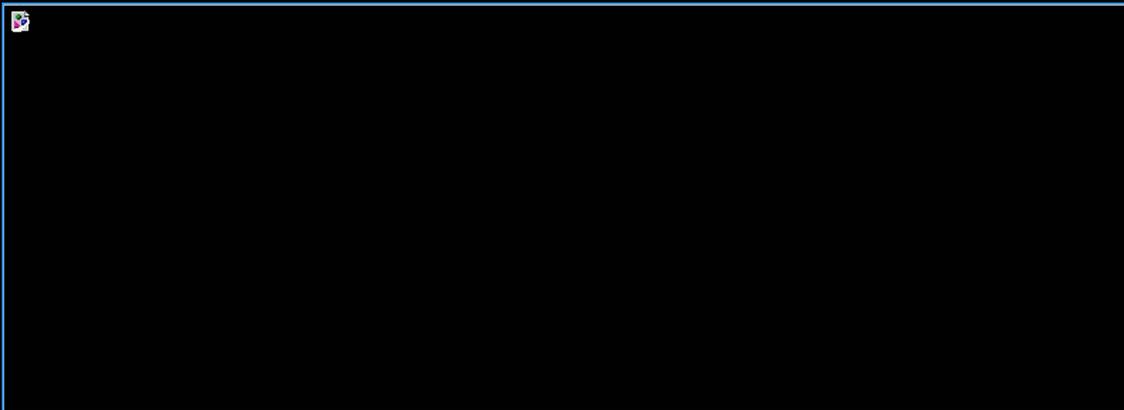




# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА



# Перечень особенностей

- этот вид стресса может запускаться не только реально действующими, но и вероятностными событиями, которые еще не произошли, но наступления которых субъект боится
- существенное значение оценки человеком степени своего участия в активном воздействии на проблемную ситуацию с целью ее нейтрализации

В отличие от животных человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней



# Основные отличия между биологическим и психологическим стрессом

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Причина стресса	Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм	Социальное воздействие или собственные мысли
Характер опасности	Всегда реальный	Реальный или виртуальный
На что направлено действие стрессора	На жизнь, здоровье, физическое благополучие	На социальный статус, чувство самоуважения и т. д.
Наличие реальной угрозы жизни или здоровью	Есть	Отсутствует



параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Характер эмоциональных переживаний	«Первичные» биологические эмоции — страх, боль, испуг, гнев	«Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом — беспокойство, тревога, тоска, депрессия, ревность, зависть, раздражительность и т. д.
Временные границы предмета стресса	Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим	Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время)
Влияние личностных качеств	Незначительное	Очень значительное



# Эмоциональные реакции

Эмоции бывают первичными и вторичными. Вторичные эмоции - это комбинации первичных эмоций. Кроме того, существуют разные степени эмоции. У одной и той же эмоции есть высоко продвинутые уровни и уровни, частично отклоненные или подавленные.

Например, гнев, первичная эмоция, обладает очень сильной формой - яростью, и частично подавленной формой - негодованием.



<i>Первичная эмоция</i>	<i>Усиленная/усугубленная форма</i>	<i>Подавленная форма</i>
Гнев	Ярость	Негодование
Страх	Ужас	Волнение/тревога
Печаль	Горе	Серьезность
Счастье	Экстаз	Удовлетворенность
<i>Вторичная эмоция</i>	<i>Усиленная/усугубленная форма</i>	<i>Подавленная форма</i>
Неудовлетворенность (Гнев и страх)	Нетерпение	Тоска
Ревность (Гнев и страх)	Мстительность	Зависть
Страдание (Гнев и печаль)	Непринятие	Одиночество
Отчаяние (Страх и печаль)	Депрессия	Апатия
Позор (вина) (Гнев, страх и печаль)	Унижение	Стеснительность
Волнение (Страх и счастье)	Дрожь	Ожидание

параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Примеры	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Переохлаждение, вызванное долгим купанием</li> <li>☒ Ожог горячим паром</li> <li>☒ Интоксикация, вызванная приемом алкоголя</li> <li>☒ Вирусная инфекция</li> <li>☒ Обострение гастрита после приема острой пищи ;</li> <li>☒ Травма (ушиб, перелом) \</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Выговор, полученный от начальника</li> <li>☒ Повышение квартплаты</li> <li>☒ Страх полетов на самолетах</li> <li>☒ Семейный конфликт</li> <li>☒ Беспокойство за здоровье близких родственников</li> <li>☒ Несчастливая любовь</li> <li>☒ Беспокойство по поводу будущего</li> </ul>



# Механизм развития Психологического стресса

- Степень выраженности признаков стресса зависит от ряда факторов: ожиданий, мотивации, установок, прошлого опыта

(пример: студент и диплом)



# Причины возникновения психологического стресса и его классификация

- Психологический стресс возникает при выполнении человеком продуктивной деятельности и является своеобразной формой отражения субъектом сложной ситуации, в которой он находится. Эта ситуация в целом или ее отдельные элементы в силу внутренних причин становятся значимыми для человека, что и является самой общей предпосылкой для возникновения у него напряженности



психологическая напряженность (стресс) возникает в ситуациях, которые должны относиться к значительным событиям в жизни человека, что определяется его мотивами

# Дифференцирование стресса и других состояний

- Наиболее близкими к стрессу состояниями являются отрицательные эмоции, утомление, перегрузка и эмоциональная напряженность. При достаточной интенсивности и длительности такие эмоциональные явления, как страх, тревожность, фрустрация, психологический дискомфорт и напряженность, могут рассматриваться как психологическое отражение стресса, так как сопровождаются всеми проявлениями стрессорной реакции: от дезорганизации поведения до адаптационного синдрома



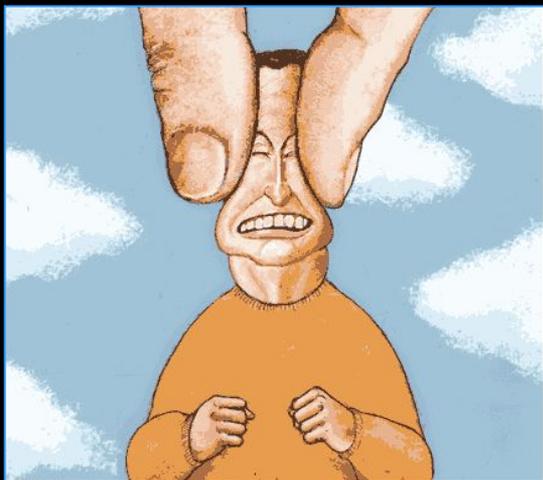
# Утомление



- Чаще всего возникает вопрос о дифференцировании стресса от процесса утомления. Однако два этих состояния имеют разную физиологическую основу:
- стресс связан с гуморальными и вегетативными изменениями, а утомление определяется корой больших полушарий.



# Состояние эмоциональной напряженности



«В ответ на самые различные воздействия со стороны внешней или внутренней среды наряду с отражением и оценкой этих воздействий в сознании возникает определенное эмоциональное возбуждение (некоторая тревога) как сигнальный процесс — подсознательный анализ информации, неудовлетворенной потребности или оценка неблагоприятного состояния в организме. Затем, если человек начинает какую-либо сознательную активную деятельность на основе волевых актов, начинает развиваться эмоциональное напряжение как сигнальный процесс и регуляция функциональных резервов — преимущественно их мобилизация.



