

# Психология стресса

Студент 4 курса

Ноженко А.

# Стресс как фундаментальное проявление жизни

## *Психологическое понятие стресса*

- Стресс - состояние чрезмерно сильного и продолжительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку; дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. (Р. С. Немов)
- 
- Стресс - «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование», состояние психического напряжения, обусловленного выполнением деятельности в особенно сложных условиях (Г. Селье)

# ***Причины стресса***

## **Физические:**

- Шум
- Охлаждение
- Кровопотеря
- Травма
- Интоксикация

## **Психические**

- Неожиданное прикосновение
- Неустойчивость опоры
- Одиночество или перенаселение

# Влияние стресса на организм человека

## *Положительное*

(Стресс является кратковременным: происходит стимуляция образования нервных клеток, тонизируется иммунная система)

## *Негативное*

(Стресс является хроническим, носит долговременный характер: угнетение всех систем организма)

# *Признаки стрессового напряжения*

## *Физиологические*

- головные боли, а также боли в других частях тела;
- повышение или понижение артериального давления;
- расстройство пищеварения;
- мышечное напряжение и судороги конечностей;
- аллергические проявления;
- неконтролируемое повышение или потеря - веса;
- нарушения аппетита или сна;
- повышенное потоотделение.

## *Психологические*

- приступы паники, чувство страха и ужаса, эмоциональные взрывы;
- неконтролируемая тревога и чувство беспокойства;
- усталость и нарушение сна, апатия и равнодушие;
- раздражительность и нетерпеливость;
- трудности с концентрацией внимания;
- чувство неудовлетворенности и вины;
- чувство одиночества.

# Факторы и формы проявления стресса

## *Этапы развития стрессового состояния у человека:*

- нарастание напряженности;
- собственно стресс;
- снижение внутренней напряженности.

## ***Первая (стадия тревоги).***

В этот момент происходит мобилизация защитных сил организма. У человека учащается дыхание и пульс, поднимается кровяное давление. В психическом плане увеличивается возбуждение. Человек концентрирует все свое внимание на раздражителе. В то же время человек начинает терять самоконтроль. Он постепенно утрачивает способность сознательно и разумно контролировать свое поведение.

Организм включает защитные механизмы от стресса. На этом этапе стресса человек не может находиться долго. Если организму удалось справиться со стрессом на этой стадии, то постепенно тревога утихает, стресс заканчивается. А если же не удалось, то наступает следующий этап стресса.

- ***Вторая (стадия сопротивления).***
- Этот этап наступает, если фактор стресса продолжает действовать. На этой стадии организм включает свой резервный запас сил. Все системы организма работают с максимальной нагрузкой. На этом этапе возможны два варианта развития ситуации. Или человек становится чрезмерно активным, у него повышается эффективность деятельности, происходит мобилизация сил, или же происходит резкое снижение деятельности, теряется ее эффективность, появляется пассивность и общее торможение. Поведение человека в стрессовой ситуации прежде всего зависит от его индивидуальных психических особенностей.

## ***Третья (стадия истощения).***

- Если предыдущие этапы стресса пройдены, а адаптивные силы организма недостаточно велики, наступает третий этап – стадия истощения. Она наступает при условии очень длительного воздействия фактора стресса. На этой стадии напряжения резервные силы организма исчерпываются, истощаются. Такая ситуация может привести к болезни или ухудшению общего состояния организма.

# Виды стресса

- Эмоциональный стресс - эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застывать, а функционирование организма - разлаживаться.
- Психологический стресс - как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами. (Р. Лазарус)

# ***Факторы стресса:***

- 1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
- 2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
- 3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.)..

# ***Основные симптомы***

- - рассеянность,
  - повышенная возбудимость,
  - постоянная усталость,
  - потеря чувства юмора,
  - резкое увеличение количества выкуриваемых
- сигарет, с одновременно появившимся
- пристрастием к алкоголю,
  - отсутствие сна и аппетита,
  - ухудшение памяти,
  - иногда возможны, так называемые
- «психосоматические» боли в области головы,
- спины, желудка.

# Последствия стресса

- Вот некоторые болезни, возникающие на фоне стресса:
- сердечно-сосудистые заболевания: инфаркт миокарда, стенокардия,
- гипертензия, гипертония;
- неврологические заболевания: неврозы, бессонница, мигрень;
- заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язвенная болезнь;
- заболевания опорно-двигательной системы: остеопороз, мышечная
- дистрофия.
- А так же это аллергии и бронхиальная астма.
  
- Хронический и продолжительный стресс является одним из факторов
- риска возникновения онкологических и психических заболеваний.

# ПРОФИЛАКТИКА

- Три раза в неделю совершайте прогулку или выполняйте какие-либо иные физические упражнения не менее 20 минут. Упражнения стимулируют выработку головным мозгом эндорфинов -- веществ, поднимающих настроение и уменьшающих чувство тревоги.
- Ограничьте потребление алкоголя, кофеина и сахара; бросайте курить! Все перечисленные вещества и никотин запускают в организме те же реакции, что и воздействие стрессирующих факторов, а значит, могут вызывать типичные симптомы стресса -- сердцебиение, дрожь, потение ладоней, тревогу и раздражительность.
- Чтобы снять стресс, займитесь вязанием, разгадыванием кроссвордов, чтением. Хобби обеспечит короткую передышку от стрессов повседневной жизни.

# Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса

## *Объективные методы оценки уровня стресса*

- \*Среди собственно физиологических методов исследования наиболее часто применяются следующие:
- регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- определение показателей артериального давления (АД);
- электрокардиография (ЭКГ);
- определение параметров функционирования дыхательной системы (частота и глубина дыхания, газовый состав выдыхаемого воздуха и т. д.).

# Оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе

- Основные методы оценки психомоторных реакций, применяемых при изучении психологического стресса:
- определение степени напряжения отдельных мышечных групп с помощью миограммы;
- определение степени избыточного напряжения мышц и плавности движений по показателю тремора (непроизвольного дрожания);
- определение скорости простой или сложной сенсомоторной реакции;
- функционирование системы терморегуляции;
- величина кожно-гальванической реакции (или сопротивлению кожи)

# Субъективные методы оценки уровня стресса

- Психологические тесты (бланковые и проективные). При оценке стресса исследователи часто измеряют уровень тревожности. В психологии традиционно принято выделять два типа тревожности:
  - \*1) личностную (тревожность как более или менее устойчивая черта личности);
  - 2) ситуативную (тревожность как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию).

# Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе)

- При первых признаках стресса полезно бывает задать себе ряд стандартных вопросов.
- О чем я сейчас думаю (о том, как решить проблему, или о том, как все ужасно складывается)?
- В каком состоянии мои мышцы? Нет ли в них излишнего напряжения?
- Как я дышу (спокойно или напряженно)?

# Прогноз уровня стресса

- **Методы:**

- использование идентичных стрессоров (например, изучение психологических
- и вегетативных реакций студента на одном экзамене дает возможность
- прогнозировать характер и уровень переживаемого им стресса на другом);
- 2) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях
- (воздействие сильных зрительных, звуковых и тактильных раздражителей);
- 3) мысленное моделирование стрессорных ситуаций (в частности, с помощью метода
- нейролингвистического программирования);
- 4) прогнозы на основе психологических тестов и опросников;
- 5) математические модели (простой, множественной регрессии и пр.);
- 6) создание с помощью различных устройств модельной стрессорной ситуации,
- которая по своим параметрам была бы достаточно близка к ситуации

# Прогноз уровня стресса

- В. Л. Марищук и В. И. Евдокимов приводят в своей книге ряд стрессоров,
- которые используются в спортивной и военной психологии для проверки
- стрессоустойчивости человека:
- соревновательная обстановка выполнения заданий и создание повышенной
- мотивации к победе;
- неожиданные сильные воздействия (громкие звуки, световые вспышки,
- холодные прикосновения, электрокожные раздражения);
- показ психотравмирующих картинок или кадров из фильмов;
- выполнение действий, оказывающих реальное стрессогенное воздействие (прыжки с парашютом, «обкатка танками», «окуривание» газами в противогазах, обстрел из закрепленного на станке пулемета);
- установка на неотвратимость болевого воздействия (наказание электрическим током в случае ошибки при выполнении теста) и т. д.

# Адаптивные и неадаптивные копинг стратегии

- Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий:
- планирование решения проблемы,
- конфронтационный копинг
- принятие ответственности
- самоконтроль
- положительная переоценка
- поиск социальной поддержки
- дистанцирование
- бегство-избегание

Виды копинг-стратегий поведения разделяются и с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные. психологических ситуациях.

Стратегии поведенческого копинга, среди которых:

- адаптивные: активное преодоление, альтруизм;
- частично адаптивные: поиск социальной поддержки, отвлечение;
- неадаптивные: изоляция, компенсация с использованием допинговых средств, уход от реальности.

● Карвер на основе теории Лазуруса провел исследование и предложил эти виды копинга расширить и создать методiku для выявления копинг-стратегии. Он выделил 12 типов копинга:

1. Активный копинг.
2. Подавление конкурирующей деятельности.
3. Планирование.
4. Самообладание.
5. Использование социальной поддержки.
6. Позитивный настрой.
7. Религия.
8. Принятие.
9. Отказ. Вы отказываетесь поверить в то, что случилось.
10. Поведенческий выход.
11. Использование юмора.
12. Самоотвлечение

## ● **Расширенная классификация копинга:**

*По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К таким копинг-стратегиям авторы отнесли следующие:*

1. «активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса;
2. «планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
3. «поиск активной общественной поддержки» – поиск помощи, совета у своего социального окружения;
4. «положительное истолкование и рост» – оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;
5. «принятие» – признание реальности ситуации.

- Другой блок копинг-стратегий, по мнению авторов, также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако он не связан с активным копингом. К таким стратегиям совладания относятся:

- «поиск эмоциональной общественной поддержки» – поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих;

- «подавление конкурирующей деятельности» – снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса;

- «сдерживание» – ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации.

- *Третью группу копинг-стратегий составляют те, которые не являются адаптивными, однако, в некоторых случаях, помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней. Это такие приемы преодоления как:*

- «фокус на эмоциях и их выражение» – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации;
- «отрицание» – отрицание стрессового события;
- «ментальное отстранение» – психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон и пр.;
- «поведенческое отстранение» – отказ от разрешения ситуации.