**Введение.**

***Стресс в повседневной жизни.***

Утром, днем, вечером, ночью. Дома, на улице, в транспорте – где бы то ни было. Всегда и везде человек может находиться под воздействием стресса. Ведь что такое стресс? Это один из видов эмоционального состояния, характеризующийся повышенной физической и психической активностью. По сути, стресс уже давно стал неотъемлемой частью человеческого существования. Его незначительные проявления неизбежны и безвредны. Однако при чрезмерном стрессе возникают проблемы, как у самого индивида, так и у его окружения. Задача современного человека – научиться распознавать симптомы стресса, вовремя блокировать его развитие. Для эффективной борьбы с вредоносным состоянием стресса, необходимы:

- внятное понимание природы стресса и стадий его развития;

- отчетливое представление о границах возможного воздействия на протекание стрессовой ситуации:

- готовность к активным усилиям по достижению стрессоустойчивости.

О том, что такое стресс, каковы его причины и последствия, т.е. о теории стресса и пойдет речь в данном реферате.

1. **Основная часть.**

***2.1. Стресс и стрессовые ситуации.***

***Стресс*** *(от* англ.*stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).*

Основоположник западного учения о стрессах и нервных расстройствах Г.Селье первоначально использовал для обозначения неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие понятие «общего адаптационного синдрома». Термин «стресс» Г.Селье начал использовать в своих работах позднее.

*"Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования […] Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, — это и есть сущность стресса»*

Ганс Селье, "Стресс жизни" /*Schkade J.K., Schultz S.*, Occupational adaptation in perspectives. Ch. 7 in: Perspectives in Human Occupation: Participation in Life, By P. Kramer, J. Hinojosa, Ch. Brasic Royeen (eds), Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, MD, 2003, 181—221./

Таким образом, термин «стресс» стали использовать для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

Что может спровоцировать стресс? Логичный ответ на данный вопрос — стрессовая ситуация. Все мы знаем, что это такая ситуация, которая может нас взволновать — какое-то очень радостное событие или, наоборот, что-то привносящее в нашу жизнь негативные эмоции. Основной источник отрицательных эмоций — конфликт. Однако, следует отметить, что выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, которую содержит в себе ситуация (ожидание опасных последствий).

Иначе говоря, ситуация становится стрессогенной, если одновременно соблюдаются два условия:

1. Существует несогласие с чем-то, постоянно происходящим в окружающей среде. Это «что-то» называется стресс-фактором. Он должен иметь хронический характер и казаться бесконечным. Степень же несогласия с происходящим есть величина или сила стресс-фактора.

2) Отсутствие возможности у человека прервать непринимаемое им происходящее как в настоящем, так и в обозримом будущем.

Стрессогенную ситуацию определяют еще через понятие отрицательной потребности. Любая потребность имеет определенную вероятность ее удовлетворения. Человек эту вероятность удовлетворения/неудовлетворения своей потребности корректирует — увеличивает или уменьшает. Величина энергии, которую человек готов потратить на то, чтобы его положительная потребность реализовалась и аналогично, его отрицательная потребность не реализовалась, говорит о величине положительной , соответственно отрицательной, потребности.

С введением понятий положительной и отрицательной потребностей, стало возможным определение величины испытываемых человеком чувств удовольствия-неудовольствия. Например, в 60-е годы физиолог Симонов П.В. Предложил следующую формулу эмоции (точнее - неудовольствия):

**Э = П (Ии — Ин), где**

**Э- величина эмоции (чувства неудовольствия),**

**П- величина потребности,**

**Ии- информация, имеющаяся у человека, по удовлетворению данной потребности,**

**Ин- информация, необходимая человеку для удовлетворения данной потребности.**

Следует отметить, что, по мнению Симонова, эмоция является стражем основных потребностей организма. Если потребность по каким-либо причинам не удовлетворяется, то происходит эмоциональное напряжение, которое уже способствует развитию невроза. Отсюда и «односторонность» формулы эмоции: эмоция как чувство неудовольствия.

Для более детального понимания стрессогенной ситуации, требуется также разграничение таких понятий как «эмоциональное возбуждение» и эмоциональное напряжение». Очень часто данные понятия путают. Напомним, что эмоциональное возбуждение — это резкое увеличение производства энергии в ситуации, когда обычная деятельность меняется на более энергопотребляемую. Человек в состоянии эмоционального возбуждения обычно чувствует себя более сильным, могущественным, а поэтому к этому состоянию он часто стремится.

Эмоциональное напряжение — это также резкое увеличение производства энергии, но в проблемной ситуации, когда потребление энергии практически не меняется. Человек в ней хоть и ищет выход, но не находит его, и не видит объект приложения своей энергии. Лишняя энергия затрудняет внутреннюю регуляцию поведения, грозит возросшей вероятностью совершения нерационального, вредного для личности, действия. Поэтому эмоциональное напряжение человек оценивает как невыносимое состояние, которое необходимо прекратить любой ценой и как можно скорее.

Итак, стресс может быть вызван как положительными эмоциями и событиями, так и отрицательными, а само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов – от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д.

***2.2. Фазы развития стресса.***

Мы выяснили, что при стрессе, наряду с элементами адаптации к сильным раздражителям, имеются и элементы напряжения. Многочисленные исследования Г.Селье и его сподвижников подтверждают также, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний. Экспериментально была доказана универсальность сопровождающей стресс «триады изменений»:

- уменьшение тимуса (иначе вилочковой железы, которая синтезирует биологически активные вещества, регулирующие иммунитет),

- увеличение коры надпочечников,

- появление кровоизлияний и даже язв в слизистой желудочно-кишечного тракта.

Понятно, что стресс – это состояние организма человека, характеризующееся протяженностью во времени и характерными изменениями в нервно-эндокринном функционировании.

Г.Селье выделил 3 стадии развития стресса:

1. реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены);
2. стадия сопротивляемости (позволяет организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями);
3. стадия истощения (наступает, если слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма и его способности сопротивляться разнообразным заболеваниям).

Во время первых двух фаз стресса (тревоги и резистентности) происходит мобилизация многих физиологических систем, вследствие чего сопротивляемость организма к вредным воздействиям возрастает. Поэтому, можно сказать, что стресс в целом явление позитивное. НО: если вовремя не остановиться, стресс может превратиться в «дистресс». Поясним.

В широком смысле стадии Г.Селье характерны для любого адаптационного процесса. На первой стадии организм подает предупредительные сигналы «нарушения равновесия» и провоцирует мобилизацию защитных ресурсов. Если действие стрессора не прекращается, наступает вторая стадия борьбы – срабатывание приспособительных механизмов организма к стресс-фактору. Сравним это с «перетягиванием каната» или удержанием равновесия чаш весов, где с одной стороны – стресс-фактор, а с другой – «приспособительный механизм», уравновешивающий силу стрессора. Вторая стадия может длиться очень долго, так как существует возможность «вырабатывания» нового уровня равновесий внутренней среды организма. Однако, когда резервные, приспособительные возможности систем внутренних равновесий исчерпаны, наступает третья стадия, ведущая к истощению. «Внутренние датчики» организма предупредят, что резервы исчерпаны и следует отступить. И вот в этом случае, если продолжать борьбу со стресс-фактором, развивается «дистресс» - у человека не хватает сил, появляется истощение. Одной из характерных особенностей дистресса является переутомление.

 Сегодня уже доказано, что состояние стресса – не болезнь. Стресс помогает поддерживать активность всех систем организма, не позволяет им «заснуть», т.е. атрофироваться. Однако же, необходимо уметь поддерживать ПРАВИЛЬНЫЙ уровень стресса. А слово «дистресс» Г.Селье предложил для того, чтобы разделить неблагоприятное развитие последствий стрессовой ситуации от обычного, т.е. нормального.

Существует и несколько иной взгляд на три этапа развития стресса. Однако, данную интерпретацию, скорее всего, можно назвать этапами развития уже дистресса.

*1 этап* — этап роста эмоционального напряжения. Начинается он с появления стресс-фактора. Чем сильнее стресс-фактор, тем интенсивнее по времени и силе рост эмоционального напряжения.

*2 этап* – этап стабилизации эмоционального напряжения. На этом этапе рост эмоционального напряжения прекратился, но оно держится на достигнутом уровне. Чем слабее стресс-фактор, тем более длительным может быть второй этап, в течение которого эмоциональное напряжение может снова возрасти в связи с усилением старого стресс-фактора или появлением нового, когда личность как бы снова возвращается на первый этап. Чем сильнее стресс-фактор и чем выше уровень эмоционального напряжения, тем второй этап короче по времени.

*3 этап* – начинается с психогенного заболевания. При отсутствии психотерапевтического вмешательства он, как правило, заканчивается летальным исходом, ибо другие виды лечения особых результатов не имеют. Что именно у человека заболит в первую очередь, зависит от особенностей организма. Все начинается с самого слабого места. Для кого-то «ахиллесовой пятой» является сердечнососудистая система, для кого-то – пищеварительная, дыхательная или нервная.

***2.3. Классификации стрессов.***

Различают стресс острый, хронический, физический, эмоциональный, социальный, и проч. На самом деле существует множество всевозможных классификаций стресса. Принципы классификаций стресса могут быть различными:

* анализ факторов и условий, приводящих к стрессу;
* учет интенсивности воздействий стресса на человека;
* анализ поведения индивида в состоянии стресса;
* анализ ответных реакций при стрессе;
* анализ роли эмоционального фактора в состоянии напряженности;
* другие принципы классификаций.

Самая распространенная классификация стрессов — *в зависимости от вида стрессора и характера его влияния:*

(1)физиологический стресс - возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов (боль, холод, жара, голод, жажда, физические перегрузки и т.п.);

(2) психологический стресс - вызывают факторы, действующие своим сигнальным значением: обман, обида, угроза, опасность, информационная перегрузка и т.п:

а) информационный – возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений;

б) эмоциональный – появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы (импульсивная, тормозная, генерализованная) приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

Следующая возможная классификация — *по эмоциональному воздействию:*

(1) эмоционально положительный — эустресс (понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм»);

(2) эмоционально отрицательный — дистресс (негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться; разрушает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям).

В случае эмоционально положительного стресса стрессовая ситуация непродолжительна и человек ее контролирует, обычно в таких случаях опасаться нечего: организм сможет быстро отдохнуть и восстановиться после взрыва активности всех систем. Известны, правда, факты, когда сильные положительные эмоции у людей со слабым здоровьем приводили к серьезным последствиям, вплоть до инсультов и инфарктов, но это случаи уникальные.

Еще одна классификация — *по длительности и силе действия*:

(1) кратковременный (острый) — характеризуется быстротой и неожиданностью, с которой он происходит; его крайняя степень — шок;

(2) долговременный (хронический) — имеет более тяжелые последствия.

Шок, острый стресс почти всегда переходят в стресс хронический, долговременный. Шоковая ситуация прошла, человек вроде бы оправился от потрясения, но воспоминания о пережитом возвращаются к нему снова и снова.

Долговременный стресс не обязательно является следствием острого, он часто возникает из-за малозначительных, казалось бы, факторов, но постоянно действующих и многочисленных (например, неудовлетворенность работой, напряженные отношения с коллегами и родственниками и т.п.).

Целесообразным также является подразделение стресса, согласно поведению индивида:

(1) активный («стресс льва» - при стрессе эффективность деятельности человека продолжает расти до некоторого предела);

(2) пассивный («стресс кролика» - пассивная реакция человека на стресс – эффективность его деятельности сразу падает).

Существует классификация жизненного стресса, которую предложил P.T.Wong:

- внутриличностный стресс (если человек не находится в мире с самим собой);

- межличностный стресс (возникает у человека при решении всевозможных социальных вопросов в своей деятельности);

- личностный стресс (если человек не выполняет или нарушает определённые предписанные социальные роли);

- семейный стресс (включает все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней);

- рабочий стресс (связан с производственными проблемами: большая нагрузка, отсутствие самоконтроля за результатом работы, ролевая неопределенность или конфликт, плохое обеспечение безопасности работы, несправедливая оценка труда, нарушение его организации и т.д.);

- экологический стресс (обусловлен воздействием экстремальных условий окружающей среды, ожиданием такого воздействия или его последствий – плохие погодные условия, толкотня, высокий уровень шума и т.д.);

- финансовый стресс (невозможность обеспечить расходы доходами, невозможность отдать долг или, наоборот, вернуть его, несоответствие уровня зарплаты результатам работы и т.д.);

- общественный стресс (относится к проблемам, которые испытывает большая группа людей – бедность, банкротство, расовая дискриминация, экономический спад).

Кроме этого, постоянно появляются упоминания все новых видов стресса. Например, некоторые выделяют коммуникативный стресс. Считают, что он связан с проблемами в общении и проявляется в повышенной раздражительности, неумении защищаться от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, в незнании приемов защиты от манипулирования. Действительно, «вписать» данный вид стресса в какой-то из жизненных стрессов, перечисленных выше, сложно.

Ю.В.Щербатых подробно описал профессиональный стресс, в свою очередь, разделив его на отдельные подвиды: спортивный стресс, учебный, стресс руководителя, стресс медицинских работников. Однако возможно отнести все эти виды стрессов, например, к рабочему стрессу.

***2.4 Причины стрессового напряжения.***

Так или иначе, в реферате уже упоминались причины стрессов. Попробуем собрать их воедино, дополним. Очень популярен перечень причин стрессового напряжения по Буту:

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.   
2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.   
3. Вас что-то или кто-то "подгоняет", вы постоянно куда-то спешите.   
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.   
5. Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.   
6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.   
7. Вы много курите.   
8. Потребляете алкоголя больше, чем обычно.   
9. Вам почти ничего не нравится.   
10. Дома, в семье у вас постоянные конфликты.   
11. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.   
12. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.   
13. У вас появляется комплекс неполноценности.

Добавим ещё пару:

14. Не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.

15. Вы не чувствуете уважения к себе - ни дома, ни на работе.

Перечень причин стрессов необъятен. Как ни странно, в качестве стрессоров могут выступить и международный конфликт, и нестабильная политическая обстановка, и социально-экономический кризис. Однако, чаще всего причины стрессов более конкретны и максимально «привязаны» к индивиду и его личной жизни. Наиболее распространенные причины «обитают» в области выполнения наших профессиональных обязанностей. Это:

- организационные факторы (неинтересная работа, плохие физические условия труда, неправильное соотношение между полномочиями и ответственностью, перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка и т.п.);

- организационно-личностные факторы – выражают субъективно-тревожное отношение человека к своей профессиональной деятельности (В.Зигерт и Л.Ланг выделяют следующие страхи: не справиться с работой, допустить ошибку, потерять работу, потерять собственное Я, быть обойденным другими);

- организационно-производственные факторы (неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе, неразрешенные конфликты, отсутствие социальной поддержки и т.д.).

Можете добавить что-то еще? Наверняка да. Причины стрессового напряжения могут быть сугубо индивидуальными. Для того чтобы попытаться выявить причины стресса, в первую очередь следует найти зависимость между стрессом и вызывающими его импульсами. В общем-то, это сделать самому или с помощью психолога несложно. Проблема в ином – как предупредить, избежать стрессовой ситуации. Или как ее смягчить?

***2.5. Пути выхода из стрессовых ситуаций и способы их избегания.***

Самое главное по мнению авторов учебника «Психология и этика делового общения» под ред.проф.В.Н.Лавриненко

*«…нужно чётко отличать стрессогенные события, на которые мы можем как-то повлиять, от тех, что явно не в нашей власти.*

*Ясно, что на кризисную ситуацию в стране или в мире, на неотвратимо надвигающийся пенсионный возраст и т.п. отдельный человек если и может воздействовать, то очень незначительно. Поэтому подобные события следует оставить в покое и сосредоточиться на тех стрессогенных факторах, которые могут быть нами изменены реально».*

Итак, чтобы предотвратить превращение стрессовой ситуации в дистрессовую, необходимо:

- во-первых, определить ее реальную причину,

- во-вторых, найдя причину стрессового состояния, похвалить себя за это, так как это уже можно считать успехом и поводом быть довольным собой;

- конечно же, самый лучший способ избавиться от затянувшегося стресса – полностью разрешить имеющийся конфликт, устранить разногласия;

- если полное разрешение конфликта невозможно, следует логически переоценить его значимость:

а) найти плюсы в создавшемся положении или извлечь из него пользу;

б) доказать себе, что «могло бы быть и хуже»;

в) сравнить свою неудачу с чужим еще большим горем – «а другому еще хуже»;

г) сказать себе, что то, к чему безуспешно стремился – не так уж и хорошо, потому и не нужно;

д) вообще прийти к выводу, что «то, что ни делается, все к лучшему»;

- можно пообщаться с близким человеком: «излить душу», переключиться на интересную тему, совместно найти путь к разрешению конфликта или снижению его значимости;

- дать себе усиленную физическую нагрузку;

- активизировать свое чувство юмора (суметь воспринять что-то волнующее малозначащим, улыбнуться в трудной ситуации).

Возможными способами борьбы со стрессом являются: релаксация, концентрация, ауторегуляция дыхания.

Однако гораздо легче не бороться с последствиями стресса, а не допускать его. Мы уже поняли, что отсутствие стрессов в жизни невозможно. Избежать их нельзя в принципе. Главное – ставить барьер на пути превращения стресса в дистресс. Давно сформулированы антистрессовые правила поведения и общения. Данные методы актуальны, например, для профилактики стрессов в деловом общении. Но, в сущности, профессиональные стрессы – это только маленькая часть одолевающих человека стрессов. И справиться с ними проще человеку, закаленному преодолением всевозможных жизненных перипетий и неприятностей.

Сегодня уже общепризнано, что наша успешная способность преодолевать стрессы определяется в конечном итоге нашим *общим отношением к жизни*. Поясним. Стресс – психофизиологическая реакция *личности*, а не просто организма. В развитии стресса существенную роль играет *социальная* составляющая человеческого поведения.

Основные элементы стрессовой реакции:

- оценка стрессогенного события;

- физиологические и биохимические сдвиги в организме;

- изменение поведения человека.

Первый из элементов изначально социален. Оценка стрессогенного события всегда субъективна. Она зависит от опыта человека, его эмоционального состояния в момент события, от общих социокультурных установок. Определенная оценка события, говорящая об угрозе благополучию человека, может вызвать физиологические и биохимические изменения в организме.

Третий элемент стрессовой реакции – поведение - также социально обусловлен. Ведь даже подстёгиваемый физиологическими сдвигами человек не может игнорировать общепринятые социальные нормы, установки, запреты.

Таким образом, стрессовая реакция – феномен социальный. И противостоять стрессам можно в первую очередь, оказывая влияние на социальные составляющие стрессовых реакций. \

Итак, как же можно повысить стрессоустойчивость человека? Очень интересен ответ, который дают российские ученые В.С.Ротенберг и В.В.Аршавский в своей концепции «поисковой активности». Остановимся на ней подробнее.

Любой стресс сопровождается эмоциями. Какие из них способствуют предотвращению дистресса? Положительные или отрицательные эмоции? Или, может быть, полное их отсутствие?

Отрицательные эмоции не всегда так плохи, как могло бы показаться. Например, во время войн и других экстремальных ситуаций, когда количество отрицательных эмоций резко возрастает, психосоматических и даже обычных простудных заболеваний становится значительно меньше. А вот после войны, когда люди возвращаются к нормальной жизни, не требующей чрезмерного эмоционального напряжения, все эти болезни появляются вновь.

Не все так просто и с положительными эмоциями. Например, всем известная «болезнь достижения». Она заключается в том, что человек, поставивший перед собой крупную цель, потративший на ее достижение неимоверно много сил, добившись успеха, испытывает не счастье, а, наоборот, разочарование, опустошенность, потерю осмысленности жизни. Данный период очень опасен для здоровья человека, так как устойчивость организма к любого рода заболеваниям резко снижается.

И, наконец, отсутствие всяких эмоций. Оно тоже не способствует повышению стрессоустойчивости по одной простой причине – раздражать начнет сама неизменность ситуации, её однообразие.

Получается, должно быть еще одно дополнительное звено развития стрессовой ситуации, отвечающее за тот или иной её исход. По мнению В.С.Ротенберга и В.В.Аршавского, таким звеном является тип поведения живого существа, выделяемый по наличию или отсутствию в нём «поисковой активности».

Что же это такое? В любой стрессогенной ситуации поведение живого существа можно разделить на два типа:

- «активно-оборонительное» поведение (активно ищется выход из создавшегося положения);

- «пассивно-оборонительное» поведение (происходит «складывание лапок» - что будет-то будет – полное отсутствие сопротивления стрессовой ситуации).

Ученые экспериментально доказали, что патологические процессы в организме животного могут замедляться при наличии отрицательных эмоций в случае «активно-оборонительного» поведения (реакции на раздражитель). При пассивно-оборонительном поведении животного все патологические процессы организма ускорялись, что могло привести даже к гибели. Исследователи пришли к выводу, что защитным средством от стресса является поисковая активность, направленная на изменение неблагоприятной или на сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих последней факторов или обстоятельств. Поисковой такая активность названа потому, что определенность конечных результатов практически всегда отсутствует. Субъект никогда не может быть уверен, что найдет путь к успеху.

Тем не менее, пользоваться принципом поисковой активности следует осторожно, помещая его в некие рамки общего отношения к жизненным ценностям. Естественно, что правильным для человека может быть только морально и социально приемлемый выход из стрессогенной ситуации.

Что еще важно для того, чтобы избежать негативных последствий стресса? Источником постоянного стресса может быть и наше мировоззрение, наши убеждения. Соответственно, не требуйте от мира и от себя совершенства! Не всегда наши представления соответствуют действительности. Иногда наши требования к себе и к окружающему миру завышены, поскольку опираются на иррациональные убеждения, не имеющие в реальности достаточных оснований. Чаще всего это формы поведения или стереотипы, которые, может, и имели в прошлом какую-либо реальную основу, но ныне её утратили и существуют лишь по инерции. Например, традиционное понятие, что женщина должна быть хорошей хозяйкой, а мужчина – добытчиком, уже устарело и ничем в настоящее время не обусловлено. И подобных примеров, наверняка, можно привести множество.

Серьезным источником стрессовых реакций является и наша оценка самих себя. Не следует завышать или занижать свою самооценку.

Завышение самооценки может привести к стрессам по поводу «крушения надежд», «неоправданных ожиданий». По «формуле самоуважения» У.Джеймса степень самоуважения равна отношению уровня успеха (числитель) к уровню притязаний (знаменатель.

УРОВЕНЬ УСПЕХА

СТЕПЕНЬ САМОУВАЖЕНИЯ = ------------------------------------------

УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

Если результат, полученный в результате этого деления, невысок, то следует задуматься о снижении уровня своих притязаний. Допустимо, чтобы он был чуть выше того, что можно достичь наверняка.

Заниженная самооценка приводит к ощущению неблагополучия, невезучести, обиде на свою судьбу. Для повышения своей самооценки необходимо:

- заняться своим здоровьем, питанием, внешним видом;

- обратить внимание на свое эмоциональное состояние – искать эмоционально-комфортные для себя ситуации, постараться обеспечить себе хотя бы небольшой успех в каком-нибудь занятии, создать себе и другим маленький праздник;

- подумать о том, что надо принять себя таким, какой ты есть, ощутить ценность и неповторимость собственной жизни.

**3. Заключение.**

***Основные выводы о стрессе, реакции человека на стрессовые ситуации и способы её коррекции.***

Итак, мы определили, что

* + стресс является неотъемлемой частью нашей жизни;
  + страшен не стресс, а дистресс или наша реакция на стресс;
  + работайте над своей реакцией на стрессовые ситуации;
  + стресс – понятие социальное;
  + «поисковая активность» стимулирует организм и повышает стрессоустойчивость;
  + «поисковая активность» должна иметь социально приемлемые формы;
  + «поисковая активность» способствует самосовершенствованию;
  + не следует завышать или занижать свою самооценку;
  + не стоит требовать от окружающей вас действительности совершенства – примите ее такой, какая она есть и уже потом принимайтесь по мере сил за ее исправление.

То есть самое главное для стрессоустойчивости – «дерзать, искать, найти и не сдаваться!» (А.Теннисон).

**4. Источники информации.**

1. Психология и этика делового общения; Учебник для ВУЗов под ред. проф.

В.И.Лавриненко. - М.: ЮНИТИ=ДАНА, 2003

2. Годфруа Ж. Что такое психология; в 2-х т. - М.: Мир,1992

3. http://www.psyoffice.ru/SA\_2\_stress.html

4. http://psichology.vuzlib.net/book\_o214\_page\_18.html

5. http://slovari.yandex.ru/~книги/Клиническая

%20психология/Стресс/Стресс

6.http://www.your-mind.ru/lasta/chto-takoe-stress/

7. http://slovari.yandex.ru/~книги/Естественные

%20науки/Адаптационный%20синдром./

**МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**РЕФЕРАТ**

**Студентки *3* курса *10ЭС-3б* группы**

**факультета экономики и управления**

***Трушковой Людмилы Георгиевны***

**Учебная дисциплина Психология делового общения**

**Тема: *Стресс***

**Преподаватель:**

***кандидат медицинских наук***

***Пышкин А.В.***

Оценка

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010г. «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

**Содержание.**

1.Введение.

Стресс в повседневной жизни.............................................................................

2. Основная часть.

2.1. Стрессы и стрессовые ситуации...................................................................

2.2. Фазы развития стресса...................................................................................

2.3. Классификация стрессов...............................................................................

2.4. Причины стрессового напряжения..............................................................

2.5. Пути выхода из стрессовых ситуаций и способы их избегания...............

3. Заключение.

Основные выводы о стрессе, реакции человека на стрессовые

ситуации и способы её коррекции.....................................................................

1. Источники информации..................................................................................