**Дисциплина: «ДЕЛОВАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ».**

Группа 13.

Дата: 27.06.2020

Урок – 66.

Вид урока: урок лекция.

Тип урока: изучение нового материала.

Преподаватель – Сергиенко М.А.

**Тема: «Стресс и его природа. Причины и источники стрессов».**

**Цели занятия:**

**Образовательные:**

 - изучить понятие стресс, дистресс;

- ознакомиться с причинами и источниками стрессов;

-изучит фазы реагирования на стресс.

**Развивающие:**

- развивать интерес к психологии общения как науке;

- развивать познавательные процессы, способности составлять и анализировать информацию;

- развивать умение студентов воспринимать и осмысливать знания, полученные на занятии.

**Воспитательные:**

- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, выдержку, чувство ответственности;

- воспитывать умение сочувствовать и сопереживать.

**Обучающийся должен знать:**

- понятие стресс, дистресс;

- причины стрессов;

- источники стрессов.

**Обучающийся должен уметь:**

**-** применять на практике знания о стрессе, его источниках и причинах, применять эти знания для успешной коммуникации;

**Порядок выполнения работы:**

1.Прочитайте предложенный лекционный материал.

2.Ответьте на вопросы в конце лекции.

3.Отправить на почту segmary88@mail.ru фото выполненной работы.

**Интернет – источникики:**

1. <https://studizba.com/lectures/7-gumanitarnye-discipliny/220-delovaya-etika/2678-6-stress-i-ego-priroda-distress.html>
2. <https://forpsy.ru/works/konspekt/ponyatie-o-stresse/>

**Урок 66. Тема: «Стресс и его природа. Причины и источники стресса».**

**Стресс и его природа. Дистресс**

Слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского языков и вначале произносилось как «дистресс». Первый слог постепенно исчез. Эти слова сейчас имеют различное значение, несмотря на общность происхождения: деятельность, связанная со стрессом, может быть как приятной так и неприятной; дистресс всегда неприятен (горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; давление, нажим, напряжение).

***Стресс*** *— это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (все воздействующие на нас агенты вызывают как специфические так и неспецифические реакции).*

 В обиходной речи, когда говорят, что человек «испытывает стресс», обычно имеют в виду чрезмерный стресс, или дистресс («у него температура» означает «у него высокая температура»).

 «Полная свобода от стресса означает смерть».

 Соображения практики выдвинули на одно из важных мест проблему напряжения, адаптации и перенапряжения, т.е. проблему стресса. Исследования В.Кеннона (1927, 1929) показали, что организм стремится обеспечить постоянство (гомеостазис) своей внутренней среды, постоянство уровней функционирования своих систем. Когда возникают новые условия, происходит перестройка, которая через цепь преобразований восстанавливает прежнее равновесие, но уже на ином уровне. Новые условия могут определяться не только физическими раздражителями, но и психическими причинами.

 Термин «стресс» и его расшифровка первоначально были изложены канадским ученым Г.Селье (1950, 1960), который показал независимость процесса приспособления от характера раздражителя или нагрузки и дал определение стресса как неспецифической реакции организма, которая возникает под влиянием любых сильных воздействий (стрессоров) и сопровождается перестройкой защитных систем организма.

Несмотря на разнообразие стрессоров — травма, инфекция, переохлаждение, интоксикация, наркоз, мышечная нагрузка, сильные эмоции, и т.д. — все они приводят к однотипным изменениям в вилочковой, надпочечных железах, в лимфоузлах, составе крови и обмене веществ, т.е. воздействия (стрессоры) могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей они ведут к цепи однородных, однотипных изменений, которые обеспечивают адаптацию, и ведущим звеном в этой адаптации Г.Селье считал эндокринно- гуморальную систему.

**Причины и источники стресса**

Сама проблема стресса остро заявила о себе именно в ХХ столетии. Это было вызвано тем, что в современном мире (и на современном производстве) часто возникают ситуации, когда человек, встречаясь с какой-то сложностью, не может полноценно реализовать накопившуюся энергию (вызванную физиологическим механизмом стресса), и тогда эта энергия начинает разрушать самого человека. В итоге, вместо вполне нормальных стрессовых реакций, человека начинают разрывать на части механизмы дистресса, когда энергия не может реализоваться в каких-то конструктивных действиях. Например, дистресс проявляется тогда, когда работник не может ответить на несправедливые претензии дурака-начальника (многие оправдывают себя тем, что проще сохранить обиду в себе, чем возмутиться и создать для себя еще большие проблемы с этим начальником-дураком). В другом типичном примере человек не может полноценно реализовать свое стремление к творчеству или стремление к полноценному общению с коллегами в условиях карьерной конкуренции и т.п. Во всех этих и подобных случаях фактически речь идет об ущемлении человеческого достоинства в условиях современного производства. Но особую проблему составляют случаи, когда человек ущемляется в самом главном - в справедливой оплате его труда. Общество, таким образом, отказывает в праве человеку чувствовать себя не только полноценным специалистом, приносящим пользу данному производству, но и чувствовать себя полноценным гражданином и личностью. Все это, в итоге, создает базу и для стресса, и для фрустрации, и для глубочайшего внутреннего кризиса работника. Конечно, частично такой работник может успокоить себя тем, что "важны не деньги, а сам процесс труда" или "ощущение того, что твой труд полезен людям, даже безотносительно того, насколько люди благодарят работника". Но в глубине души ущемленный в зарплате работник все равно сохраняет обиду (если у него еще осталось хоть какое-то достоинство). И эта обида, которая должна быть направлена на тех, от кого зависит оплата труда, направляется на самого работника (согласно механизму образования дистресса, разрушающего самого человека). А может, так и должно быть? Может это и есть главное наказание для работника за неуважение к самому себе и к своему труду?..

**Причина стресса складывается из двух составляющих:**

-«стрессор»;

-«стрессовая реакция».

***Стрессор* –** это стимул, который может запустить в действие реакцию борьбы или бегства, т.е. систему реакций человека, направленную на адаптацию.

***Типичные эмоциональные стрессовые реакции*** – это реакции двух типов: стенические (гнев, злость) или астенические (страх, печаль, обида).

Соотнося проблемы стресса с условиями работы в организации, Н.В. Самоукина пишет: **"Профессиональный стресс** - это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью". Фактически речь скорее идет о профессиональном дистрессе. К этому можно было бы добавить, что профессиональный стресс (дистресс) - это также реакция на какие-то затруднения, выражающаяся в неспецифических действиях.

Н.В. Самоукина выделяет **основные виды профессионального стресса** (дистресса).

1. *Информационный стресс* возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания. Часто информационный стресс сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ситуации) и быстрой переменой информационных параметров.

2.*Эмоциональный стресс* возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.). Нередко разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией.

3.*Коммуникативный стресс* связан с реальными проблемами делового общения. Он проявляется в повышенной конфликтности, в неспособности контролировать себя, в неумении тактично отказать в чем-либо, в незнании средств защиты от манипулятивного воздействия и т.п.

Выделяются также стрессовые сценарии и различные варианты проявления стресса в труде. При этом многое зависит от индивидуальных особенностей работника. Варианты стрессовых сценариев, выделенные по разным основаниям: в зависимости от частоты и силы проявления: кто-то "стрессует" каждый день, но в небольших дозах; другие - несколько раз в год, но чрезвычайно сильно; в зависимости от направленности стрессовой агрессии: на самого себя (работник обвиняет самого себя); на коллег и начальников (работник винит других работников); в зависимости от механизмов запуска стрессовых реакций: в основном стрессовый сценарий запускается почти автоматически (по внешне незначительному поводу); но возможно и длительное "вызревание" стресса с последующим достаточно быстрым его "раскручиванием".

**Фазы реагирования на стресс:**

1. Реакция тревоги
2. Фаза сопротивления
3. Фаза истощения

***Реакция тревоги,*** отражающую процесс мобилизации резервов организма

***Фаза сопротивления***, когда удается успешно преодолевать возникшие трудности без какого-либо видимого ущерба для здоровья. На этой фазе организм оказывается даже более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям (интоксикации, кровопотери, лишению пищи, болевым ощущениям и т.п.), чем в обычном, исходном состоянии.

***Фаза истощения***, когда вследствие чрезмерно длительного или избыточно интенсивного напряжения истощаются возможности организма, снижается его устойчивость к заболеваниям и появляются разнообразные признаки физического неблагополучия: снижение аппетита, нарушение сна, расстройства стула, потеря веса, повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма и т.п.

**Вопросы для самопроверки:**

**1.Есть ли различите между «стрессом» и «дистрессом»? В чем заключаются эти различия?**

**2.Каковы основные виды профессионального стресса?**

**3.Каковы фазы реагирования на стресс?**