

# **ТЕМА:**

**Стресс и аффект.  
Понятие. Причины  
возникновения.**

Выполнила:

Гафурова  
Дилара  
Салаватовна

Группа Л - 212 «Б»

Стресс-

особое  
психологическое  
состояние, при  
котором человек  
переживает  
сильное  
напряжение.



# Что представляет собой стресс?

- Фактически стресс представляет собой реакцию организма, вызванную необычной ситуацией, которая выходит за пределы того, что привычно.
- Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, чрезмерные создают проблемы для людей и организаций.

# Выделяют пять разновидностей стресса:

1. Физиологический стресс вызывается чрезмерными физическими нагрузками, недосыпанием, плохим нерегулярным питанием.
2. Психологический стресс в качестве основной причины имеет неблагоприятные, фрустрирующие, то есть связанные с неудовлетворенностью отношения с окружающими.
3. Эмоциональный стресс вызывается слишком сильными чувствами. Он возникает в опасных, угрожающих ситуациях, когда человек подвергается смертельной опасности или ему грозит утрата чего-то очень важного: может возникать и в результате слишком неожиданного радостного события.
4. Информационный стресс – это результат того, что в распоряжении человека имеется слишком много или мало информации. В обоих случаях принятие решения оказывается крайне затруднительным: при недостатке информации возникают неопределенности высокой степени, при переизбытке информации имеется слишком много факторов, которые необходимо учитывать при принятии решений.
5. Управленческий стресс возникает в связи с тем, что ответственность за принимаемое решение оказывается слишком высокой.

# Стресс могут вызвать 2 группы факторов:

## 1. Организационные:

- ◎ повышенные требования к личности;
  - ◎ лимит времени;
  - ◎ расширение фронта работ;
  - ◎ внедрение нововведений;
  - ◎ неинтересная работа;
  - ◎ противоречивость, предъявляемых к работнику требований;
- 
- ◎ плохие физические условия работы;
  - ◎ неправильное соотношение между полномочиями и ответственностью;
  - ◎ плохие каналы обмена информацией.

## 2. Личностные:

- смерть близкого;
  - свадьба (развод);
  - увольнение с работы;
  - болезнь;
  - сексуальные затруднения;
- 
- переход на современный или иной вид работы;
  - крупная перестройка в бизнесе (слияние,

# Проявления стресса

- Стресс имеет конкретные проявления, в большинстве случаев они имеют индивидуальный характер. Но можно выделить ряд признаков, по которым можно определить, что человек находится в состоянии стресса:



# Признаки стресса:

1. Невозможность сосредоточиться
2. Сухость во рту, частые ошибки,
4. Частые возникновения чувства
5. Сладости, быстрая речь,
6. Частые боли в голове, еphine, в области
7. Желудка, не имеющие органической причины (не
8. Вызванные какой-либо болезнью),
9. Частые переживания от работы;
10. Повышенное потребление выкуриваемых сигарет;
11. Постоянное ощущение недоедания;
14. Невозможность вовремя закончить работу.



# Три шага для снятия стресса



# 1. Выделите проблему.

Это самая трудная задача, так как проблема, вызывающая стресс, не всегда очевидна. Посмотрите вашей проблеме прямо в лицо. Обдумайте, какие самые худшие последствия она может за собой повлечь. Сразу же после выполнения этого действия уровень стресса начнёт снижаться, так как вы перестанете подсознательно бояться неизвестного и настроитесь на практическое решение проблемы.

2. Продумайте все пути решения данной проблемы.

Если вы поняли, какая именно проблема заставляет вас испытывать стресс, продумайте все возможные пути её решения. Ответьте себе на вопрос: "Какие мои действия приведут к успешному разрешению проблемы, а какие только усугубят её?"

### 3. Предпримите необходимые действия для её решения.

Когда вы оцените ситуацию и продумаете свои действия для решения проблемы - предпримите их. Надо заметить, что в некоторых случаях решение проблемы может заключаться и в отсутствии активных действий с вашей стороны. Это особенно актуально для стрессовых ситуаций во время вождения автомобиля (хуже сумасшедшего водителя на дороге может быть только два сумасшедших водителя на дороге) и некоторых других.

Каждый раз, когда вы испытываете стресс, предпринимайте эти три простых действия и скоро вы откроете для себя, что ежедневный стресс - совсем не обязательная часть нашей жизни. Если вы будете относиться к проблемам более практично, то сможете избежать частых стрессов, что не может не сказаться самым положительным образом на вашем здоровье, хорошем настроении и финансовых успехах.



# Аффе́кт

лат. affectus — страсть, душевное волнение) — эмоциональный процесс, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.

# Характеристики

## ○ Интенсивность (сила)

Аффекты могут различаться друг от друга по силе, начиная от наиболее слабых и контролируемых сознательно, заканчивая патологическими, полностью исключающими возможность сознательного контроля.

## ○ Валентность

Как и все эмоциональные процессы, аффекты отражают субъективную оценку, значимость чего-либо. Как оценка бывает положительной или отрицательной, так и аффекты бывают положительными или отрицательными. В виду своей биологической функции (быстрая организация поведения субъекта), аффекты не бывают амбивалентными.

## ○ Стеничность

В зависимости от влияния на активность, аффекты подразделяются на стенические (от др.-греч. σθένος — сила) и астенические (от др.-греч. ἀσθένεια — бессилие). Стенические аффекты побуждают к активной деятельности, мобилизуют силы человека (гнев, восторг и другие). Астенические аффекты расслабляют или парализуют силы (бессилие, ужас и другие).



# Физиология аффекта

- Начало течения аффекта сопровождается изменениями со стороны вегетативных реакций (изменение пульса и дыхания, спазм периферических кровеносных сосудов, выступание пота и другие), резко выраженными изменениями в произвольно-двигательной сфере (торможение, возбуждение или перевозбуждение, нарушение координации движений). На этом эфффекте основан принцип работы детектора лжи, регистрирующего множество физиологических показателей организма.
- Сильный аффект обычно нарушает нормальное течение высших психических процессов — восприятия и мышления, иногда вызывает сужение сознания или его помрачение.





# Аффективный комплекс и кумулятивный аффект

- Переживаемые состояния аффекта оставляют сильные устойчивые «аффективные следы» в долговременной памяти, определяющие избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам которые прежде вызывали аффект. Комплексы таких следов («аффективные комплексы») оказывают существенное влияние на развитие и функционирование психики, личности и поведение человека — даже относительно далекие по смыслу слова-раздражители вызывают по ассоциации элементы аффективных комплексов.
- Повторение ситуаций, вызывающих то или иное отрицательное аффективное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, которая может разрядиться в бурном, неуправляемом аффективном поведении («аффективный взрыв», «кумулятивной аффект»). В связи с этим свойством аффектов были предложены в воспитательных и терапевтических целях различные методы «канализации» аффекта.

# Предрасполагающими к развитию аффективных состояний индивидуально - психологическими особенностями являются

- 1) комплекс врожденных свойств нервной системы (тип высшей нервной деятельности). Установлено, что аффекты чаще возникают у людей с так называемым слабым типом нервной системы, который характеризуется легкой возбудимостью, повышенной чувствительностью к раздражителям, низкой устойчивостью к сильным раздражителям, часто - инертностью нервных процессов;
- 2) специфическая структура личности, в частности, особенности ее самооценки. Известно, что люди с высокой, но недостаточно устойчивой самооценкой болезненно реагируют на оценку и замечания окружающих, их легко травмировать, вывести из состояния равновесия, разрушив тем самым привычную программу поведения;
- 3) возрастные особенности субъекта. У детей ярче выражена зависимость поведения от оценок окружающих, а недостаточно сформированная система самоконтроля не дает возможности избежать аффективных вспышек в условиях, где взрослому это удастся относительно легко. В пожилом возрасте постепенно уменьшается устойчивость по отношению к аффективным переживаниям, повышается раздражительность, что увеличивает вероятность возникновения физиологического аффекта у пожилых людей;
- 4) временные функциональные психофизиологические состояния, нарушающие устойчивость человека к аффектогенной ситуации. К ним относятся усталость, бессонница, периоды менструаций у женщин и т. д.

Среди причин возникновения аффекта можно выделить следующие.

- ⦿ прямая или косвенная угроза жизни.
- ⦿ противоречие между сильным влечением, желанием, стремлением человека к чему-либо и объективной невозможностью удовлетворить возникшее побуждение
- ⦿ может быть вызван поступками окружающих, затрагивающими самооценку человека, травмирующими его личность

# УСЛОВИЯ ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ аффекта

- Наличие конфликтной ситуации является обязательным, но не достаточным условием для возникновения аффекта. Другое условие - комплекс устойчивых индивидуально-психологических особенностей личности и временное состояние субъекта, попавшего в конфликтную ситуацию. Обстоятельства, вызывающие аффект у одного человека, не нарушают стройной системы поведения у другого.



# Использованная литература

- <http://ru.wikipedia.org/>
- Селье Г. Стресс без дистресса. — М: Прогресс, 1979. — 123 с.
- Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2007. — 256 с.
- Аффект // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: В 86 томах (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.