

# **Костромской государственной университет**

## **Тема : Стресс и фрустрация.**

**Выполнила:  
студентка 1-го  
курса (оч)  
Специальность:  
18-ОДБО-1  
Повалихина Анна**

**Кострома-2018**

# План

- 1) Понятие стресса из разных источников
- 2) Биография Селье Ганса и работы других исследователей
- 3) Физиологические механизмы стресса
- 4) Развитие стресса
- 5) Понятие фрустрация
- 6) Объективные причины стрессов современного человека
- 7) Последствия стресса
- 8) Способы борьбы со стрессом

## Понятие стресс из разных источников:

- **Стресс** «...синдром, вызываемый разными повреждающими агентами» Ганс Селье, 4 июля 1936 года
  - «... общая адаптивная реакция организма в ответ на угрозу нарушения гомеостаза» Кассиль Г.Н., 1983
  - «...стресс - проблема эмоционального стресса...» Судаков К.В., 1980
- Различают два вида стресса:
1. Конструктивный, положительный (эустресс)
  2. Деструктивный, отрицательный (дистресс)

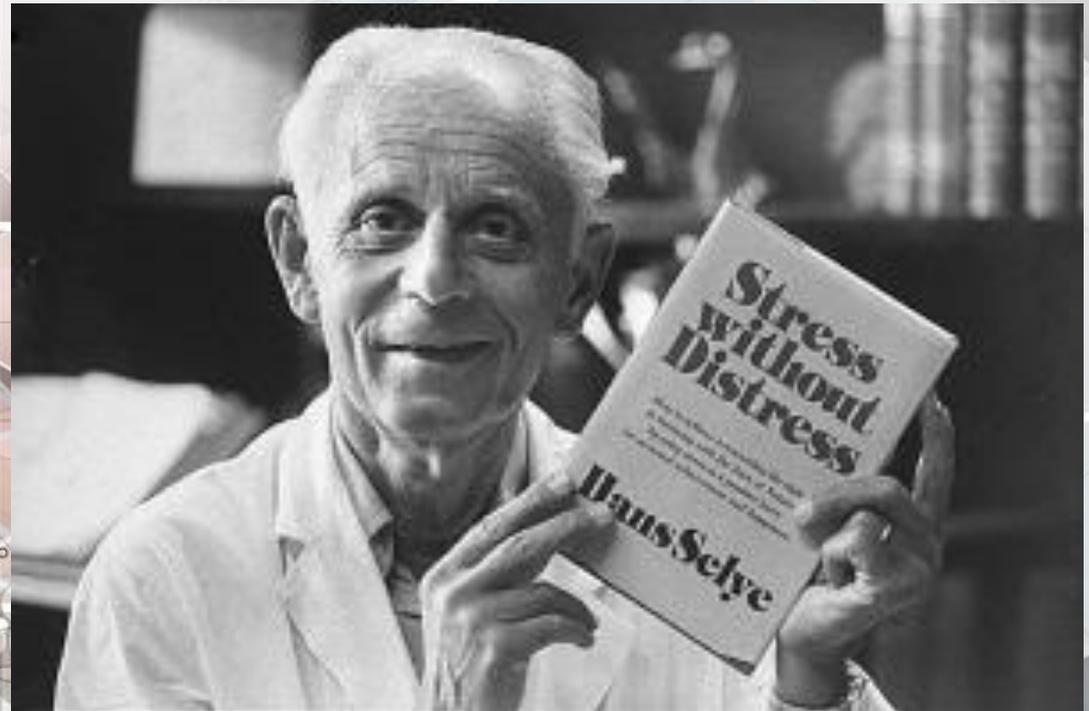
**СТРЕСС** - обычное явление, это естественная часть человеческого существования.

Проблему для здоровья представляет ч

**Стресс** (англ. stress – давление, напряжение) определяется как состояние напряжения, совокупность защитных психофизиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (**стрессоров**) психологического и физического характера (голод, усталость, холод, угроза, боль, психотравмирующие ситуации, опасные работы, различные конфликты и заболевания).

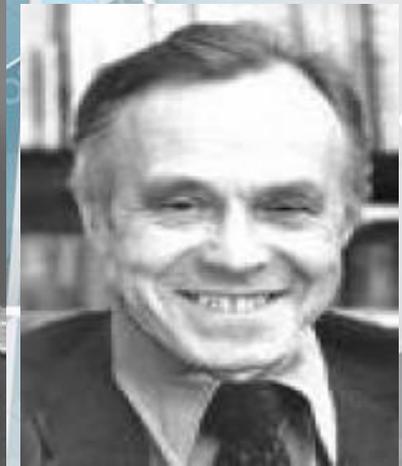
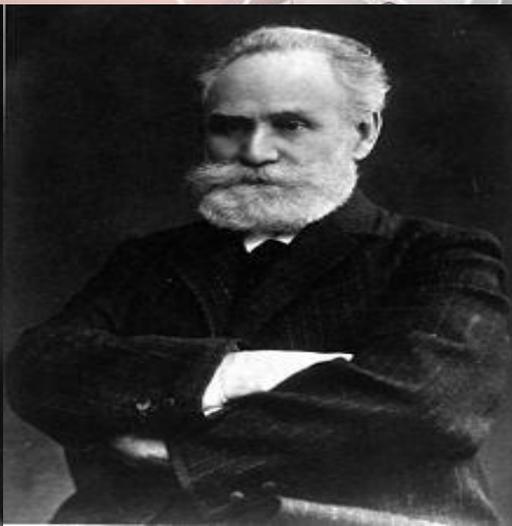


**Селье Ганс** (1907-1982)-канадский патолог . Сформулировал концепцию стресса , в которой описал адаптационный синдром и болезни адаптации. На основе клинических и экспериментальных исследований конкретизировал это учение применительно к человеческому поведению . По словам Г . Селье ,стресс есть неспецифический ( т.е один и тот же на различные воздействия )ответ организма на любое предъявленное ему требование ,который помогает ему приспособиться к возникшей трудности , справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни ,может быть причиной стресса.



## Продолжение физиологическому направлению исследований проблемы стресса положили работы :

У. Кеннона (Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кеннон в своих трудах, описывая его как универсальную реакцию «бороться или бежать»), И.П. Павлова, Э. Геллгорна, Л.А. Орбели, П.В. Симонова и др. Большой вклад в изучение механизмов адаптации организма к возмущающим факторам внёс У. Кеннон. По мнению учёного центральная и вегетативная нервная система обеспечивает мобилизацию организма для реализации наследственных программ «борьбы и бегства», способствуя тем самым поддержанию относительного постоянства. И.П. Павлов в результате исследования закономерностей протекания нервных процессов в критических условиях создал теорию экспериментального невроза (по своей сути являющегося стрессом). Отмечая существенную роль индивидуальных факторов, в частности, врожденного типа высшей нервной деятельности, Павлову удалось экспериментально подтвердить, что стрессовые ситуации могут приводить к значительным физиологическим нарушениям (например, возникновению устойчивой гипертензии, нарушению сердечной деятельности)



# Физиологические механизмы стресса

В любом здоровом человеческом организме присутствуют определённые механизмы, которые запускают своё действие в ответ на стрессовый раздражитель. Эти механизмы принято называть стресс-реализующими системами.

Можно выделить три физиологических  
механизма стресса:

1. В коре головного мозга сформировался интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или создать новую. Все отвлекающие приёмы (чтение, просмотр фильма) фактически направлены на формирование конкурирующей доминанты. Поэтому важно иметь какое-то хобби, которое открывает путь положительным эмоциям.

2. Вслед за появлением доминанты развивается одна из глубинных структур мозга- гипоталамус ,который заставляет – гипофиз-выделить гармон адреналина. Под влияние адреналина надпочечники выделяют гормоны стресса .Выход : необходимо нейтрализовать гормоны стресса , и лучшей помощник здесь-физкультура , интенсивная мышечная нагрузка.

3. Из-за того , что стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность , в кору головного мозга вновь и вновь поступают импульсы , поддерживающие активность доминанты , а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса . Следовательно , надо снизить для себя значительность этого несбывшегося желания или же отыскать путь для его реализации .  
Оптимальный способ избавиться от стресса – полностью разрешить конфликт , устранить разногласия , помириться.

# Развитие

## стресса

Динамика развития стресса включает три стадии :тревоги(мобилизации),сопротивления и истощения . Влияние каждой из этих фаз как на реакцию организма на причину , вызвавшую стресс , так и на сам организм различно.

□ **Стадия тревоги(мобилизации)** *На первой стадии , если стресс не чрезмерен ,состояние тревоги довольно быстро проходит ,люди «берут себя в руки» и мобилизуют необходимые ресурсы организма для осуществления процесса адаптации в ответ на возникшую необходимость изменений. Умеренный стресс на этой стадии полезен, он ведет к повышению работоспособности. Фаза тревоги. Это мобилизация энергетических ресурсов организма. Умеренный стресс на этой стадии полезен, он ведет к повышению работоспособности.*

□ **Стадия сопротивления (резистентности)** *На второй стадии человек ,благополучно миновавший первую фазу ,активно сопротивляется вызвавшим стресс воздействиям , Эта фаза в зависимости от состояния и отношения человека к стрессу может продолжаться достаточно долго. Внешне все выглядит нормально, человек эффективно решает встающие перед ним задачи, однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом, значит, организм работает на износ. Фаза сопротивления*

## Стадия истощения

На третьей стадии при длительном

воздействии стресса даже люди с устойчивой к стрессам психикой не могут, в конце концов, избежать разрушающих воздействий фазы истощения. На этой стадии стресс из мобилизирующего фактора превращается в угнетённый – дистресс. Стадия истощения наступает тогда, когда больше нет сил справляться с продолжающимся стрессом, и вследствие этого может завершаться летально, хотя теоретически возможно справиться со стрессом во второй стадии. Фаза истощения (дистресс). Человек ощущает слабость и разбитость, снижается работоспособность, резко возрастает риск заболеваний. Непродолжительное время с этим еще можно бороться усилием воли, однако потом единственный способ восстановить силы это основательный отдых.

# Фрустраци

Если человек выдвигает нереалистические притязания, он часто сталкивается с непреодолимыми препятствиями на пути к достижению цели, терпит неудачи, испытывает фрустрацию.

**Фрустрации** — специфические эмоциональные состояния человека, возникающие в случае появления непреодолимых препятствий на пути к достижению желаемой цели. Фрустрация проявляется как агрессия, озлобленность, которая может быть направлена на других («**агрессивная фрустрация**») либо на себя, обвиняет в неудачах самого себя (**регрессивная фрустрация**). Часто повторяющиеся состояния фрустрации могут закрепить в личности человека некоторые характерные черты: агрессивность, завистливость, озлобленность — у одних; вялость, неверие в себя, «комплекс неполноценности», безразличие, безынициативность — у других. Если человек длительное время не выходит из фрустрационного состояния, то формируется невроз — болезнь, возникающая вследствие конфликта человека с окружающей средой на почве столкновения желаний человека и действительности, которая их не удовлетворяет. Фрустрация влечет за собой эмоциональные нарушения лишь тогда, когда возникает препятствие для сильной мотивации.

# Объективные причины стрессов современного человека можно условно разделить на четыре группы :

## 1. *Условия жизни и работы*

- **Локальные** (бытовые домашние проблемы; работа; транспортные проблемы; ближайшее окружение).
- **Глобальные** (среда обитания: плохая экология, городской смог и др.).

## 2. *Взаимодействие с другими людьми*

- **Отношения с близкими людьми семья** (родители, дети, супруги), любовные отношения вне брака. Отношения в этой системе можно назвать эмоциональными.
- **Деловые отношения (рациональные): равностатусные** (коллеги, клиенты), иерархические отношения (начальники, подчинённые).

### **3. Политические и экономические факторы**

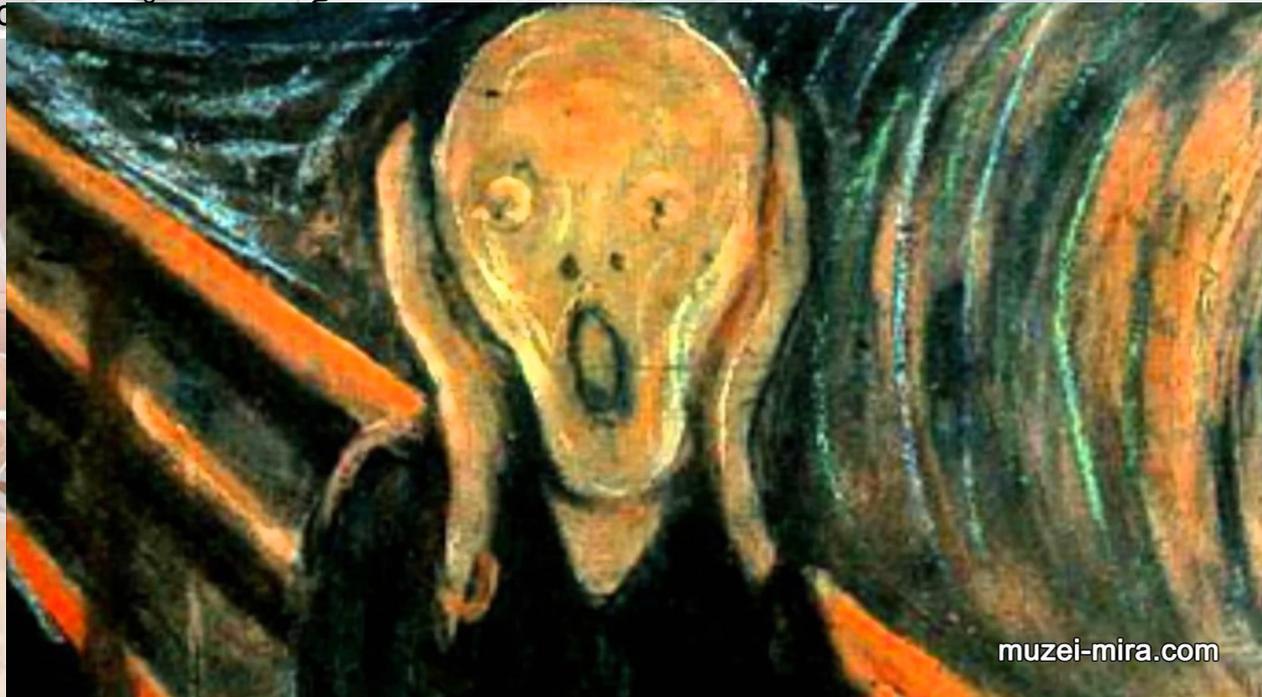
- **Экономика** (низкий источник доходов, непредвиденные либо непосильные расходы и пр.).
  - **Политика** (высокие налоги, штрафы, реформы, неэффективная политическая власть).

### **4. Чрезвычайные обстоятельства**

- **Природные, техногенные и социальные чрезвычайные ситуации** (природные: ураган, землетрясение, внезапный дождь и пр.; техногенные: ДТП, Чернобыльская катастрофа и пр.; социальные: экзамен, публичное выступление и пр.).
- **Заболевания** (острые, хронические)
- **Криминальные ситуации** (нанесение экономического ущерба, а также ущерба здоровью и достоинству).

# Последствия стресса

В первую очередь последствия стресса могут выражаться в изменении психического состояния человека. Желание убить себя, всех окружающих или и то, и другое, также как хроническая бессонница, резкие перепады настроения, повышенная утомляемость и постоянная усталость - все это может являться последствиями хронического стресса. Человек в таком состоянии не способен нормально жить и работать. Его все время что-то не устраивает, ему все время что-то мешает, все люди строят против него свои мерзкие планы, а сам он чувствует себя комфортно только в пьяном состоянии, и вообще хочет, чтобы его никто не трогал.. Человеку в таком состоянии совершенно ничего не хочется делать, и по приходу домой он тупо пялится в телевизор и ни о чем не думает. Организм же в это время восстанавливает потраченные за день силы, подготавливая человека к новым трудовым подвигам с утра, когда тот будет снова бодр и полон энтузиазма. А вот последствия стресса, выраженные в хронической депрессии, ничего хорошего собой уже не представляют. И если вы чувствуете себя никчемным человечешкой уже второй месяц подряд - это может означать клиническую депрессию, с



# Способы борьбы со стрессом

- Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.
- Поддержка близких.
- Внешние источники сил (природа, музыка, книги).
- Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
- Ставь посильные задачи, реально смотри на жизнь.
- ▣ **Занимайся физкультурой и спортом.**
- Правильно питайся, соблюдай режим дня.
- Радуйся жизни.
- **Помни, мы сильны, когда верим в себя.**



- 1. Почему стресс оказывает разрушительное последствие?**
- 2. Как предотвратить стресс?**
- 3. Какие же способы борьбы со стрессом существуют?**

# **«Стресс – ржавчина, разъедающая душу и тело»**

## **Не бойтесь стресса – это жизнь.**

Психология и педагогика :

- I. Кузнецова Елена Владимировна, Петровская Вера Геннадьевна, Рязанцева Светлана Александровна. Психология стресса и эмоционального выгорания : учеб. пособ. для студ. факультета психологии. / Е,В. Кузнецова,
- II. Мандель, Б.Р. Психология стресса : учеб. пособие / Б. Р. Мандель .— М. : ФЛИНТА, 2014 .
- III. В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. - Куйбышев, 2012. - 96 с.
- IV. учебник для вузов/ П. И. Пидкасистый [и др.] ; отв. ред. П.
- V. И. Пидкасистый. — 3-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2010.
- VI. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание 3-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005.