Содержание

Введение

1. Понятие об эмоциях и эмоциональных состояниях

1.1 Общее понятие эмоций и эмоциональных состояний

1.2 Возникновение эмоций

2. Причины возникновения отрицательных эмоций

2.1 Общее понятие стресса

2.2 Стадии стресса

2.3 Причины возникновения стресса

3. Меры профилактики стресса

Заключение

Список использованных источников

## Введение

Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а так же перенапряжением физических и психических функций. Особенно выражены эффекты воздействия на психику человека в психологически трудных ситуациях в связи с природными и техногенными бедствиями, авариями и катастрофами, социальными и профессиональными конфликтами, сложными, ответственными и опасными задачами трудовой деятельности. В большинстве случаев эти воздействия приводят к ухудшению функционального состояния, изменению личностного статуса, нарушению профессиональной эффективности и безопасности труда, развитию психосоматических заболеваний.

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающемся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс. Этот термин широко используется в ряде областей знаний, - именно потому в него вкладывается несколько различающийся смысл с точки зрения причин возникновения такого состояния, механизмом его развития, особенностей проявления и последствий.

Термин "стресс" объединяют большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и отечественной производственной задачей, опасной ситуацией и т.д. Различные системы стресса являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины и спорта. Содержанию этого понятия уделено довольно большое внимание. Проблема стресса приобрела не только исключительное научное значение, но стала популярным житейским понятием, объединяющим широкий круг проявлений измененного психического состояния, возникающего под влиянием чрезвычайных внешних обстоятельств. [1]

Возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни проявляются на психологическом уровне в увеличении частоты возникновения негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций. Накапливаясь, они вызывают выраженные и длительные стрессовые состояния. В свою очередь это ведет к увеличению риска развития целого ряда заболеваний - так называемых "болезней стресса". Если раньше к традиционным "болезням стресса" относили некоторые сердечно-сосудистые заболевания, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, а также невротические состояния, то в настоящее время даже высказывается мнение, что до 90% всех заболеваний современного человека могут быть в той или иной степени вызваны стрессом.

По оценкам многочисленных экспертов в настоящее время значительная часть населения страдает психическими расстройствами, вызванными острым или хроническим психологическим стрессом. Он приобретает масштабы эпидемии и представляет собой основную социальную проблему современного общества. [2]

## 1. Понятие об эмоциях и эмоциональных состояниях

## 1.1 Общее понятие эмоций и эмоциональных состояний

Эмоции - это особый класс психических процессов и состояний, которые в форме непосредственно-чувственного переживания отражают значимость объектов и событий во внешнем и внутреннем мире человека для его жизнедеятельности. Они как бы изнутри регулируют поведение и деятельность, непрерывно соотнося их ход и промежуточные результаты с потребностями и мотивами и выполняя таким образом функцию текущей оценки.

Возникшие в процессе общения и деятельности положительные эмоциональные состояния (восторга, удовольствия и т.п.) свидетельствуют о благоприятном протекании процесса удовлетворения потребностей. Неудовлетворенные потребности сопровождаются отрицательными эмоциями (стыда, раскаяния, тоски и т.п.).

В психологии сложилось представление, согласно которому эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения. Сознавая или не осознавая, человек сопоставляет информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он располагает в момент ее возникновения. Если субъективная вероятность удовлетворения потребности велика, появляются положительные чувства. Отрицательные эмоции порождаются более или менее осознаваемой субъектом реальной или воображаемой невозможностью удовлетворения потребности или же падением ее вероятности по сравнению с прогнозом, который субъект давал ранее.

Важнейшей характеристикой эмоциональных состояний является их регулятивная функция*.* Возникающие у человека переживания выступают в роли сигналов, информирующих человека о том, как идет у него процесс удовлетворения потребностей, с какого рода препятствиями он сталкивается, на что надо обратить внимание, над чем необходимо задуматься, что изменить. Эмоция сигнализирует о благополучном или неблагополучном развитии событий, о большей или меньшей определенности положения субъекта в системе его предметных и межличностных отношений и обеспечивает тем самым регулирование, отладку его поведения в условиях общения и деятельности.

Могут быть выделены следующие основные эмоциональные состояния, каждое из которых имеет свой спектр психологических характеристик и внешних проявлений.

Интерес *(*как эмоция) - положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний и мотивирующее обучение;

Радость *-* положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или во всяком случае неопределенна;

Удивление *-* не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства;

Страдание *-* отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса;

Гнев *-* эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности;

Отвращение *-* отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта;

Презрение *-* отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям;

Страх *-* отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия, о реальной или воображаемой опасности, ему грозящей. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого (часто недостаточно достоверного или преувеличенного) прогноза;

Стыд *-* отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Приведенный перечень основных эмоциональных состояний (общее число эмоций, название которых фиксируют словари, огромно) не подчинен какой-либо классификационной схеме. Каждая из перечисленных эмоций может быть представлена как градация состояний, возрастающих по степени выраженности: спокойное удовлетворение, радость, восторг, ликование, экстаз и т.д., или застенчивость, смущение, стыд, вина и т.д., или неудовольствие, огорчение, страдание, горе. Не следует считать, что если из девяти основных эмоциональных состояний шесть имеют отрицательный характер, то это значит, что в общем реестре человеческих эмоций положительные эмоциональные состояния имеют меньший удельный вес. Видимо, большее разнообразие отрицательных эмоций дает возможность более успешно осуществлять адаптацию к неблагоприятным обстоятельствам, о характере которых успешно и тонко сигнализируют отрицательные эмоциональные состояния*.* [3]

## 1.2 Возникновение эмоций

Возникновение эмоций имеет своим началом изменения, которые совершаются во внешнем мире. В последнее время физиологические исследования выявили значение некоторых узкоспециализированных мозговых структур для возникновения эмоциональных состояний. Опыты проводились на животных, которым вживляли электроды в определенные участки гипоталамуса (эксперименты Д. Олдса). При раздражении одних участков у подопытных возникали явно приятные, эмоционально положительные ощущения, к возобновлению которых они активно стремились. Эти участки получили название центров удовольствия. Когда же электротоком раздражались другие мозговые структуры, было замечено, что животное испытывало отрицательные эмоции и всячески стремилось избежать ситуации воздействия на эти участки, которые были названы поэтому центрами страдания. Установлено,что существует связь между разными участками, отвечающими за возникновение отрицательных эмоций, - центры страдания, расположенные в разных отделах мозга, образуют единую систему. В связи с этим отрицательные эмоции переживаются довольно единообразно, сигнализируя об общем неблагополучии организма.

Существенно важные данные для понимания природы эмоций были также получены при изучении функциональной асимметрии мозга. В частности, выяснилось, что левое полушарие в большей степени связано с возникновением и поддержанием положительных эмоций, а правое - с отрицательными эмоциями.

Все исследования физиологических основ эмоций отчетливо показывают их полярный характер: удовольствие - неудовольствие, наслаждение - страдание, приятное - неприятное и т.д.

Эта полярность эмоциональных состояний находит основание в специализации мозговых структур и закономерностях протекания физиологических процессов. [4]

## 2. Причины возникновения отрицательных эмоций

## 2.1 Общее понятие стресса

Термин "стресс", получивший в наши дни столь широкое распространение, впервые был введен в научное употребление применительно к техническим объектам. В XVII в. английский ученый Роберт Гук применил этот термин для характеристики объектов (например, мостов), испытывающих нагрузку и сопротивляющихся ей. Эта историческая аналогия интересна тем, что понятие "стресс" в современной физиологии, психологии, медицине (базирующейся на клинических исследованиях Г. Селье) включает в себя представления о связях стресса с нагрузкой на сложные системы (биологические, психологические, социально-психологические) и с сопротивлением этой нагрузке. В соответствии с этими представлениями стресс рассматривается как физиологический синдром, слагающийся из совокупности неспецифически вызванных изменений, как неспецифическая реакция организма на предъявляемые к нему требования. Характер этого синдрома относительно независим от вызвавших его факторов (стрессоров), что позволило Селье говорить об общем адаптационном синдроме.

Представления об эмоциональном (психическом) стрессе сформировались благодаря тому, что в междисциплинарных исследованиях была установлена роль психических факторов в развитии состояния стресса. Многолетние исследования психического стресса подтвердили общность физиологических изменений, возникающих при физиологическом и психическом стрессе, и, в то же время, позволили говорить о некоторых важных различиях в механизмах их формирования. Если физиологический стресс возникает в связи с непосредственным физическим воздействием, то при эмоциональном стрессе влияние психических стрессоров (или комплексной стрессогенной ситуации) опосредуется через сложные психические процессы. Эти процессы обеспечивают оценку стимула и сопоставление его с предыдущим опытом. Стимул приобретает характер стрессора, если в результате такой психологической переработки стимула возникает ощущение угрозы. Обычно это имеет место в том случае, если психологическая оценка обнаруживает очевидное несоответствие между требованиями среды и потребностями субъекта, его психическими и физическими ресурсами, которые необходимы для удовлетворения этих потребностей. Субъективное отношение к стимулу, зависящее от неповторимого индивидуального опыта (в значительной мере восходящего к периоду раннего детства), личностных особенностей, характера когнитивных процессов и психического состояния, представляет собой важный психологический механизм и определяет индивидуальную значимость стрессора.

Эмоциональный стресс является комплексным процессом, включающим физиологические и психологические компоненты.

Стрессорами могут быть как неожиданные, неблагоприятные воздействия: опасность, боль, страх, угроза, холод, унижение, перегрузки, так и сложные ситуации: необходимость быстро принять ответственное решение, резко изменить стратегию поведения, сделать неожиданный выбор, ответить обидчикам.

При физиологическом стрессе организм человека не только отвечает защитной реакцией (изменением адаптивной активности), но и дает комплексную обобщенную реакцию, часто мало зависящую от специфики воздействующего раздражителя. При этом значимой оказывается не столько интенсивность стрессора, сколько его личностная значимость для человека.

Действие стресса может быть усиливающимся или ослабляющимся, положительным или отрицательным,последний встречается чаще. Стресс может дать улучшение ряда психологических и физиологических показателей: интенсифицировать соматические возможности человека, улучшить его познавательные процессы (внимание, память, мышление), повысить мотивацию, резко изменить психологические установки. Он может сопровождать восторгом и эйфорией процесс выполнения необходимого задания, способствовать концентрации сил на решении поставленных задач и т.д.

Создатель теории стресса Ганс Селъеопределяет его как совокупность стереотипных, филогенетических запрограммированных неспецифических реакций организма, которые подготавливают его к физической активности, т.е. к сопротивлению, борьбе, бегству. Стресс обеспечивает человеку условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью.

Стрессорами могут быть не только сильные реально действующие психические и физические раздражители, но и представляемые, воображаемые, напоминающие о горе, угрозе, страхе, страсти, а также другие эмоциональные состояния*.* Стресс как бы перераспределяет и усиливает физические и психические резервы человека. Однако различные перенапряжения не проходят для человека бесследно: снижаются адаптационные резервы, возникает опасность появления ряда заболеваний. Вслед за стрессом возникает общее чувство усталости, безразличия, а иногда и депрессии.

## 2.2 Стадии стресса

Обычно в стрессе выделяют три фазы: реакция тревоги, фаза стабилизации и фаза истощения*.* На первой фазе организм функционирует с большим напряжением. К концу этой фазы повышается работоспособность и устойчивость по отношению к конкретному травмирующему стрессору. На второй фазе все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, стабилизируются и закрепляются на новом уровне. Организм начинает работать в относительно нормальном режиме. Но если стресс долго продолжается, то в связи с ограниченностью резервов организма, третья фаза - истощение - становится неизбежной. Последняя фаза может и не наступить, если адаптационных резервов оказывается достаточно.

У одних людей при стрессе активность деятельности продолжает расти, наблюдается повышение общего тонусаи жизнедеятельности, уверенности в себе, собранности и целеустремленности. У других стресс сопровождается падением эффективности деятельности, растерянностью,неумением сосредоточить внимание

и удержать его на нужном уровне концентрации, появляются суетливость, речевая несдержанность, агрессия, признаки психологической глухоты по отношению к другим.

Наиболее разрушительным стрессоромпризнано психическое напряжение, результатом которого являются невротические состояния*.* Их основной источник - информационный дефицит, ситуация неопределенности, неумение найти выход из критической ситуации, внутренний конфликт, ощущение своей вины, приписывание себе ответственности даже за те действия, которые от человека не зависели и которые он не совершал. Для снятия состояния напряженности необходим тщательный анализ всех компонентов стрессовой ситуации, перемещение внимания на внешние обстоятельства, принятие ситуации как уже свершившегося факта. [5]

## 2.3 Причины возникновения стресса

Индивидуальная оценка и индивидуальная интерпретация воздействия обусловливают роль психических факторов и в формировании стресса, вызванного физическим стимулом, поскольку такое воздействие обычно сопровождается психической переработкой. Таким образом, круг стрессоров, существенных для развития психического (эмоционального) стресса, весьма широк. В их число входят физические стрессоры (благодаря процессу психологической переработки их воздействия), психические стрессоры, имеющие индивидуальную значимость, и ситуации, в которых ощущение угрозы связано с прогнозированием будущих, в том числе и маловероятных, стрессогенных событий. Уже то обстоятельство, что стресс возникает при взаимодействии субъекта с широким кругом стрессоров, индивидуальная значимость которых существенно варьирует и развивается как ответ не только на реальные, но и на гипотетические ситуации, исключает возможность устанавливать непосредственную зависимость психического стресса от характеристик среды. Каждый раздражитель при определенных условиях приобретает роль психологического стрессора и, вместе с тем, ни одна ситуация не вызывает стресс у всех без исключения индивидов. Значение индивидуальной предрасположенности уменьшается при чрезвычайных, экстремальных условиях, природных или антропогенных катастрофах, войнах, криминальном насилии, но даже в этих случаях посттравматический стресс возникает далеко не у всех перенесших травматическое событие. С другой стороны, повседневные жизненные события (такие как, изменения семейных взаимоотношений, состояния собственного здоровья или здоровья близких, характера деятельности или материального положения) в силу их индивидуальной значимости могут оказаться существенными для развития эмоционального стресса, приводящего к расстройствам здоровья. Среди таких жизненных событий выделяются ситуации, непосредственно воспринимаемые как угрожающие (болезни, конфликты, угроза социальному статусу); ситуации потери (смерть близких, разрыв значимых отношений), которые представляют собой угрозу системе социальной поддержки; ситуации напряжения, "испытания", требующие новых усилий или использования новых ресурсов. В последнем случае события могут даже выступать как желательные (новая ответственная работа, вступление в брак, поступление в ВУЗ), а угроза будет связана с разрушением сложившихся стереотипов и возможной несостоятельностью в новых условиях.

Важную роль в формировании стресса играют особенности социализации в детском возрасте, когда в существенной мере определяется индивидуальная значимость жизненных событий и формируются стереотипы реагирования. Вероятность возникновения связанных со стрессом психических (особенно невротических) расстройств зависит от соотношения стрессоров, которые воздействовали на человека в детстве и зрелом возрасте. Для лиц, у которых в зрелом возрасте под влиянием различных жизненных событий возникали такие расстройства, в детстве были характерны стрессовые ситуации, обусловленные неадекватным поведением матери: ее упрямство, нетерпимость к чужому мнению, завышенные притязания, авторитарность, властность, чрезмерные требования к ребенку, или, напротив, обидчивость, сниженный фон настроения, пессимизм, неуверенность в себе. Выделялся также комплекс негативного воздействия со стороны отца: его поведение, снижающее самооценку ребенка, недостаток внимания и понимания, агрессивность или отчуждение, затрудняющее идентификацию с ним. При этом особенности взаимодействия с матерью не позволяли компенсировать стрессогенные ситуации, связанные с отцом.

К числу других стрессовых ситуаций детства следует отнести конфликтность и нестабильность семьи и положение "обойденного" ребенка (предпочтение ему братьев или сестер). Описанные стрессогенные воздействия могут непосредственно приводить к клинически выраженным расстройствам уже в детстве, но они оказывают влияние и на возникновение стресса в зрелом возрасте, порождая отсутствие чувства базисной безопасности (что расширяет круг индивидуально значимых стрессоров и снижает устойчивость к ним) и формирование неадекватных моделей поведения (что способствует созданию стрессогенных ситуаций и препятствует их эффективному преодолению).

Однако центр тяжести при оценке психического стресса не может переноситься на характеристики среды. Стресс представляет собой не совокупность средовых воздействий, а внутреннее состояние организма, при котором осложняется осуществление его интегративных функций. Как первичное звено в развитии психического стресса выступает фрустрация *-* психическое состояние, которое возникает при блокаде удовлетворения значимых потребностей и проявляется ощущением неудовлетворенности и психического напряжения, возникающего из-за невозможности реализовать те или иные цели. Клиническая оценка такого состояния нередко сопряжена со значительными трудностями, что связано с рядом обстоятельств. Во-первых, диапазон потребностей, блокада которых вызывает состояние фрустрации, весьма широк и никогда не осознается во всей своей полноте. Это может быть обусловлено сопротивлением осознанию потребностей, которые противоречат представлению человека о себе. Во-вторых, блокада удовлетворения потребностей чаще определяется не видимым внешним препятствием, а существованием конкурирующих и разнонаправленных потребностей. Такие состояния представляют собой интрапсихический конфликт, который также нередко не осознается. Простым примером интрапсихического конфликта может быть поддержание отношений или продолжение деятельности, которые не удовлетворяют человека в силу того, что они вызывают чрезмерное напряжение или нарушают сложившуюся самооценку, но осуществляются, поскольку удовлетворяют симбиотическую тенденцию или потребность в повышении социального статуса. В-третьих, в реальной ситуации происходит взаимодействие комплекса потребностей и совокупности фрустрирующих ситуаций. При этом очень сложно выявить значение конкретной потребности, а развитие психического стресса связывается с одновременным или последовательным возникновением ряда фрустраций, с нарастанием суммарной фрустрационной напряженности. [6]

Перечень причин стрессов необъятен. В качестве агрессоров могут выступать и международные конфликты, и нестабильность политической обстановки в стране, и социально-экономические кризисы. Значительная часть провоцирующих стресс факторов связана с выполнением профессиональных обязанностей.

Организационные факторы:

а) перезагрузка или слишком малая рабочая нагрузка;

б) конфликт ролей (возникает, если работнику предъявляют противоречивые требования);

в) неопределенность ролей (работник не уверен в том, что от него ожидают);

г) неинтересная работа (научные исследования показывают, что те, кто имеют более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям, чем занимающиеся неинтересной для них работой);

д) плохие физические условия (шум, холод и пр);

е) неправильное соотношение между полномочиями и ответственностью;

ж) плохие каналы обмена информацией в организации и т.д.

Организационно-личностные факторы:

а) страх не справиться с работой;

б) страх допустить ошибку;

в) страх быть обойденным другими;

г) страх потерять работу и т.д.

Организационно-производственные факторы:

а) неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе;

б) неразрешенные конфликты;

в) отсутствие социальной поддержки.

Все перечисленные причины обычно остро переживаются человеком и наносят существенный урон его стрессоустойчивости.

Стремление избежать стрессов вообще - неверная стратегия поведения, значительно важнее закалять организм не только физически, но и эмоционально. [7]

## 3. Меры профилактики стресса

В последние годы усилился интерес к организации профилактической работы по предотвращению стрессов уже на основе использования способов саморегуляции и самоуправления состоянием. Формирование таких качеств, как эмоциональная устойчивость, выносливость, усидчивость, открытость, доброжелательность вряд ли можно рассматривать только как развитие природных задатков или прямого социального воздействия. В немалой степени это результат целенаправленной тренировки, специального обучения, направленного осознанно или подсознательно на выработку адекватных внутренних средств преодоления трудных ситуаций и сопутствующих им состояний.

Главной особенностью методов саморегуляции состояний является их направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния.

Люди часто интуитивно используют выработанные в индивидуальном опыте наборы таких приемов, позволяющих им справиться с волнением, побыстрее войти в рабочий ритм, максимально расслабиться и отдохнуть. Этот опыт нашел отражение практически в любой многовековой культуре разных народов, внутри которой создавались целые системы приемов и средств саморегуляции состояний, имеющих отчетливо выраженный обучающий и воспитательный характер. Типичной задачей для прикладной работы по профилактике неблагоприятных функциональных состояний является снятие выраженных степеней эмоциональной напряженности и различных стрессовых реакций, а также предотвращение их нежелательных последствий. Кроме того, часто возникает необходимость на фоне нормализации состояний (главным образом за счет успокоения, расслабления) активизировать протекание восстановительных процессов, усилить мобилизацию ресурсов, тем самым создавая предпосылки для формирования иного типа состояний - состояния высокой работоспособности.

Существует множество занятий по психопрофилактике стрессов и оптимизации функциональных состояний человека:

Релаксация. Находясь в состоянии релаксации человек способен ускорять перестройку некоторых биоритмов, быстро вызывать анестезию некоторых участков тела, быстро засыпать, улучшать способность концентрации внимания, обеспечивать лучшую мобилизацию преднастроечных реакций и др.

В целом переживание состояния релаксации и аутогенного погружения существенно повышает возможности профилактики выраженных неблагоприятных состояний снятия стрессовых реакций, а также формирования состояний повышенной работоспособности. Использование данных техник обладает терапевтическим эффектом при бессоннице, гипертонической болезни, мигренях, невротических состояниях;

Аутотренинг. Наиболее распространенный метод психологической саморегуляции состояний. Основанием для этого метода служит использование приемов самовнушения. Аутогенная тренировка является более эффективным средством достижения глубинных степеней аутогенного погружения и реализации самоуправляющих воздействий;

Медитация. Большинство людей начинают медитировать по психологическим причинам. Они не чувствуют великого стремления, они просто каким-то образом несчастливы. Или чувствуют, что обладая спокойным умом, они будут более продуктивны

Медитативное осознание приносит ясность, которая открывает действия ума и других сил, влияющих на ситуацию. Эта ясность позволяет видеть факторы, определяющие сиюминутный выбор. Однако чтобы ухватить все это, не нужно об этом думать. В этом спокойствии и ясности человек полностью осознает все происходящее;

Мотивация. Множество людей компетентны в мотивировании себя на выполнение приятных дел. Они просто рисуют образы делания приятных вещей, и эти картины настолько их привлекают, что они начинают делать эти вещи. Однако этот процесс не работает для тех дел, которые человек хочет сделать, но не любит делать их. Современные психологические методы позволяют разобраться с внутренними сопротивлениями и разработать такую систему мотивации, которая позволит легко и быстро достигать желаемого результата.

Как биологический вид человек формировался тысячелетиями. Постоянное изменение условий жизни и в частности, век информационных технологий, воздействует на человека потоком сверхсильных раздражителей. Люди на стрессы отвечают повышенной психической возбудимостью, раздражительностью и нарушением сна.

Постоянная громкая музыка в помещении настоящая угроза психическому здоровью. Избыток зрительных раздражений, многочасовой просмотр телевизионных программ. Утомительная поездка на работу и домой. Все эти перегрузки негативно влияют на общее состояние человека.

Во избежание таких перегрузок следует в свободное от работы время создавать обстановку, лишенную чрезмерных раздражителей. Требуются покой в вечернее время и прогулки в парках. Необходимо ограничить застолья и просмотр телевизионных программ, особенно с остросюжетными кадрами.

Прежде всего, необходимо по возможности избегать любых стрессовых ситуаций в жизни. [8]

## Заключение

Основные выводы можно сформулировать таким образом. Стресс - это неизбежность, о которой человек должен знать и всегда помнить. Стресс можно предвидеть. Нужно обязательно подготовиться к его приходу и постараться справиться с ним как можно лучше. Нужно терпеливо, с желанием готовить себя к сложным жизненным ситуациям, которые обязательно встретятся и на работе, и в личной жизни.

Наша жизнь полна ситуаций, которые травмирующе действуют на психику, поэтому не удивительно, что многие люди страдают от стресса. Большое количество стрессовых ситуаций отражается на физическом здоровье человека, ведь некоторые люди испытывают стресс более чем один раз в день.

Психологи выделяют две формы стресса: положительную и отрицательную. Как та, так и другая форма может влиять и на эмоциональное состояние человека, так и на его физическое благополучие. Однако следует заметить, что причины стресса и его симптомы сугубо индивидуальны. Одних людей мелкие конфликты могут “выбить из колеи", а других может побеспокоить только известие о мировом финансовом кризисе. С симптомами происходит то же самое: от усталости до возбуждения, со всеми переходными стадиями. Чтобы уберечь себя, необходим комплекс мер направленный и на устранение источника стресса и на общее укрепление организма. Приём витаминов и ведение здорового образа жизни помогут справиться с раздражающими воздействиями. Наличие стрессовых состояний может способствовать появлению депрессий, поэтому любому человеку, который заведомо знает, что незначительные негативные воздействия могут повлиять на его самочувствие необходимо проконсультироваться с врачом по поводу риска возникновения депрессии на почве стрессов. Необходимо помнить, что здоровье человека (как психологическое, так и физическое) полностью зависит только от него. [9]

## Список использованных источников

1. Выготской Л.С. Психология [Текст]: учебное пособие / Л.С. Выготской - Москва: Изд-во Эксмо-пресс, 2000. - 1008с.
2. Мир психологии [Электронный ресурс]: Мир Психологии. Научно-популярный информационный психологический портал - Режим доступа: http://centercep.ru/content/view/263/
3. Радугин А.А. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособие / А.А. Радугин - Москва: Изд-во Центр, 2002. - 256с.
4. Флогистон [Электронный ресурс]: книги, статьи, переводы, списки литературы по психологии. Актуальная информация о последних исследованиях и анонсы текущих событий в мире психологии Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия. MateriaMedica. 1996. N 1 (9). С.5-25 (с сокращ.). Режим доступа: http://flogiston.ru/library/sokolova-berezin
5. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология [Текст]: учебное пособие / Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. - Москва: Изд-во Гардарики, 2003. - 480 с.
6. Петровский А.В. Введение в психологию [Текст]: учебное пособие / Петровский А.В. - Москва: Изд-во Академия, 1996. - 496 с.
7. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия [Текст]: Корсини Р., Ауэрбах А. - СПб.: Изд-во Питер, 2006. - 1096 с.
8. Cтоляренко А.М. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособие / Столяренко А.М. - Москва: Изд-во Юнити-Дана, 2001. - 423 с.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса [Текст] /Щербатых Ю.В. - Москва: Изд-во Эксмо-пресс, 2006. - 301 с.