

Стресс и способы психологической защиты



Стресс

- **Стресс- психофизиологическое состояние, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия**
- **Стресс – явление, которое может возникать у человека как в специфических ситуациях (например : полет в космос) ,так и в обычных повседневных условиях, носящих для человека характер испытания, при этом оно оказывает влияние на деятельность человека и его поведение.**

Виды стресса

- **I. По характеру действующего раздражителя**
- **а) Физиологический стресс.** Термин предложил канадский физиолог Г. Селье.
- **Действуют раздражители:** физиологические, химические, фармакологические. Происходит изменения в органах внутренней секреции, и слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта.

Виды стресса

- **б) Эмоциональный стресс** : вызван факторами, имеющими психологическую природу, ответная реакция человека непредсказуема, индивидуальна.
- **Возникает в результате :**
 - а) избытка или недостатка информации
 - б) событий, вызвавших отрицательные эмоции
- **в) Комбинированный стресс** – при нем наблюдается **одновременное** проявление физиологических и психологических компонентов.

Виды стресса

- **2. По глубине и силе протекания**
- **а) Нормальные стрессовые состояния.**
- **Человек справляется с проблемой сам, без обращения к внутренним резервам или внешней поддержке, состояние нормализуется в течение дня.**

Виды стресса

- **б) Пограничные стрессовые состояния – более глубокие и длительные.**
- **Чтобы справиться с проблемой, человеку нужны дополнительные резервы:**
- **Сон, отдых, отвлечение, отказ от деятельности, обращение к посторонней помощи.**

Виды стресса

- **в) Патологические стрессовые состояния.**
- Патологические стрессовые состояния характеризуются длительностью течения и устойчивостью к обычным мерам коррекции.
- **Это:** неврозы, невротические реакции, психосоматические заболевания.

Виды стресса

- **3. По характеру воздействия на организм и результаты деятельности**
- **а) Мобилизирующий (эустресс) .** Дает положительный эффект, улучшение результатов деятельности.
- **б) Дезинтегрирующий (дистресс) .** Дает отрицательный эффект, ухудшение результатов деятельности.
-

Виды стресса

- **4. В зависимости от сферы проявления:**
- **1. Стресс жизни.** Этот вид стресса связан с эмоциональными перегрузками.
- Американские ученые Томас Холмс и Ричард Раэ (1967) составили «Шкалу жизненных перемен» в которую включены 43 типичных жизненных события, каждому из которых присвоен весовой коэффициент (исходя из 100 бальной шкалы).



Виды стресса

- **Например:**
- **Смерть супруга – 100 баллов**
- **Развод – 73 балла**
- **Разрыв с любимым человеком – 63 балла**
- **Тюремное заключение – 63 балла**
- **Смерть близкого родственника – 63 балла**
-

Виды стресса

- Если в течение года человек набирает по этой шкале 300 баллов, то $k = 0,8$ (т.е. высока вероятность возникновения патологических стрессовых состояний). При общей сумме меньше 150 баллов вероятность возникновения п.с.с снижается до 0,3.



Виды стресса

- **2. Профессиональный стресс.** Возникает в профессиональной сфере, связан с особенностями профессии.
- **В деятельности врача** отмечается
 - а) большая нагрузка на эмоциональную и коммуникативную сферу,
 - б) высокая степень ответственности за результаты деятельности.

Стадии стресса

- **Три стадии стресса:**
- **1. Напряжение** (действуют различного рода стрессоры)
- **Стрессоры: психологические факторы, нарушающие комфортное существование человека :**
 - а) конфликты
 - б) перегрузки
 - в) неблагоприятные жизненные условия
 -

Стадии стресса

- г) высокая степень ответственности
- д) монотонная однообразная деятельность
- е) внутренний конфликт

Стадии стресса

-
- **2. Сопротивление** - возникновение устойчивости к действию стрессоров, все параметры жизнедеятельности стабилизируются

Стадии стресса

- **3. Истощение** (беспокойное поведение, снижение работоспособности, колебания веса, стереотипизация действий, психологический дискомфорт)

Стресс

- **Два типа личности особенно подвержены влиянию стрессовых факторов:**
- **1. Социально-зависимый тип**
- **(нуждается в одобрении)**
- **2. Автономный (независимый).**
-

Стресс

- **Наиболее устойчивы по отношению к стрессу люди у которых есть :**
- **1. Уверенность в собственных силах**
- **2. Сформирована целенаправленность деятельности (есть цель в жизни)**
- **3. Отношение к стрессовой ситуации не как к угрозе, а как к проверке собственных возможностей . Реакция на стрессовое событие по типу : Я справлюсь с этим !**

Этапы преодоления стресса:

- **Этапы преодоления стресса:**
- **1.Диагностика проблемы** : осмысление и понимание того, что случилось
- **2.Постановка цели** : что необходимо сделать, чтобы решить проблему.
- **3.Составление плана:** как я буду действовать
- **4.Конкретные действия**

Психологические защиты

- **МПЗ (механизмы психологической защиты) - специфические психологические приемы переработки психотравмирующих переживаний, нейтрализующие их патогенное влияние.**

Виды психологических защит



Виды психологических защит

- **1. Рационализация** – стремление к самооправданию, поиск причин и мотивов своих поступков во внешней среде, попытка найти убедительные и правдоподобные доказательства правильности своего поведения.
- **2. Проекция** – приписывание другим своих неблагоприятных черт характера (при личностных нарушениях и неврозах)



Виды психологических защит

- **3. Идентификация** – достижение внутреннего психического успокоения путем сопоставления себя с кем-либо другим (например, с детьми – желание, чтобы они достигли того, чего не достиг сам)

Виды психологических защит

- **4.Компенсация** – стремление к достижению успехов в какой-либо области, и т.о компенсации неудач в другой области, вызванных, например, отсутствием дарований, физическими недостатками.

Виды психологических защит

- **5. Гиперкомпенсация** – стремление к достижению успеха и чувства значимости, именно в той области, которая является наиболее трудной.
- **6. Фантазирование** – воображение исполнения неосуществимых желаний или успешного разрешения тягостной ситуации

Виды психологических защит

- **7. Доминирующие или сверхценные идеи** – убеждения с сильным эмоциональным зарядом, которое принимается за самые важные, при этом, неудобства окружающих в расчет не принимаются

Виды психологических защит

- **8. Вытеснение.** Вытесняются свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность, привлекательной в глазах себя и других.
- В результате действия вытеснения люди не осознают своих вызывающих тревогу конфликтов, а также не помнят травматических прошлых событий. Например, человек, страдающий от ужасающих личных неудач, благодаря вытеснению может стать неспособным рассказать об этом своем тяжелом опыте.