

Тема занятия:

Адаптация и стресс.

Цели занятия:

- **Обеспечить условия для формирования у студентов общих компетенций:**
- ОК1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

Цели занятия:

- ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.
- ОК11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи занятия:

- Обеспечить условия для усвоения вопросов лекционного материала;
- Создать условия для формирования понятий об адаптации и гомеостазе, о стрессе и фрустрации, о психологических защитных механизмах, о копинг-процессах и копинг-стратегиях личности;
- Обеспечить условия усвоения студентами учебной информации о физиологическом, психологическом, социальном аспекте адаптации человека, об основных причинах стресса и способах выхода из него;

Задачи занятия:

- Создать условия для развития познавательного интереса к изучаемой дисциплине;
- Создать условия для воспитания ответственного отношения к вопросам самообразования, профессионального и личностного развития.

Основные понятия:

- Понятия физиологической, психологической, социальной адаптации;
- - Понятия гомеостаза, общего адаптационного синдрома (ОАС), стресса, стрессора, фрустрации;
- - Физиологические механизмы стресса;
- - Стадии (фазы) развития стресса;
- - Основные причины, признаки, последствия стресса;
- - Понятия СХУ, СЭВ, СПВ;

Основные понятия:

- Понятия психологической защиты, копинга и совладания;
- - Основные способы выхода из стресса.

Учебные вопросы:

1. Адаптация и гомеостаз
2. Биологический, социальный, психологический аспект адаптации.
3. Концепция Ганса Селье о Стрессе
4. Стресс и фрустрация
5. Физиологические механизмы стресса
6. Признаки и последствия стрессов.

Учебные вопросы:

7. Виды стрессов

8. Основные причины стрессов

9. Копинг-стратегии и психологическая защита.

10. Способы выхода из стресса

Понятие адаптации

- **Адаптация** (лат. *adapto* — приспособляю) — процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды. Более конкретно - *приспособление организма и его структур к изменяющимся условиям внешней среды.*
- *Адаптация — это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода.*

Понятие гомеостаза

- Американский физиолог **Уолтер Кеннон** (Walter B. Cannon) в **1932** году в своей книге «The Wisdom of the Body» («Мудрость тела») предложил этот термин как название для «координированных физиологических процессов, которые поддерживают большинство устойчивых состояний организма». В дальнейшем этот термин распространился на способность динамически сохранять постоянство своего внутреннего состояния любой открытой системы. Однако представление о постоянстве внутренней среды было сформулировано ещё в **1878** году французским учёным **Клодом Бернар**ом.

Понятие гомеостаза

- Гомеостаз (др.-греч. ὁμοιοστάσις от ὁμοιος — *одинаковый, подобный* и στάσις — *стояние, неподвижность*) — саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия. Стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды.

Адаптация и гомеостаз

- Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе “организм-среда” возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование **нового гомеостатического состояния**, которое позволяет достигать **максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций**. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, а, следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации.

Примеры гомеостаза в млекопитающих:

- Осморегуляция - регуляция количества минеральных веществ и воды в теле. Осуществляется в почках.
- Удаление отходов процесса обмена веществ — выделение. Осуществляется экзокринными органами — почками, лёгкими, потовыми и желудочно-кишечным трактом.
- Регуляция температуры тела. Понижение температуры через потоотделение, разнообразные терморегулирующие реакции.
- Регуляция уровня глюкозы в крови. В основном осуществляется печенью, инсулином и глюкагоном, выделяемыми поджелудочной железой.

Гомеостаз в организме человека

- Существенным отличием гомеостаза у человека является то, что *решающую роль в процессе поддержания адекватных отношений в системе “индивидуум-среда”, в ходе которого могут изменяться все параметры системы, играет психическая адаптация.*
- Главное содержание адаптации, по мнению Т. Пилат, — *это внутренние процессы в системе, которые обеспечивают сохранение ее внешних функций по отношению к среде.*

Адаптация и эволюция

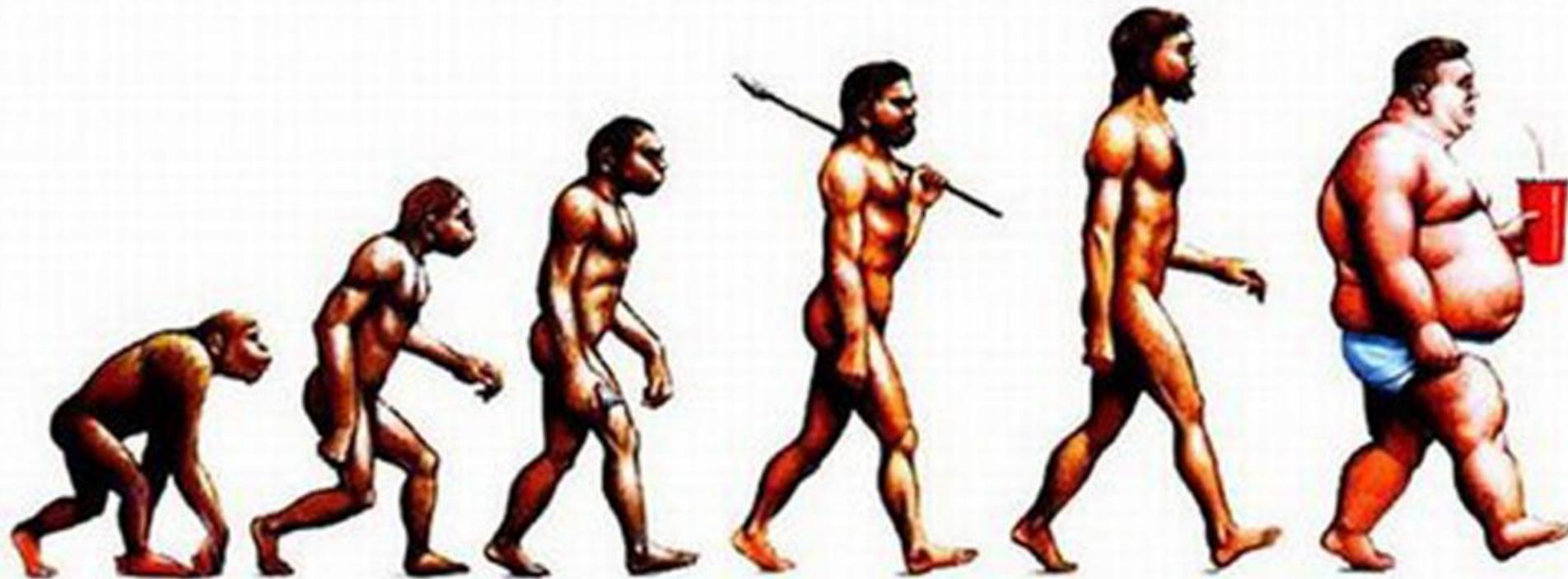
- По существу, сам процесс развития жизни на земле предполагает адаптацию организмов — начиная с самых примитивных — к окружающей среде и к существующим условиям, ибо их возникновение и выживание возможно только при соответствии окружающей среде, а это соответствие достигается путем адаптации. Выживают, осваивают место под солнцем те организмы, которые вырабатывают лучшие формы своего сохранения. Их развитие, переход организмов на более высокую ступень обусловлены необходимостью адаптации. Иначе говоря, эволюция и адаптация суть процессы, неотделимые друг от друга.*

АДАПТАЦИЯ И ЭВОЛЮЦИЯ

- *По существу, сам процесс развития жизни на земле предполагает адаптацию организмов — начиная с самых примитивных — к окружающей среде и к существующим условиям, ибо их возникновение и выживание возможно только при соответствии окружающей среде, а это соответствие достигается путем адаптации. Выживают, осваивают место под солнцем те организмы, которые вырабатывают лучшие формы своего сохранения. Их развитие, переход организмов на более высокую ступень обусловлены необходимостью адаптации. Иначе говоря, эволюция и адаптация суть процессы, неотделимые друг от друга.*

Адаптация и ЭВОЛЮЦИЯ

Эволюция человека



Есть
Выживать
Размножаться

Есть
Выживать
Размножаться

Есть
Выживать
Размножаться

Адаптация и эволюция

- **Понятие адаптации, охватывает, в частности, два свойства, присущих любой форме существования живой материи:**
- **- свойство живых систем снимать воздействие раздражителей с помощью изменения, которое реализуется посредством отражения-следа и отражения-ответной реакции**
- **- и свойство живых систем вырабатывать в себе в процессе взаимодействия способность к такого рода изменениям.**

Адаптация человека

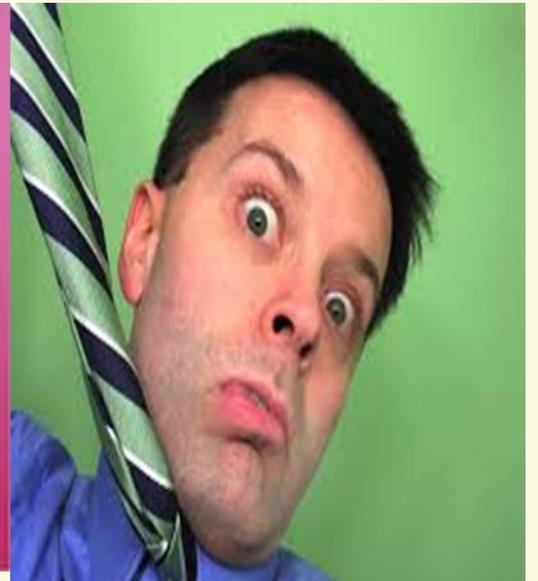
- **Адаптация человека – процесс приспособления и эффективного взаимодействия организма со средой, который осуществляется на физиологическом (биологическом), психологическом и социальном уровнях.**

Адаптация человека

- На физиологическом уровне адаптация означает *способность организма человека поддерживать свои параметры в пределах, необходимых для нормальной жизнедеятельности при изменении внешних условий (гомеостаз)*.
- На психологическом уровне целью психической адаптации является установление оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, позволяющей индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели.
- На П.У. адаптация *обеспечивает нормальную работу всех психических структур при воздействии внешних психологических факторов* (принятие взвешенных решений, прогнозирование развития событий и др.).

Концепция Ганса Селье о стрессе

- *Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон (1932 г.)*
- *В 1936 г. Ганс Селье высказал свою гипотезу об общем адаптационном синдроме (ОАС), получившим впоследствии название «стресс».*



Концепция Ганса Селье о стрессе

Стресс (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма в ответ на значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие (стрессор), (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стрессор (от англ. *stress* — давление, нажим, напор, гнёт, нагрузка, напряжение; синонимы: стресс-фактор, стресс-ситуация) — фактор, вызывающий состояние стресса. Неспецифический раздражитель или же воздействие, вызывающее стресс.

Классификация стрессоров

- Наиболее общие формы стрессоров:

Физиологическая (чрезмерная боль, сильный шум, воздействие экстремальных температур, прием ряда лекарственных препаратов, например, кофеина или амфетаминов)

Психологическая (информационная перегрузка, соревнование, угроза социальному статусу, самооценке, ближайшему окружению и др.)

Типы стрессоров

Страх; Голод; Жажда; Боль; Усталость; Изоляция.

Распространённые заблуждения

- Среди неспециалистов появилась тенденция отождествлять стресс (и особенно психологический стресс) просто с нервным напряжением (отчасти в этом повинен сам термин, означающий «напряжение» в переводе с английского). **Стресс — это не просто душевное волнение или нервное напряжение. В первую очередь, стресс — это универсальная физиологическая реакция на достаточно сильные воздействия, имеющая описанные симптомы и фазы (от активации физиологического аппарата до истощения).**

Порог стресса

Порог стресса (Stress threshold) — *уровень фактора напряжения, который человек может вынести до момента возникновения стрессового состояния, неблагоприятно воздействующего на показатели производительности.*

Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу» - *тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается (конструктивный стресс).* Но если воздействие стрессогенного фактора усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека повышается внутренняя напряженность, а *эффективность его деятельности снижается* вплоть до полного ее разрушения (деструктивный стресс).

Концепция Ганса Селье о стрессе

- Каждую составляющую своего определения ОАС Селье пояснил так:
- *-Общий — потому что к стрессу приводят факторы, которые, воздействуя на разные области организма, в итоге способны вызвать общую системную защиту;*
- *-Адаптационный — потому что это явление как бы закрепляется, приобретает характер привычки;*
- *-Синдром — потому что его отдельные проявления частично взаимозависимы.*

Стадии (фазы) стресса:

- Каждую составляющую своего определения ОАС Селье пояснил так:
- *-Общий — потому что к стрессу приводят факторы, которые, воздействуя на разные области организма, в итоге способны вызвать общую системную защиту;*
- *-Адаптационный — потому что это явление как бы закрепляется, приобретает характер привычки;*
- *-Синдром — потому что его отдельные проявления частично взаимозависимы.*

Два вида стресса по Г. Селье:

- Эустресс - понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».
- Дистресс - негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он разрушает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям

Концепция адаптационной энергии

Ганса Селье:

Адаптационная энергия

Развивая концепцию стресса, Г. Селье в 1938 г. предложил *концепцию краткосрочной и среднесрочной адаптации* (адаптации взрослых особей на временах, заметно меньших времени жизни), основанную на понятии адаптационной энергии.

Концепция адаптационной энергии Г. Селье:

- 1. Адаптационная энергия имеется в ограниченном количестве, заданном от рождения.*
- 2. Существует верхнее ограничение на количество адаптационной энергии, которое может быть использовано индивидом в любой момент (дискретного) времени. Это количество может быть сконцентрировано на одном направлении или распределено между различными направлениями ответа на множественные вызовы окружающей среды.*
- 3. Существует порог воздействия внешнего фактора, который должен быть перейден, чтобы вызвать адаптационный ответ.*

Дальнейшее развитие теории стресса

В 1952 году Голдстоун предложил критику и развитие теории Селье.

Аксиома Голдстоуна.

Адаптационная энергия может производиться, хотя ее производство снижается в старости, она также может сохраняться в форме адаптационного капитала, хотя емкость для этого капитала ограничена.

Если индивид тратит свою адаптационную энергию быстрее, чем производит, то он расходует свой адаптационный капитал и умирает при его полном истощении.

Дальнейшее развитие теории стресса

Стресс-реакция – это не только способ достижения резистентности. В ряде случаев возможна трансформация реакции адаптации в реакцию дезадаптации, повреждения, когда стрессорная реакция способствует развитию болезней, так называемых «болезней адаптации», по Г.Селье. Болезнь будет той ценой, которой расплачивается организм за борьбу с факторами, вызывающими стресс.

Болезни адаптации - это заболевания, возникающие в результате несовершенства механизмов ОАС, его относительной целесообразности, это результат или недостаточного стрессового ответа, или продолжительной и выраженной гиперфункции стрессовых механизмов.

Дальнейшее развитие теории стресса

По мнению Г.Селье, болезнь представляет собой состояние жизни, вышедшее из-за пределов адаптации. Заболевание не возникает, если организм располагает хорошо развитыми адаптивными механизмами.

Условием возникновения заболевания и серьезного его течения являются, по Г. Селье, "дефицит адаптационной энергии, истощение механизмов защиты"

Переход стрессорной реакции в свою противоположность происходит, если она является чрезмерно сильной, очень продолжительной, часто повторяющейся или если адаптивные механизмы организма изначально слабы.

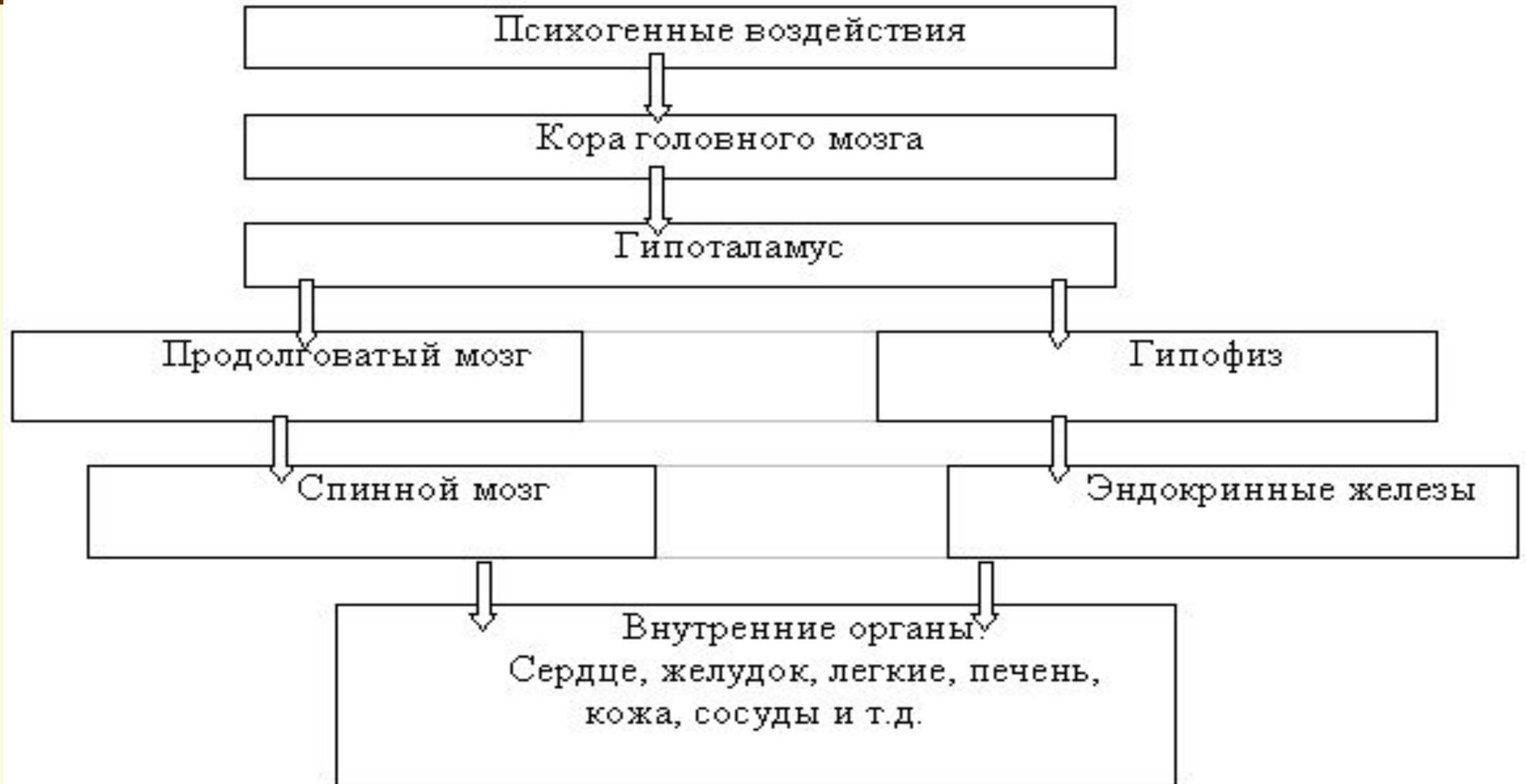
Понятие фрустрации

⋮

К понятию и состоянию стресса близко и понятие **фрустрации**. Сам термин (от лат. **frustratio** - обман, расстройство) – *состояние человека, вызываемое объективными непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути.*

Фрустрация переживается как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности.

Физиологические механизмы стресса:



Признаки и последствия стресса

⋮

Признаками можно считать (в соответствии с порогом стресса) те явления в вашем организме, которые пока еще не влияют на качество жизни и работы, а также не нуждаются в серьезном лечении, так как они не являются заболеваниями.

Последствия же — это, соответственно, более серьезные процессы — болезни, до возникновения которых лучше свой организм не доводить.

Признаки стресса

⋮

Признаки стресса бывают двух видов: объективные и субъективные.

- Объективные — это физиологические и психологические расстройства.

- Субъективные — это снижение общего эмоционального фона. И те, и другие нужно учитывать при постановке диагноза.

Основные признаки стресса

Постоянная усталость; бессонница; нехватка времени; невозможность сосредоточиться; невозможность принять решение; плохой или чрезмерный аппетит; повышенная раздражительность; недовольство собой, неуважение к себе; боли в области позвоночника; головные боли; чувство беспомощности и безнадежности; необоснованный страх, тревога; злоупотребление курением, алкоголем; потеря интереса к своему внешнему виду; сексуальные расстройства; головокружение; скачки давления; нервный тик; речевые затруднения; расстройства пищеварения.

Последствия стресса

Организм не способен постоянно находиться в состоянии тревоги и напряжения. Стресс — это прежде всего сверхмобилизация всех ресурсов. Он способен не только вызвать обострение уже имеющихся заболеваний, но и спровоцировать новую болезнь.

Физический уровень. Постоянное напряжение мышц угнетает обмен питательных веществ, вызывает боль в груди, шее, спине, животе, нервный тик.

На эмоциональном уровне стресс проявляется в повышенной раздражительности, агрессивности и возбудимости.

Поведенческий уровень. Запущенный стресс не позволит вам вести себя естественно и непринужденно.

Последствия стресса

СХУ — синдром хронической усталости - характеризуется длительной усталостью, не устраняющейся даже после продолжительного отдыха.

Обязательные критерии СХУ:

Возникновение изнуряющей, непроходящей усталости; отсутствие других причин или заболеваний, способных вызвать хроническую усталость. Сопутствующие симптомы: температура от 37,6 до 38,6; боль в горле; необъяснимая генерализованная мышечная слабость; миалгия; продолжительная (не менее 24 часов) общая усталость после физических нагрузок, которые раньше переносились легко; головная боль; боль в суставах; нейропсихологические жалобы; расстройства сна.

Если отмечены любые шесть из сопутствующих симптомов, ставится диагноз.

Виды стресса

- *эмоционально положительные и эмоционально отрицательные;*
- *кратковременные и долгосрочные или, другими словами, острые и хронические;*
- *физиологические и психологические. Последние, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные.*

Основные причины стрессов

- 1. Стрессы — это психологическое явление.*
- 2. Причина стрессов это не внешнее обстоятельства, а ваше внутреннее психологическое пространство. Одни и те же обстоятельства могут расцениваться вами как негативно, так и позитивно.*
- 3. Ваше внутреннее устройство самым непосредственным образом влияет не только на количество стрессов в вашей жизни, но и на количество стрессовых ситуаций в которые вы попадаете.*
- 4. Механизмы стресса — это механизмы действия вашей психики. Поймите принцип их действия, и вы избавитесь от стрессов.*
- 5. Что бы побороть стрессы надо знать особенности собственной личности.*

Копинг-стратегии и психологическая защита



Психологическая защита

Термин впервые был введен З. Фрейдом в работе «Защитные механизмы» в 1894 году.

Психологическая защита - это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний. Ограждение происходит путем вытеснения информации противоречащей Я – концепции человека.

Основные признаки механизмов психологической защиты:

- импульсивность (механизмы психологической защиты не зависят от воли);
- искажение реальности;
- отсутствие осознания субъектом защитных форм поведения.

Психологическая защита

- Часто механизмы психологической защиты делят на 2 группы:

- протективные (примитивные, незрелые, более простые); их цель - не допустить информацию в сознание (замещение, проекция, отрицание, вытеснение, изоляция, идентификация, изоляция)

- дефинзивные - более зрелые, допускают информацию в сознание, но искажают ее (сублимация, рационализация, интеллектуализация).

Копинг-стратегии

Копинг (англ. «cope» - справиться, выдержать, совладать) — это то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом.

Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни.



Копинг-стратегии

Если на стрессор возможно повлиять объективно, то такая попытка будет адекватной копинговой реакцией. Если по объективным причинам индивид не может повлиять на ситуацию и изменить ее, то адекватным функциональным способом совладания является избегание. Если человек объективно не может ни избежать ситуации, ни повлиять на нее, то функционально адекватной копинговой реакцией является когнитивная переоценка ситуации, придача ей другого смысла. По мнению авторов, успешная адаптация возможна тогда, когда субъект в состоянии объективно и в полном объеме воспринимать стрессор.

ОТЛИЧИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

- 1. МПЗ действуют на бессознательном уровне, копинг – образование, формирующееся на сознательном уровне.*
- 2. Действие МПЗ направлено на снятие эмоционального напряжения, а копинг действует в направлении восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью.*
- 3. МПЗ срабатывают мгновенно, сталкиваясь с проблемной ситуацией, копинг же формируется последовательно.*
- 4. МПЗ искажают объективную ситуацию, копинг – нет.*

Совладание

"совладание" происходит от старорусского "лад", "сладить" и обозначает "справиться", "привести в порядок", "подчинить себе обстоятельства"

Совладание - "есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями"

Самообладание

Самообладание – это способность человека осуществлять деятельность в дезорганизующих ее ситуациях, влияющих на эмоциональную сферу, способность владеть собой, сохранять выдержку и хладнокровие в любой сложной, щекотливой, опасной и непривычной ситуации.

Самосознание, самоопределение, самодисциплина, самоактуализация, самореализация.

Способы выхода из стресса

- Первая группа – включает способы, использующие физические факторы воздействия – это физическая культура, закаливание организма, бег трусцой и т.д.
- Вторая группа – аутогенная тренировка, психотерапия, гипноз.
- Третья группа способов повышения общей устойчивости организма связана с биологически активными веществами.