#### РЕФЕРАТ

#### Природа стресса и управление им

**План**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Понятие, проблемы, причины стресса**
 |  |
| 1. **Профилактика стресса**
 |  |
| 1. **Методы борьбы со стрессом**
 |  |
| 1. **Стресс в России**
 |  |
|  |  |

**1. Понятие, проблемы, причины стресса**

Понятие “стресс” уже прочно вошло в нашу повседневную жизнь, однако, как правило, мы используем это слово только в отрицательном значение. Стресс - это состояние, которое далеко не всегда наносит ущерб. При более детальном рассмотрении оказывается, что он просто необходим - поскольку помогает преодолевать препятствия и избегать опасности. Автор теории стресса - Ганс Селье (H. Sеlуе) считал, что стресс– это “неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование”. Т.е. стресс это универсальная реакция нашего мозга и тела, которая помогает преодолевать любые препятствия: болезни, выпускные экзамены, решающая подача в теннисном матче или важное деловое интервью. Требования и изменения, порождающие стресс, открывают две возможности для человека: 1) адаптации к новым условиям жизни; 2) . Потенциально опасным для человека может быть слишком продолжительный стресс или комбинация стрессогенных факторов (“стрессоров”), затрудняющих или делающих невозможным приспособление к требованиям ситуации. Перечень стрессоров разнообразен: от простых, таких как температура, шум, газовый состав атмосферы, токсические вещества и др., до сложных психологических и социальных факторов: риск, опасность, дефицит времени, новизна и неожиданность ситуации, повышенная значимость деятельности.

Описывая стрессовый процесс Селье выделил три фазы:

1) **Реакция тревоги** - наступает непосредственно за воздействием какого-либо стрессора и выражается в напряжении и резком снижении сопротивляемости организма. Происходит возбуждение симпатической нервной системы; гипоталамус посылает химический сигнал в гипофиз, заставляя его усилить выделение адренокортикотропного гормона (АКТГ), который в свою очередь попадает с кровью в надпочечники и вызывает секрецию кортикостероидов – гормонов, которые подготавливают весь организм к действию и возможной борьбе с повреждающими факторами. Ученые измеряют стрессовую реакцию по увеличению содержания норадреналина, АКТГ или кортикостероидов в крови;

2) **Фаза сопротивления**, характеризующаяся мобилизацией ресурсов организма для преодоления стрессовой ситуации. При психологических стрессах симпатическая нервная система готовит организм к борьбе или бегству;

Каждый человек проходит через эти две стадии множество раз. Когда сопротивление оказывается успешным, организм возвращается к нормальному состоянию.

3) **Фаза истощения**, которой соответствует стойкое снижение ресурсов организма. Она наступает в том случае, если стрессор продолжает воздействовать в течение достаточного периода времени. Продолжительные стрессы социальной жизни - это удел многих в нашем сложном современном мире. Основными источниками стресса могут служить неудовлетворенность делами на работе, попытки удовлетворить семейные потребности, финансовые проблемы, постоянная нехватка времени (недостаточное количество свободного времени для семьи и друзей) и т.д. Когда мы чувствуем, что вещи ускользают из-под нашего контроля, стрессоры постоянно накапливаются, и мы больше не в состоянии справляться со ситуацией, тогда это состояние называют **дистрессом**. Человек становится вспыльчивыми и испытывает напряжение в ситуациях обыденной жизни как, например, автомобильная пробка или не слишком быстрое обслуживание в магазине. Иногда, мы “взрываемся” от самых простых вещей. Частые выбросы стрессовых гормонов заставляют нас раздражаться в тех ситуациях, которые избежать просто невозможно. В конце концов, какая разница с какой силой вы будете сжимать руль своей машины, все равно вы будете столько же времени находиться в пробке. Подобная неспособность справиться со стрессом может привести к истощению, которое принимает форму нервного срыва, а иногда даже приводит к психическому заболеванию (хронической усталости, депрессии, общему чувству раздражительности) или психосоматическому расстройству (сердцебиению, язве желудка, напряжению мышц, проблемам с холестерином, повышенному давлению и сердечно-сосудистым заболеваниям).

Многие исследования подтвердили наличие связи между эмоциональным состоянием и возникновением болезней. В одном из исследований пять тысяч больных сообщили, какие события в их жизни предшествовали физическому заболеванию: смерть супруга, развод, брак, смена местожительства, потеря работы или уход на пенсию, т.е. в большинстве случаев имели место драматические жизненные ситуации. В дальнейшем исследовании психологи пришли к выводу, что преодоление жизненных кризисов, особенно когда способы этого преодоления неудачны, может снизить сопротивляемость болезням. Эти выводы согласуются с концепцией Г. Селье о стадиях сопротивления и истощения.

Другое исследование, где добровольцев подвергали воздействию электрического разряда, которого нельзя было избежать, показало, что предсказуемость внешних событий, возможность узнать о результатах собственных действий и связанное с этим чувство уверенности в своих силах служат защитой от стресса и его последствий. У тех, кому было сказано, что они могут прекратить (но не предотвратить) разряд, если будут сжимать кулаки или нажимать кнопку, отмечалось меньшее эмоциональное напряжение (судя по измерениям влажности кожи), чем у тех, кто знал, что прекратить разряд невозможно. Испытуемые, нажимавшие кнопку, были уверены, что их действие ведет к выключению тока. Благодаря этому они чувствовали себя способными справиться с ситуацией.

Что происходит с теми, кто не имеет возможности изменить ситуацию? Мартин Селигман подвергал электрическим ударам две группы собак. Контрольной группе предоставлялась возможность научиться избегать ударов: собака могла перепрыгнуть через загородку в другую часть клетки, куда ток не подводился. Другой группе собак давали серию ударов, которых нельзя было избежать, а затем предоставляли возможность научиться избегать их. Но они уже не только не могли, но даже не пытались это сделать. Селигман назвал это явление “усвоенной беспомощностью”. Вейсс предположил, что беспомощность собак Селигмана, их неспособность обучиться избеганию, когда оно в конце становилось возможным, – это результат истощения (временного) запасов норадреналина в ткани мозга.

Устойчивость человека к возникновению различных форм стрессовых реакций определяется прежде всего индивидуальными особенностями личности. Условно выделяют два типа людей: А – подверженных стрессу, Б – устойчивых к стрессу лиц. У представителей типа А чаще наблюдается выраженная склонность к конкуренции, стремление к достижению цели, агрессивность, нетерпеливость, беспокойство, гиперактивность, экспрессивная речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры, чувство постоянной нехватки времени и повышенной активности. Платой за это является потеря здоровья, часто уже в молодом возрасте. Тип Б - это люди легко относящиеся к жизни, спокойные, не делающие трагедий из кризисных ситуаций. Как и все попытки разделить людей на две категории, деление на тип А и Б - нереально. Мы все имеем черты этих двух типов в той или иной степени. Тем не менее, если вы чувствуете, что вы подвержены стрессу, не стоит паниковать - существуют способы как нормализовать свою реакцию на стресс.

Непроясненность категориальных оснований и ограничений более всего сказалась на понятии стресса. Означая сначала неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома, это понятие относят теперь ко всему, что угодно, так что в критических работах по стрессу сложилась даже своеобразная жанровая традиция начинать обзор исследований с перечисления чудом уживающихся под шапкой этого понятия таких совершенно разнородных явлений, как реакция на холодовые воздействия и на услышанную в свой адрес критику, гипервентиляция легких в условиях форсированного дыхания и радость успеха, усталость и унижение. По замечанию Р. Люфта, "многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит в своей кровати", а Г. Селье полагает, что "даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс", и приравнивает отсутствие стресса к смерти. Если к этому добавить, что стрессовые реакции присущи, по Селье, всему живому, в том числе и растениям, то это понятие вместе со своими нехитрыми производными (стрессор, микро- и макростресс, хороший и плохой стресс) становится центром чуть ли не космологической по своим притязаниям системы, вдруг обретая достоинство не больше и не меньше, чем "ведущего стимула жизнеутверждения, созидания, развития", "основы всех сторон жизнедеятельности человека" или выступая в качестве фундамента для доморощенных философско-этических построений.

Подобные превращения конкретно-научного понятия в универсальный принцип так хорошо знакомы из истории психологии, так подробно описаны Л.С. Выготским закономерности этого процесса, что состояние, в котором сейчас находится анализируемое понятие, наверное, можно, было бы предсказать в самом начале "стрессового бума": "Это открытие, раздувшееся до мировоззрения, как лягушка, раздувшаяся в вола, этот мещанин во дворянстве, попадает в самую опасную... стадию своего развития: оно легко лопается, как мыльный пузырь\*; во всяком случае оно вступает в стадию борьбы и отрицания, которые оно встречает теперь со всех сторон".

И в самом деле, в современных психологических работах по стрессу предпринимаются настойчивые попытки так или иначе ограничить притязания этого понятия, подчинив его традиционной психологической проблематике и терминологии. Р. Лазарус с этой целью вводит представление о **психологическом** стрессе, который, в отличие от физиологической высокостереотипизированной стрессовой реакции на вредность, является реакцией, опосредованной оценкой угрозы и защитными процессами. Дж. Эверилл вслед за С. Сэллсом считает сущностью стрессовой ситуации утрату контроля, т.е. отсутствие адекватной данной ситуации реакции при значимости для индивида последствий отказа от реагирования. П. Фресс предлагает называть стрессом особый вид эмоциогенных ситуаций, а именно "употреблять этот термин применительно к ситуациям повторяющимся, или хроническим, в которых могут появиться нарушения адаптации". Ю.С. Савенко определяет психический стресс как "состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации".

Этот список можно было бы продолжить, но главная тенденция в освоении психологией понятия стресса видна и из этих примеров. Она состоит в отрицании **неспецифичности** ситуаций, порождающих стресс. Не любое требование среды вызывает стресс, а лишь то, которое оценивается как угрожающее, которое нарушает адаптацию, контроль, препятствует самоактуализации. "Вряд ли кто-либо думает, - апеллирует к здравому смыслу Р.С. Разумов, - что любое мышечное напряжение должно явиться для организма стрессорным агентом. Спокойную прогулку... никто не воспринимает как стрессорную ситуацию".
Однако не кто иной, как сам отец учения о стрессе Ганс Селье, даже состояние сна, не говоря уже о прогулке, считает не лишенным стресса. Стресс, по Г. Селье, это "неспецифический ответ организма на любое (подчеркнем: любое. - Ф.В.) предъявленное ему требование".

Реакцию психологов можно понять: действительно, как примирить эту формулировку с неустранимым из понятия стресса представлением, что стресс - это нечто необычное, из ряда вон выходящее, превышающее пределы индивидуальной нормы функционирования? Как совместить в одной мысли "любое" с "экстремальным"? Казалось бы, это невозможно, и психологи (да и физиологи) отбрасывают "любое", т.е. идею неспецифичности стресса, противопоставляя ей идею специфичности. Но устранить идею неспецифичности стресса (ситуации и реакции) - это значит убить в этом понятии то, ради чего оно создавалось, его основной смысл. Пафос этого понятия не в отрицании специфического характера стимулов и ответов организма на них, а в утверждении того, что любой стимул наряду со своим специфическим действием предъявляет организму неспецифические требования, ответом на которые является неспецифическая реакция во внутренней среде организма.

Из сказанного следует, что если уж психология берет на вооружение понятие "стресс", то ее задача состоит в том, чтобы, отказавшись от неоправданного расширения объема этого понятия, тем не менее сохранить основное его содержание - идею неспецифичности стресса. Чтобы решить эту задачу, нужно эксплицировать те мыслимые психологические условия, при которых эта идея точно отражает задаваемый ими срез психологической реальности. Мы говорим о точности вот почему. Спору нет, нарушения самоактуализации, контроля и т.д. вызывают стресс, это достаточные условия его. Но дело состоит в том, чтобы обнаружить минимально необходимые условия, точнее, специфические условия порождения неспецифического образования - стресса.

**Любое** требование среды может вызвать критическую, экстремальную ситуацию только у существа, которое не способно справиться ни с какими требованиями вообще и в то же время внутренней необходимостью жизни которого является неотложное (здесь-и-теперь) удовлетворение всякой потребности, иначе говоря, у существа, нормальный жизненный мир которого "легок" и "прост", т.е. таков, что удовлетворение любой потребности происходит прямо и непосредственно, не встречая препятствий ни со стороны внешних сил, ни со стороны других потребностей и, стало быть, не требуя от индивида никакой активности.
Полную реализацию такого гипотетического существования, когда блага даны прямо и непосредственно и вся жизнь сведена к непосредственной витальности, можно усмотреть, да и то с известными оговорками, только в пребывании плода в чреве матери, однако частично оно присуще всялкой жизни, проявляясь в виде установки на здесь-и-теперь удовлетворение, или в том, что З. Фрейд называл "принципом удовольствия".

Понятно, что реализация такой установки сплошь и рядом прорывается самыми обычными, любыми требованиями. реальности; и если такой прорыв квалифицировать как особую критическую ситуацию - стресс, мы приходим к такому понятию стресса, в котором очевидным образом удается совместить идею "экстремальности" и идею "неспецифичности". При описанных содержательно-логических условиях вполне ясно, как можно считать стресс критическим событием и в то же время рассматривать его как перманентное жизненное состояние.

Итак, категориальное поле, которое стоит за понятием стресса, можно обозначить термином "витальность", понимая под ним неустранимое измерение бытия, "законом" которого является установка на здесь-и-теперь удовлетворение.

**2.Профилактика стресса**

От конфликтных ситуаций можно и нужно защищаться. В настоящее время проблема психоэмоционального стресса стала не только медицинской, но и социальной. Развитие человеческого общества, к сожалению, часто приводит к созданию конфликтных социальных ситуаций. Они включают и военные, и экономические конфликты, и экологические катастрофы. Вопрос лишь один - как остаться здоровым в этих условиях? Думаю, в нашем центре профилактики стресса, который возглавляет Евгений Антонович Юматов, вам дадут вполне квалифицированный ответ. В центре успешно разрабатываются специальные приборы охраны здоровья, которые следят за различными функциями организма, в частности, за деятельностью сердца.

Их можно настроить для каждого человека индивидуально. Если человек испытывает напряжение, этот прибор дает сигнал о сбое в работе сердца. Значит, нужно перестроиться и подумать о своем здоровье. Есть также и "дозатор стресса", определяющий соотношение между дыханием и ритмом сердечных сокращений. К сожалению, у нас в стране совершенно не разработана система медицины здоровья. В действительности, каждый человек на своем рабочем месте должен получать постоянную информацию о состоянии своего здоровья. Это своеобразная диагностика здорового, а не больного человека.

Профилактику стресса необходимо строить на научной основе. Сотрудники нашего института много лет работали вместе со студентами на заводе "Хроматрон" в Москве. Именно там была разработана система "Санатрон", которая позволяет регистрировать показатели деятельности органов человека во время активной работы. Измерялось, какой ценой дается человеку достижение того или иного результата. Предварительно на теле рабочего закреплялись специальные датчики, снимались физиологические показатели, а затем с помощью ЭВМ определяли, работал человек с напряжением или без напряжения

**3. Методы борьбы со стрессом.**

    ***Методы работы со своим состоянием в стрессовой ситуации***

Бывает, что мы находимся внутри стрессовой ситуации и от нашей способности “держать себя в руках” и не поддаваться на провокации со стороны собеседника зависит исход деловых переговоров. Психолог Наталия Раннала предлагает следующие техники работы со своим состоянием, выполнить которые несложно после некоторой тренировки:

1. По возможности смените обстановку. Например, если предыдущий этап переговоров закончился “накалом” эмоций, то целесообразно проводить следующие переговоры в другом помещении либо хорошо продумать дизайн существующей “переговорной” комнаты. При необходимости обратитесь к специалистам.

2. В перерыве сполосните руки холодной водой.

3. Следите за своим дыханием. Если вы хотите оставаться хладнокровным и эмоционально не зацепленным, то длительности вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха.

4. Обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе. Тогда вам будет легче донести до вашего визави содержание своих мыслей в максимально корректной форме. Некоторым людям с “горячим” темпераментом психологи рекомендуют досчитать до 100, прежде чем начать возражать оппоненту.

Возможно, в первое время вам будет нелегко выполнять перечисленные техники работы со своим состоянием в ситуациях “предстартовой лихорадки” и после стресса. Однако здесь главное — выработать навык. Если вам сложно работать над своим стрессом в одиночку, то можно обратиться к специалисту — психологу или психотерапевту — за индивидуальной консультацией либо пройти обучение на семинаре по соответствующей теме.

*Метод рационализации предстоящего события.*

Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая вас ожидает: где произойдет волнующее вас событие, во что вы будете одеты, что вы будете говорить, во что будет одет собеседник, что он будет говорить. В реальности детали могут быть не такими, однако это неважно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и, как следствие, снизится повышенный уровень эмоций, мешающий работать.

2. Метод избирательной позитивной ретроспекции (полезен для тех, кто часто сомневается).

Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Запишите все комплименты, которые можете себе сделать. Теперь подумайте, если вы раньше уже успешно решили подобную задачу, то есть все основания полагать, что и с настоящим заданием вы справитесь так же успешно.

3. Метод избирательной негативной ретроспекции.

Запишите все свои провалы и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов (если да, то каких), недостаточное планирование и т.п. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

4. Метод зеркала.

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.

5. Метод детальной визуализации неудачного исхода ситуации (предельное усиление).

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.

**4. Стресс в России**

У стресса есть научное определение. Оно было введено в 1936 году канадским физиологом Г.Селье. Ученый определил стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование».

В середине века Селье изучал стрессы, вызванные большей частью физиологическими причинами, такими как: чрезмерная боль, шум, воздействие экстремальных температур, реакции организма на прием ряда лекарственных препаратов и т.п..

Но у наших современников понятие стресс ассоциируется только с психологическим дискомфортом и с психологическими причинами. Возможно, сейчас это стало более актуальным. И современному человеку, разумеется, неплохо бы всегда помнить, что любая сильная эмоция несет в себе потенциальную угрозу возникновения стресса. Это может быть даже банальное соревнование, где один обязательно выиграет, а другой обязательно проиграет. Причем, надо отметить, что стресс возможен у любой стороны, не зависимо от результата.

Во что же верят наши соотечественники последние 15 - 20 лет? В мощную ядерную многонациональную сверхдержаву, в экономические реформы, направленные на улучшение благосостояние народа или в надежную гарантию личной безопасности. На этом фоне сомнений и недоверия основные физиологические потребности человека, такие как потребность в еде и безопасности, находятся под постоянной угрозой. И вот годами зреют факторы, которые для каждого из нас несут потенциальный стресс.

Итак, угроза социальному статусу. Что такое для российского гражданина угроза социальному статусу. Во-первых, это обычное сокращение штата или реорганизация. При более серьезных случаях – увольнение без выходного пособия и безработица на неопределенное время. Каждый из нас не избежал хотя бы одной подобной ситуации. Но, если вы поточнее посчитаете сколько раз вам приходилось проходить через подобную стрессовую ситуацию за последние 10 лет, то я боюсь, что большинство из нас сбилось бы на втором десятке. А ведь это только одна из причин, которая может вызвать стресс. Есть и другие. Например, угроза самооценке. Казалось бы, что здесь такого стрессового. Но давайте спросим об этом у людей, которые хотя бы один раз меняли свою любимую работу, в которой считали себя профессионалами на любую другую, исходя только из финансовых соображений. И вы услышите, сколько раздражения и боли успевает накопиться в человеке в подобных ситуациях даже за небольшой период времени. А если он еще к тому же твердо знает, что его любимая специальность, в которую он вложил силы и время стала невостребованной (как например военно-промышленные комплексы и отдельные добывающие отрасли, требующие стабильных государственных программ и соответствующих текущих вложений или инвестиций)? И вот после этого риторический вопрос: «Кем я был, и кем я стану», который человек задает сам себе, вызывает в нем желание запереться у себя в бывшей служебной квартире с бутылкой водки и не выходить оттуда как можно дольше.

Г.Селье еще говорил про угрозу ближайшему окружению как про один из мощнейших стресс-факторов. И до сих пор это чрезвычайно актуально, особенно, в России. Сейчас все друг за друга переживают. Родители за детей, дети за родителей, жены за мужей, мужья за жен. Причем от возраста это практически не зависит. И здесь стресс вызывает то, что многие из нас не могут обеспечить своим самым близким и дорогим людям обычную спокойную жизнь даже по привычному в советские времена минимуму. Родители экономят на игрушках, чтобы прокормить и одеть своих детей, дети экономят на отпуске, чтобы купить лекарства своим престарелым родителям, а старики пытаются умереть гордо, экономя на еде. Селье сильно бы удивился поразительной живучести наших соотечественников, которые держат оборону от стресс-факторов сразу в нескольких направлениях, причем на протяжении более 10 лет.

А тут еще и информационная революция, последствиями которой на западе уже занялись и психологи, и социологи, и врачи. Это тоже потенциальная угроза возникновению стресса. И здесь дело в том, что наш мозг работает как буфер, который может в индивидуальном порядке принять и усвоить только определенный объем информации в определенную единицу времени. Если не дать этой информации как следует усвоиться и перераспределиться, то может возникнуть чрезвычайная ситуация для мозга, в которой в спешном порядке будет стерта какая-то другая информация, причем может быть так же очень нужная и полезная.

Но, возможно, эта угроза информационной перегрузки в нашей стране несколько преувеличена, поскольку доступ в Интернет довольно часто ограничен финансовыми возможностями россиян. А потом хроническое неудовлетворение обычных физиологических потребностей в данном случае является естественной страховкой от разрушительного потока информации.

**Список использованной литературы**

1. Самоукина Н. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2004. - С. 23-27.
2. Соломанидина Т.О. Организационная культура компании. – М.: ООО Журнал «Управление персоналом», 2005. - 456 с.