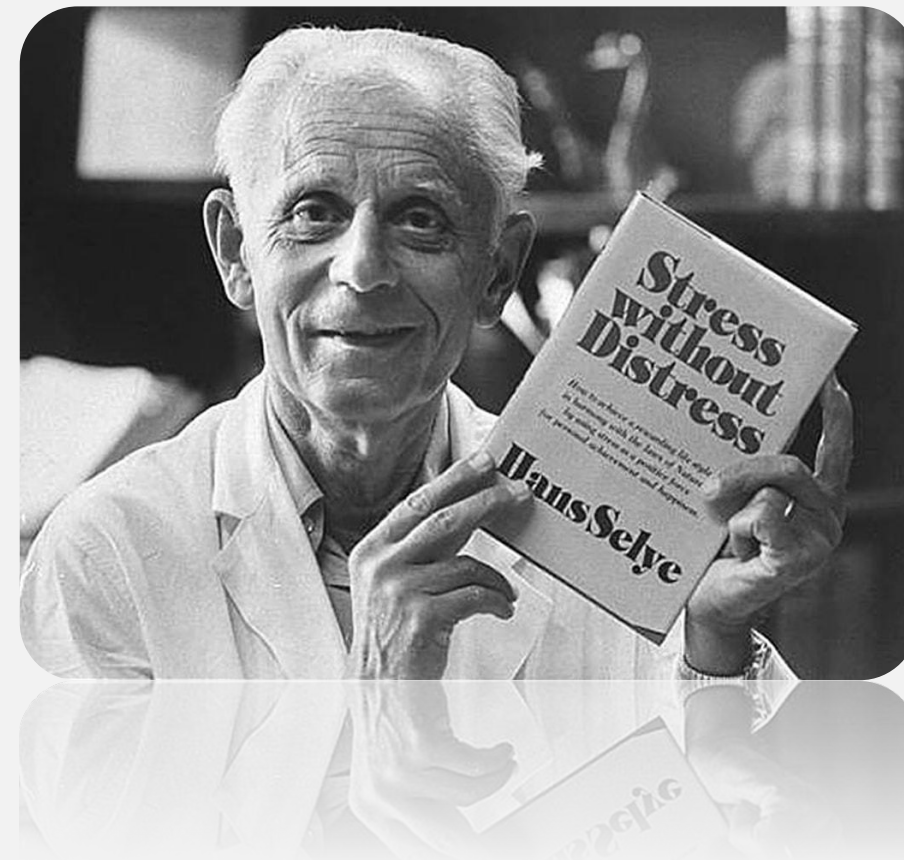
ПРЕЗЕНТАЦІЯ

На тему: “Концепція стресу Г.Сельє.”

Виконав: Циганков П.О.

СМИСЛ ЖИТТЯ І ЖИТТЯ, ВІДПОВІДНЕ СМISЛУ. СТРЕС БЕЗ ДИСТРЕСУ

- Ганс Сельє не створив окремого напрямку в психології, проте його ідеї мають засадниче значення для її поступального руху. Відкриття фундаментальних законів людської поведінки дало змогу побачити особистість у новому світлі, а саме це здійснив Сельє. На основі своїх переважно природничонаукових досліджень, зокрема в галузі загального адаптаційного синдрому, стресу і дистресу, він спромігся вийти до проблем смислу людського існування і створив оригінальну психолого-етичну теорію.

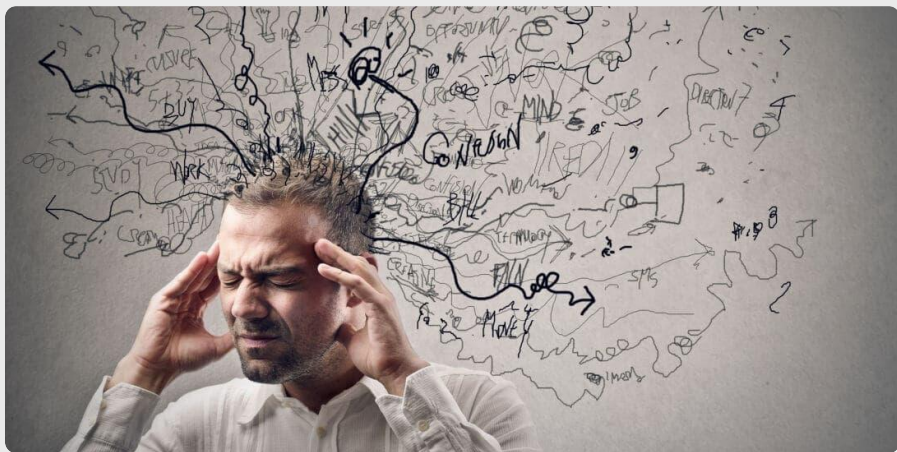




- У 1936 р. Сельє вказав на "синдром відповіді на пошкодження як таке". Цей синдром було названо "тріадою". Коли стресогенний фактор діє безперервно, "тріада стресу" змінюється за інтенсивністю.
- Відповідно існує три стадії цих змін:
 - а) мобілізація адаптивних можливостей організму;
 - б) стадія тривоги;
 - в) стадія виснаження.
- Сельє зазначає, що жоден організм не може постійно перебувати у стані тривоги. Якщо агент надто сильний, організм гине ще на стадії тривоги, протягом перших годин або днів. Якщо він виживає, за первинною реакцією обов'язково настає стадія "резистентності".

ШКІДЛИВИЙ АБО НЕПРИЄМНИЙ СТРЕС СЕЛЬЄ НАЗИВАЄ ДИСТРЕСОМ.

- Він є і пристосуванням до змін середовища, і мобілізацією сил для захисту організму. Повна свобода від стресу означає смерть. Стрес супроводжується приємними переживаннями радості, досягнення, самовираження. Сельє вважає за можливе використовувати стрес і насолоджуватись ним, якщо краще зрозуміти його механізми і виробити відповідну філософію життя. ЗАС виражає загальний закон поведінки живих істот і включає три фази - реакцію тривоги, фазу опору та фазу виснаження.
- Розкриваючи компоненти вчинку, Сельє спеціально зупиняється на мотивації, вказуючи на задоволення інстинктивних потягів, потреби у самовираженні, накопиченні багатства, здобутті влади, творчості, досягненні мети. Всі ці мотиви зумовлюють людську поведінку. Це дає підставу пов'язати з ученням про ЗАС психологічні проблеми.



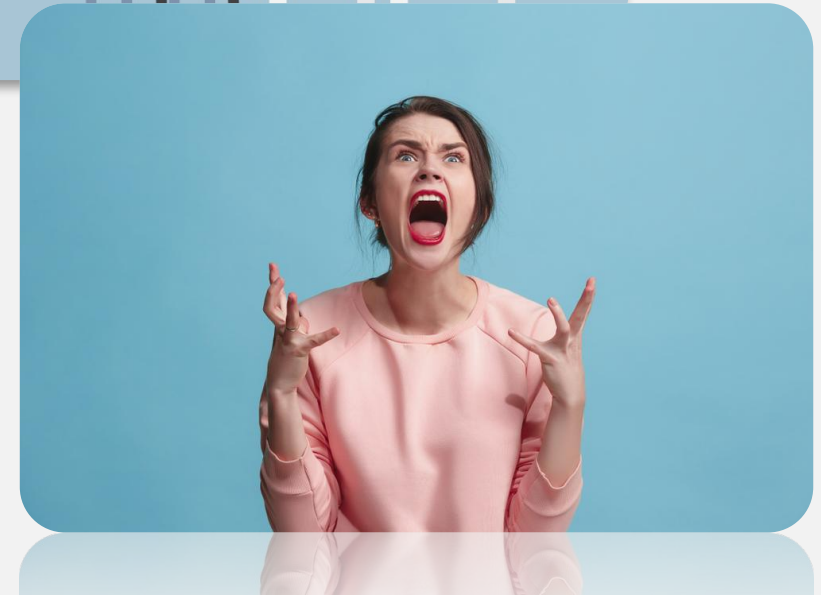
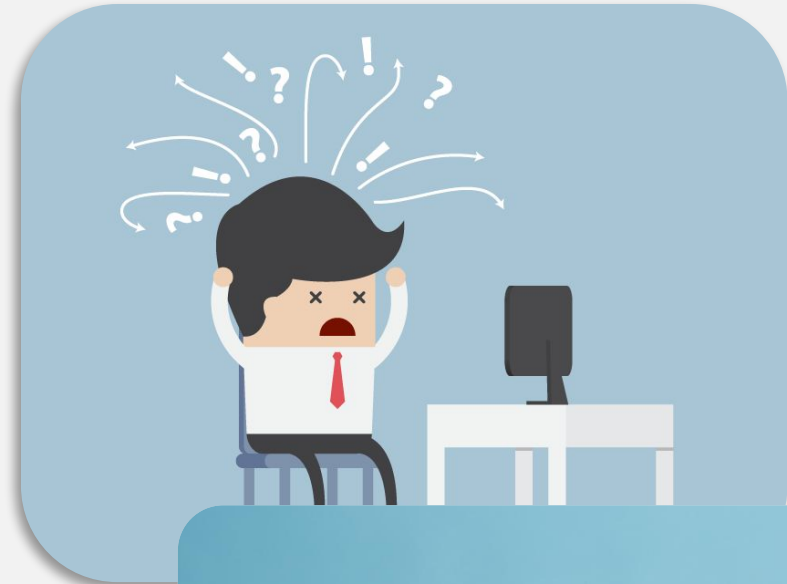
АЛЬТРУЇЗМ РОЗГЛЯДАЄТЬСЯ ЯК ВИДОЗМІНА ФОРМ ЕГОЇЗМУ



- Що породжує вдячність, - думка, яку ґрунтовно розвивав Г. Сковорода. Спонукаючи інших людей зичити нам добра за те, що ми для них зробили, ми викликаємо позитивні почуття до себе. Це і є альтруїстичний егоїзм. Заслужити повагу і вдячність - у цьому Сельє бачить підставу "природного" кодексу поведінки, корисної особі та суспільству. Альтруїстичний егоїзм він прагне зробити девізом загальнолюдської етики. Аналогічний закон діє і в тваринному світі. Зокрема, в колоніях клітин конкуренція перекривається взаємодопомогою. Існує і співробітництво між окремими живими істотами (симбіоз). Досконала система взаємодопомоги між частинами єдиного організму зводить до мінімуму внутрішній стрес та сприяє їхньому гармонійному співіснуванню.

СТРЕС, ЩО ПРИЗВОДИТЬ ДО ФРУСТРАЦІЇ, ЗАЛИШАЄ ПІСЛЯ СЕБЕ НЕВИЛІКОВНІ РУБЦІ.

- Накопичення неусувних пошкоджень є важливим симптомом старіння. За аналогією Сельє наводить поведінку мисливського собаки, який з гордістю приносить своєму хазяїну здобич неушкодженою. Для подолання дистресу Сельє рекомендує знайти роботу, що відповідає би схильностям і обдаруванням особи.
- Мету життя Сельє визначає як біолог-експериментатор. Це - самозбереження, реалізація природжених здатностей і потягів з найменшими втратами і невдачами. Слід зважати і на типологію людей. Адже є екстравертні та інтровертні цілі, близька і віддалена мета. Остання освітлює постійну стежку протягом усього життя, відсуває сумніви при виборі та здійсненні вчинків.



ПОКИ ІСНУЮТЬ ЛЮДИ НА ЗЕМЛІ, ЕГОЇЗМ МАЄ ЗАЛИШАТИСЬ ОСНОВНИМ ВАЖЕЛЕМ ПОВЕДІНКИ.



- Коли він застаріє, зникне саме життя. Але разом з егоїзмом має виявлятися і альтруїзм, щоб долати агресивність егоїзму. Для цього слід розумно узгоджувати свої вчинки з законами природи. Цього важко досягти, і люди перебувають дуже далеко від всезагального блаженства.
- Сельє, за його зізнанням, не сказав нічого нового своїм етичним учням: все це лежало і лежить в основі більшості релігій та філософських систем протягом віків. Кожна людина має виробити кодекс поведінки, який примирює вічні потяги, зіткнення яких спричиняє більшості людей душевні страждання.

БІОЛОГІЧНА НЕОБХІДНІСТЬ ПОВНОГО ЗАВЕРШЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЦИКЛІВ ПОШИРЮЄТЬСЯ І НА ДОВІЛЬНУ ЛЮДСЬКУ ПОВЕДІНКУ.

- Згадану циклічність Сельє відносить до трьох фаз ЗАС. Він відтворюється в мініатюрі кілька разів на день, а повною мірою - протягом усього життєвого шляху. Хоч би які вимоги ставило перед людьми життя, вони починають з первинної реакції подиву або тривоги у зв'язку з браком належного досвіду і невмінням впоратися з ситуацією; за первинною реакцією настає фаза опору, коли людина вчиться розв'язувати задачі вміло і без зайвих хвилювань; далі настає фаза виснаження, коли витрачено запаси енергії, що й призводить до втоми. Сельє показує дивну схожість цих фаз на нестійкість недосвідченого дитинства, стійкість зрілості та старіння в похилому віці.



- Особливу увагу Сельє приділяє проблемі мотивації у зв'язку з проявами ЗАС. Відсутність мотивації він вважає "найбільшою душевною трагедією, що руйнує усі життєві засади особистості". Сельє підкреслює значення мотивації - переважно у формі потреби звершень, які всім дадуть задоволення і нікому не вчинять зла.
- "Спосіб життя, що враховує реакції людини на стрес безперервних змін, - єдиний вихід із лабіринту суперечливих суджень про добро і зло, справедливість і несправедливість, в яких наше моральне почуття заблукало і згасло". Сучасне життя ставить перед людиною безприкладне завдання постійної адаптації. Адже від дійсності втекти не можна.
- У виснажливій реадаптації Сельє вбачає головну причину дистресу. Стрес - це аромат і смак життя. Кому потрібне життя без дерзаних, успіхів, помилок? Відповідна діяльність має цілющу силу і допомагає тримати механізми стресу "в хорошій формі". Тут і виступає велика користь праці з її стресовою динамікою.

