**Содержание:**

Введение.........................................................................................................2

1. Понятие стресса.........................................................................................3

2. Психологические признаки стресса.........................................................5

3. Динамика развития стрессового состояния............................................6

4. Влияние стресса на поведение и деятельность человека......................9

Заключение..................................................................................................10

Литература...................................................................................................11

**Введение**

Эмоциональная сфера человека является особым классом психических процессов и состояний, которые отражают непосредственные переживания индивида и воздействуют на его поведение и деятельность. Особая роль здесь отводится эмоциональным состояниям, характеризующимся высоким эмоциональным напряжением. К ним относится и состояние стресса. В психологии стресс понимается как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых экстремальных состояниях.

Стресс вызывают все серьезные события жизни: свадьба и развод, рождение ребенка и смерть прабабушки, переезд и смена работы... Вносят свой вклад и мелочи, которым, казалось, можно не придавать особого значения: поспорили с коллегой, проиграла любимая команда, автобусную остановку перенесли дальше от дома...

Жители крупных городов сталкиваются со стрессовыми ситуациями особенно часто. Причины - интенсивный, напряженный ритм жизни, большое количество окружающих людей, многие из которых находятся в плохом настроении (вспомните давку в транспорте), зачастую - более ответственная и нервная, чем у сельских жителей, работа.

Воздействие одной и той же стрессовой ситуации на разных людей может быть совершенно различным. Одного обокрали - он заработал в два раза больше, другого обокрали - он с горя запил и тоже совершил преступление. Таким образом, стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность человека, включая даже полную ее дезорганизацию.

Задачей данной работы является последовательное рассмотрение особенностей стрессового состояния, динамики его развития, а также влияния стресса на поведение человека, в том числе и криминогенное влияние.

**1. Понятие стресса**

О стрессе говорят и пишут много, часто противоречиво. Что же такое стресс? Немов рассматривает стресс как разновидность аффекта, определяя его как «состояние чрезмерно сильного и продолжительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения».[[[1]](#footnote-1)]

Г. Селье, который ввел понятие стресса в 1936 г., определяет стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование», состояние психического напряжения, обусловленного выполнением деятельности в особенно сложных условиях.[[[2]](#footnote-2)]

Дословно это слово переводится как «напряжение», и довольно часто им обозначается широкий круг состояний человека. Но это всегда – напряжение всего организма человека, отвечающего на воздействие различных факторов, как физических, так и психологических. Итак, понятием «стресс» охватывается большое разнообразие психически крайне напряженных состояний, вызванных различными экстремальными воздействиями (стрессорами).

Различаются физиологический стресс (перенапряжение физиологических функций) и психологический стресс.

Физиологический стресс вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм. Например, мы погружаем руку в ледяную воду и у нас возникают стереотипные реакции (мы выдергиваем руку из воды).

Психологический стресс как более сложное интегративное состояние требует обязательного анализа значимости ситуации с включением интеллектуальных процессов и личностных особенностей индивида.[[[3]](#footnote-3)] Если при физиологическом стрессе реакции индивида стереотипны, то при психологическом — индивидуальны и не всегда предсказуемы. Психологический стресс может возникать не в силу объективных характеристик ситуации, а в связи с субъективными особенностями восприятия ее человеком. Поэтому невозможно выделить универсальные психологические стрессоры и универсальные ситуации, вызывающие психологический стресс в равной мере у всех людей. Например, даже очень слабый раздражитель в определенных условиях может играть роль психологического стрессора или один, даже очень сильный раздражитель, не может вызвать стресс у всех без исключения людей, подвергшихся его воздействию. Эти факторы весьма важны при оценке эмоционального состояния человека, особенно в судебно-следственной практике.

Психологический стресс подразделяется на информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в условиях оперативно-информационной перегрузки человека при выполнении им усложненных управленческих функций с высокой степенью ответственности за последствия принимаемых решений (например, в условиях аварийной ситуации). Эмоциональный стресс возникает в экстремальных, крайне опасных ситуациях (внезапное нападение, стихийные разрушения, личностно значимые «стратегические» конфликты).

Еще Селье введением понятий «эустресс» и «дисстресс» дифференцировал понимание стресса. Эустресс - положительные эмоциональные реакции организма на предъявляемые к нему требования, соответствующие его ресурсам; дисстресс – эмоционально-стрессовые состояния, характеризуемые отрицательными переживаниями в силу недостатка имеющихся ресурсов для реализации предъявляемых требований. Но и в том и в другом случае, каким бы стресс не был – положительным или отрицательным, это всегда будет состояние потери равновесия. Таким образом, можно отметить, что стресс присущ самой нашей жизни, он – неотъемлемый компонент существования.

Согласно ситуация стресса может стать критической для субъекта лишь в том случае, когда он нацелен на неотложное (здесь-и-теперь) удовлетворение потребности, подчинившей себе все его существо, и при условии, что он не предполагает возникновения каких-либо препятствий во внешнем или внутреннем мире и не предполагает необходимости их преодолевать.

Внутренней необходимостью для субъекта в данном случае является получение неотложного (здесь-и-теперь) удовлетворения своей потребности.

**2. Психологические признаки стресса**

Психологические признаки, по которым можно определить, что человек находится в состоянии стресса:

Эмоциональные признаки, они проявляются в беспокойстве, сниженном общем фоне настроения, склонности к частым слезам, вялости и апатии, повышенной утомляемости, в безразличии к окружающим и близким, своей собственной судьбе, повышенной возбудимости, озабоченности, появлении чувства беспомощности.

Депрессии. Обычно депрессия дает о себе знать появлением необычной гневливости и агрессивности, чувстве паники, постоянной раздражительности и нервозности по незначащим поводам. В стрессовой ситуации люди чувствует, что теряют контроль над некоторыми аспектами своей жизни. Симптомы ухудшения физического состояния организма и изменения поведения могут усиливаться во много раз.

Дезорганизованность. Стресс поглощает внимание и сводит до минимума способность концентрировать свое внимание, появляется ощущение потери контроля над собой и ситуацией. Результатом этого могут быть неряшливость, рассеянность или принятие ошибочных решений.

Оборонительная позиция. Появление такого сигнала отражает неадекватное требование человека к себе «быть сильным». Он не должен быть слабым, поддаваться влиянию стресса. Иногда такая позиция – не более чем игра на публику, а иногда – убеждение, которое приводит к заниженной самооценке и самобичеванию. Многие люди стараются не поддаваться надвигающемуся стрессу. В самых простых ситуациях они становятся деспотичными, любое несогласие принимают как попытку унизить их достоинство и поколебать авторитет.

Несамостоятельность. Некоторые люди, оказываясь в стрессовом состоянии, утрачивают способность к выполнению своих функций. Начинается процесс деградации: они хотели бы остаться прежними – уверенными в себе и дееспособными, поэтому боятся осознать появление этого сигнала, а еще больше опасаются, что их несамостоятельность заметят окружающие. Чувство вины только усиливает стресс.

Возникают трудности с принятием решения и выполнением задуманного. Стресс обычно означает потерю контроля, ограничение выбора. В таких условиях очень трудно принять решение, даже самое простое, а главное – его исполнить.

Таким образом, можно увидеть, что стресс оказывает серьезное влияние на физическое и психическое здоровье человека.

**3. Динамика развития стрессового состояния**

Три основные стадии в развитии общего адаптационного синдрома были выделены еще Селье.[[[4]](#footnote-4)] За описанной динамикой уровня активизации физиологических ресурсов четко прослеживаются связи с перестройкой функциональных систем обеспечения деятельности и, соответственно, изменений типов поведенческой активности. В общих чертах картина выглядит следующим образом. Первая стадия, которая называется стадия тревоги, характеризует момент столкновения организма со стрессовым воздействием. На этой стадии реакции возникают практически мгновенно и связаны с экстренной подготовкой к действиям в новых условиях. Поскольку изначально характер произошедшего не ясен, то в работу включается заданный природой механизм защитного реагирования "борьба или бегство", требующий прежде всего мощной активизации. За коротким периодом приостановки текущей деятельности, который при чрезмерной интенсивности стресс-фактора может привести к шоку или даже летальному исходу, следует бурный активности, сопровождающейся сильными эмоциональными реакциями, которые хорошо известны каждому из личного опыта: перехватило дыхание, защемило сердце, пересохло в горле, замер от страха, эти первичные стрессовые реакции быстро переходят в повышенное возбуждение, гнев, ярость, волнение. На этой стадии резко возрастает мобилизация защитных сил, повышающих сопротивляемость организма. Далее следует стадия резистентности, или устойчивой сопротивляемости стрессу, выражающаяся в стойком повышении уровня адаптационных ресурсов. На этой стадии помимо усиления мобилизации происходит активизация функций внимания, памяти, мыслительных процессов, что дает возможность человеку найти адекватный способ преодоления затруднений и перестроить свое поведение. По сути дела, это стадия продуктивного напряжения. Как только выход из сложной ситуации найден, развитие стресса прекращается и организм переходит на нормальный режим функционирования.

Однако часто, несмотря на повышенную мобилизацию ресурсов, человек не находит позитивного разрешения ситуации, поиск новой тактики и стратегии поведения затягивается. В этом случае развивается дистресс, который в обыденном сознании, собственно, и связывают со стрессом. Для данного периода характерно появление элементов дезорганизации целенаправленного поведения: совершение случайных, необдуманных действий и ошибок, неоправданный риск, пассивное пережидание и др. Именно в этот момент люди обращаются за помощью к окружающим. Проблему на этой стадии часто может разрешить, например, телефонный звонок, подсказка, совет, просто участие.

Однако если затруднение по-прежнему не преодолевается, стресс вступает в свою третью стадию - истощение, когда возникают серьезные нарушения биологической и психологической адаптации. Данный этап чреват возникновением болезней стресса, причем затрагиваются и глубинные личностные процессы, регулирующие поведение человека, вследствие чего развиваются пограничные состояния. К ним относятся в первую очередь неврозы - обратимые состояния, связанные с нарушением психологических, эмоциональных и мотивационных компонентов деятельности. Депрессия, агрессивность, тревога, фобии и т.д. - все это укоренившиеся проявления последствий стресса на психологическом уровне, которые впоследствии могут перерасти в тяжелые психические расстройства.

Человек, находящийся в состоянии стресса на стадии истощения, в повседневной жизни может долгое время производить впечатление физически и психически здорового. Однако что-то в характере подспудно меняется. Прекрасный специалист вдруг становится недееспособным (синдром "выгорания"), добрый и мягкий человек превращается в раздражительного и подозрительного субъекта и т.д. В таких случаях обычно говорят о сильных личностных деформациях. Это типичный и весьма распространенный вид нарушений, связанный, как правило, с выполнением социально значимых функций, профессиональной деятельностью, когда человек буквально превращается в деспота. Заболевание распространено среди врачей, педагогов, продавцов, работников социальных служб. Каждый из нас, вероятно, не раз сталкивался с подобными персонажами: учителем, который тиранит учеников, врачом, который, похоже, ненавидит пациентов и т.д. Причем в таких случаях страдают не только окружающие, но и сама "зловредная личность".

Подобные нарушения либо перерастают, в конечном счете, в тяжелые психосоматические клинические заболевания, либо толкают своих жертв к аномальному, часто асоциальному поведению: суициду, наркомании, пьянству. В каждом конкретном случае можно проследить цепочку нанизывающихся друг на друга неразрешенных стрессовых ситуаций, которые и приводят к столь плачевным результатам.

**4. Влияние стресса на поведение и деятельность человека**

Мы уже отмечали, что объективными признаками, по которым можно судить о стрессе, являются его физиологические проявления (повышение кровяного давления, изменение сердечно-сосудистой деятельности, мускульное напряжение, изменение ритма дыхания и пр.) и психологические (переживание тревоги, раздражительность, ощущение беспокойства, усталость и пр.). Но главным признаком стресса является изменение функционального уровня деятельности, что проявляется в ее напряжении.

Стресс дезорганизует деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и др.).[[[5]](#footnote-5)] В результате человек может мобилизовать свои силы или наоборот, функциональный уровень понижается, и это может способствовать дезорганизации деятельности в целом.

При демобилизующем стрессе (дистрессе) деформируются вся мотивационная сфера личности и ее адаптивно-поведенческие навыки, нарушается целесообразность действий, ухудшаются речевые возможности. Но в ряде случаев стресс мобилизует адаптивные возможности личности (такая разновидность стресса называется австрессом).

Для юридической оценки поведения человека в состоянии стресса следует иметь в виду, что в состоянии австресса сознание человека может и не сужаться – человек может быть способным предельно мобилизовать свои физические и психические возможности для преодоления экстремального воздействия разумными способами.

Человеческое поведение при стрессе не низводится полностью на бессознательный уровень. Его действия по устранению стрессора, выбор орудий и способов действия, речевых средств сохраняют социальную обусловленность. Сужение сознания при аффекте и стрессе не означает его полного расстройства.

**Заключение**

В психологии стресс понимается как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях как в повседневной жизни, так и при особых экстремальных состояниях. Различаются физиологический стресс (перенапряжение физиологических функций) и психологический стресс.

Психологические признаки, по которым можно определить, что человек находится в состоянии стресса: депрессии, дезорганизованность, несамостоятельность и др.

Три основные стадии в развитии общего адаптационного синдрома были выделены еще Селье. Первая стадия, которая называется стадия тревоги, характеризует момент столкновения организма со стрессовым воздействием. Далее следует стадия резистентности, или устойчивой сопротивляемости стрессу, выражающаяся в стойком повышении уровня адаптационных ресурсов. Затем стресс вступает в свою третью стадию - истощение, когда возникают серьезные нарушения биологической и психологической адаптации.

Стресс дезорганизует деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям, в результате человек может мобилизовать свои силы или наоборот, функциональный уровень понижается, и это может способствовать дезорганизации деятельности в целом.

**Литература**

1. Еникеев М.И. Юридическая психология. - М., 1999.

2. Еникеев М.И. Общая, социальная и юридическая психология. - Санкт-Петербург, 2003.

3. Леонова А. Костикова Д. На грани стресса / В мире науки 2004. № 4

4. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПБ, 2003.

5. Немов Р.С. Психология. Кн.1., - М., "Просвещение", 1994.

1. Немов Р.С. Психология. Кн.1., М., "Просвещение", 1994 [↑](#footnote-ref-1)
2. Леонова А. Костикова Д. На грани стресса / В мире науки 2004. № 4 [↑](#footnote-ref-2)
3. Еникеев М.И. Юридическая психология. - М., 1999. [↑](#footnote-ref-3)
4. Леонова А. Костикова Д. На грани стресса / В мире науки 2004. № 4 [↑](#footnote-ref-4)
5. Еникеев М.И. Юридическая психология. - М., 1999. [↑](#footnote-ref-5)