

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/254847>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Общая психология

Введение 3

Глава 1. Теоретические аспекты изучения стресса и стрессовых ситуаций 5

1.1 Понятие стресса 5

1.2 Факторы возникновения и симптомы проявления стресса 9

Глава 2. Особенности реакций на стресс 17

2.1 Реакции на стресс 17

2.1 Программа исследования 22

Заключение 30

Список литературы 32

Введение

Реалиями современного мира являются глобализация и гиперзвуковая скорость жизни. Чтобы жить на нисходящем уровне, имея возможности для саморазвития и успеха, человек должен приспосабливаться к окружающей среде. Эта реальность постоянно создает стрессовые ситуации. Каждый миг человеку приходится сталкиваться с самыми разными проблемами, преодолевать препятствия и порой принимать непростые решения. Чтобы выжить и нормально функционировать в современной реальности, человеку необходимо обладать навыками преодоления стрессовых ситуаций.

Стрессовые ситуации – это неизбежная часть современной жизни.

Актуальность работы детерминирована тем, что современное общество сохраняет высокий темп развития. Увеличиваются требования к качеству жизни и профессиональной деятельности, возрастает объем получаемой информации. Стресс все больше становится проблемой глобального масштаба.

Важным элементом психических процессов и состояний человека, которые напрямую отражают его переживания и влияют на поведение, является эмоциональная сфера. Особый интерес уделяется эмоциональным состояниям, образующимся из-за высокого психологического напряжения. К подобным состояниям в первую очередь относят стресс. Стресс стал неотъемлемой составляющей обыденной жизни общества. Порой люди не обращают на него никакого внимания, не понимая, что продолжительное воздействие негативных эмоций является пусковым механизмом для многих психических расстройств и психосоматических заболеваний. Стресс – повседневный спутник человека и даже если мы совсем не ощущаем его влияния, мы не имеем права забывать о той угрозе, которую он представляет. По сути, стресс – это еще один тип эмоционального состояния, которое характеризуется высокой психической и физической энергичностью. Одной из основных характеристик стресса, считается его неустойчивость. В положительных условиях он способен видоизмениться в оптимальное состояние, а при отрицательных, в состояние нервно – эмоциональной напряженности, которое выражается в снижении эффективности работы систем и органов человека и истощении энергетических ресурсов. Стресс – это «болезнь XXI века». Цель работы – изучить основные виды стрессовых обстоятельств и реакции на стресс.

Объект исследования – стресс и стрессовые ситуации.

Предмет исследования – особенности реакции на стресс.

Задачи исследования:

1. Дать определение понятию стресс;
2. Определить факторы возникновения стресса;
3. Провести практическую работу по определению особенностей реакций на стресс;
4. Провести исследование.

Методы исследования. Теоретические методы: анализ, синтез, реферирование информации, обобщение.

Практические методы исследования: психодиагностические методики, анализ данных, статистический анализ.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения стресса и стрессовых ситуаций

1.1 Понятие стресса

В течение последних пяти десятилетий термин стресс пользуется все большей популярностью в поведенческих и медицинских науках. Он впервые был использован в физике для анализа проблемы того, как искусственные структуры должны быть разработаны, чтобы нести тяжелые нагрузки и противостоять деформации внешним фокусом. В этом анализе напряжение относится к внешнему давлению или силе, приложенной к структуре, в то время как деформация обозначает результирующее внутреннее искажение объекта [28; 38]. При переходе от физики к поведенческим наукам изменилось употребление термина стресс. В большинстве подходов он теперь обозначает телесные процессы, созданные обстоятельствами, которые предъявляют физические или психологические требования к человеку [42]. Внешние силы, которые воздействуют на тело, называются стрессорами [39].

Проблема проявления стресса более углубленно начала изучаться в XX веке. Особую актуальность стресс приобрел в XXI в., что обусловлено углублением кризисных явлений в мировой экономике. Растет информационная нагрузка на человека, постоянно повышаются требования к нему. Соответственно это требует детального изучения всех личностно-ситуативных факторов, которые влияют на конструктивное решение профессиональных стрессов и минимизацию убытков от таких стрессов у студентов. Понятие стресса исследовалось на протяжении многих лет. Теории, которые фокусируются на специфической взаимосвязи между внешними требованиями (стрессорами) и телесными процессами (стрессом), можно сгруппировать в две различные категории: подходы к «системному стрессу», основанные в физиологии и психобиологии [42] и подходы к «психологическому стрессу», разработанные в области когнитивной психологии [33; 34].

Ганс Селье основал свою теорию системного стресса на физиологии и психобиологии. Ричард С. Лазарус основывает свою теорию психологического стресса на когнитивной психологии.

Лазарус определяет психологический стресс как отношения с окружающей средой, которые человек оценивает, как значимые для его благополучия и в которых требования предъявляются или превышают имеющиеся копинг-ресурсы [32].

Селье определяет этот стресс как состояние, проявляющееся синдромом, который состоит из всех неспецифически индуцированных изменений в биологической системе [42].

Селье отметил, что пациенты страдают от физических симптомов, не вызванных непосредственно их болезнью или их медицинским состоянием [18].

Этот физиологический ответ известен как общий адаптационный синдром. Общий адаптационный синдром имеет три стадии тревожной реакции, сопротивления и выдоха. Тревожная реакция включает в себя начальную фазу шока, которая проявляет автономную возбудимость, повышенный выброс адреналина и язвы желудочно-кишечного тракта; и последующую фазу встречного шока, которая отмечает начальную работу защитных процессов и характеризуется повышенной адренокортикальной активностью.

Во время этой стадии тело мобилизует себя на борьбу или бегство от угрожающего стимула. Вторая стадия, которая является сопротивлением, имеет место, если продолжается ядовитая стимуляция. На этой стадии симптомы тревожной реакции исчезают, что указывает на адаптацию организма к стрессору. По мере того как сопротивление к вредному стимулированию увеличивает, сопротивление к другим видам стрессоров уменьшает в тоже время. В которой организм мобилизует свои ресурсы для достижения равновесия, несмотря на постоянное присутствие стрессора. Последняя стадия-это истощение, при котором появляются симптомы первой стадии, но сопротивление уже невозможно.

Общий адаптационный синдром стресса Селье – это модель, которая анализирует реакцию человека на долгосрочный стресс, который разбивается на три основные стадии: начальную стадию тревоги, промежуточную стадию сопротивления и, наконец, стадию истощения [27]. Если стресс сохраняется, человек будет прогрессировать через каждую из стадий, и в некоторых случаях болезнь и даже смерть может привести.

Во время стадии тревоги организм реагирует на стрессор реакцией «борьба или бегство», в которой активируется парасимпатическая нервная система и гормоны (например, адреналин и норадреналин) высвобождаются из мозгового вещества надпочечников [25]. Если стрессор остается, то организм переходит в стадию резистентности, во время которой внешне он может казаться нормально функционирующим, однако уровни глюкозы крови, кортизола (стимулируемого адренокортикотрофными гормонами, известными как АКТГ) и адреналина остаются выше нормы, а частота сердечных сокращений, кровяное давление и дыхание человека будут выше нормы. Человек может казаться спокойным, но он

физически и умственно находится на «станциях действия» [29]. Во время заключительной стадии истощения дальнейшее высвобождение АКТГ тормозится гормонами, которые он уже стимулировал, и уровнями самого АКТГ, циркулирующими в крови. В этот момент организм начинает расходовать свои энергетические резервы или ресурсы, и организм не может функционировать адекватно. Уровень сахара в крови падает, и человек становится уязвимым к болезням и смерти. Как утверждает Ники Хейс, «эта [заключительная стадия] вызывает немедленную и сильную – иногда чрезмерную – реакцию даже на слабые источники дополнительного стресса» [27].

В качестве модели стресса общий адаптационный синдром (GAS) ориентирован в первую очередь на физиологическую реакцию организма на стресс.

1. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологические основы профессиональной деятельности. Хрестоматия по ред В.А. Бодрова. – М.: Пер СЭ, 2007. – С. 143-154.
2. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Проблемы формирования личности: Избр. психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Воронеж, 2015. – С. 228-244
3. Бочавер, К.А., Довжик, Л.М., Кукшина, А.А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена Асси-28» [Текст] / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, А.А. Кукшина // Спортивный психолог. – 2014. –Том 33. –№ 2. – С. 80-85.
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – М – СПб: Юрайт, 2016. – 336 с.
5. Гарбер А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований [Текст] / А.Н. Гарбер // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 17-19.
6. Леонтьев Д.А. Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2016.— №2 — с.3-18
7. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности [Текст] / В.С. Мерлин. – М.: Академия, 2015. – 291 с.
8. Мизинова И.А. Жизненный сценарий личности: основные подходы к рассмотрению // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13, № 4. С. 23.
9. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2014. – С.12.
10. Морозова, Т.Ю. Динамика копинг-стратегий в период кризиса 17 лет [Текст] / Т.Ю. Морозова // Вестник Тамбовского Университет. Серия Гуманитарные науки. Тамбов: ТГУ им. Державина. – 2014. – №5. – С.207-214.
11. Морозова, Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте [Текст] / Т.Ю. Морозова // Системная психология и социология: Всероссийское периодическое издание научно-практический журнал. М.: МГПУ, – 2014. – № 1 (9). – 154
12. Морозова, Т.Ю. Преобразование представлений о смысле жизни в период кризиса 17 лет [Текст] / Т.Ю. Морозова // Вестник Московского государственного областного университета серия «Психологические науки». – 2014. – №3. – С.73 – 79.
13. Нартова – Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / С.К. Нартова – Бочавер // Психологический журнал. – 2007. – Т.18, № 5. – С. 20-30. – 21 с.
14. Нартова-Бочавер, С.К. Психологическое пространство личности: монография / С.К. Нартова-Бочавер. – М.: Прометей, 2015. – 41 с.
15. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека. – М.: Просвещение, 2016. – 383 с.
16. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: БАХРАХ-М, 2016. – 672 с.
17. Фейдемен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М.: Издательство Российского открытого университета, 2014. – С. 91-127.
18. Berczi, I. (2004). Stress and disease: The contributions of Hans Selye to neuroimmune biology. Retrieved August 19, 2005 //home.cc.umanitoba.ca/~berczii/page2.htm.
19. Black swan theory [Электронный ресурс] – режим доступа: https://en.wikipedia.org/wiki/Black_swan_theory
20. Cheung, P. (1994). Posttraumatic stress disorder among Cambodian refugees in New Zealand [Electronic version obtained via University of Phoenix, 2003]. The International Journal of Social Psychiatry, 40(1), pp.17-.

London

21. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
22. Cox, T., & Ferguson, E. (1991). Individual differences, stress and coping. In C.L. Cooper & R. Payne (Eds.), *Personality and stress: Individual differences in the stress process*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
23. Fatih Sultan Mehmet [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.fatihsultan.edu.tr>
24. Funk, S.C., & Houston, B.K. (1987). A critical analysis of the hardiness scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 572-578.
25. Gross, R., McIlveen, R., Coolican, H., Clamp, A. and Russell, J. (2001) *Psychology: a new introduction for A2*. London: Hodder & Stoughton.
26. Hayes, N. Are we getting through: the psychological basis of science communication. International Congress: «When Science becomes Culture», At Montreal
27. Hayes, N. Personality and coping // *Psychology: Theory and Application*. – 1994. – pp.58-122. DOI: 10.1007/978-1-4899-3007-1_2
28. Hinkle, L E, (1974). The concept of 'stress' in the biological and social sciences. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5, pp. 335-357. Abstract-PsycINFO | Abstract-MEDLINE | \$Order Document
29. <http://currentnursing.com>
30. Ironson, G., Balbin E., Stuetzle R., Fletcher M. A., O'Cleirigh C., Laurenceau J. P., Schneiderman N., Solomon G. Dispositional optimism and the mechanisms by which it predicts slower disease progression in HIV: proactive behavior, avoidant coping, and depression // *International Journal of Behavioral Medicine*. June 2005, Volume 12, Issue 2, pp 86-97
31. Kobasa, S C, (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, pp. 1-11.
32. Lazarus, R S and Folkman, S, (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
33. Lazarus, R S and Folkman, S, (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In M H Appley and R Trumbull (Eds), (1986). *Dynamics of Stress. Physiological, Psychological, and Social Perspectives* (pp. 63-80). New York,: Plenum.
34. Lazarus, R S, (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
35. Lefcourt, H.M. (1983). The locus of control as a moderator variable: stress. In Lefcourt, H.M. (Ed.), *Research with the LOC Construct* (Vol. 2: Developments and social problems) (pp. 253-267). London: Academic Press
36. Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
37. Maddi, S.R., & Kobasa, S.C. (1991). The development of hardiness. In A. Monat & R.S. Lazarus (Eds.). *Stress and coping* (3rd ed.) (pp. 245-257). New York: Columbia Univ. Press.
38. Mason, J W, (1975). A historical view of the stress field. Part I. *Journal of Human Stress*, 1, pp. 6-12. Abstract-PsycINFO | Abstract-MEDLINE
39. McGrath, J E, (1982). Methodological problems in research on stress. In H W Krohne and L Laux (Eds), (1982). *Achievement, Stress, and Anxiety* (pp. 19-48). Washington, DC,: Hemisphere. Abstract-PsycINFO
40. McSherry, W.C., & Holm, J.E. (1994). Sense of coherence: its effects on psychological and physiological processes prior to, during, and after a stressful situation. *J. Clin. Psych.* 50, 476-487.
41. Nyamathi, A.M. (1991). Relationship of resources to emotional distress, somatic complaints, and high-risk behaviors in drug recovery and homeless minority women. *Research in Nursing & Health*, 14, 269-277.
42. Selye, H, (1976). *The Stress of Life* (Rev. ed). New York: McGraw-Hill.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurosovaya-rabota/254847>