

Титульный лист

Реферат и доклад по дисциплине «Психология». Карточку можно сохранить и запросить в приоритетную проверку.

Эта версия заново собрана из разрешённого текста. Исходные свойства Office, комментарии, исправления, вложения, изображения и внешние связи в неё не переносились.

Текст материала

□ Титульный лист Оглавление Представления Селье о стрессе как неспецифической реакции организма 3 Стресс и возрастные кризисы 5 Библиографический список 9

Представления Селье о стрессе как неспецифической реакции организма Ганс Селье был канадским эндокринологом австро-венгерского происхождения, известным своими исследованиями в области стресса и адаптации. Он родился 26 января 1907 года в Вене в семье врача-венгра и его жены-австрийки. Его отец Гуго был военным хирургом и владельцем клиники в Комароме (ныне Комарно), где Ганс провел свое детство. Ганс Селье получил медицинское образование в Праге, Париже и Риме, а также степень доктора философии в Вене. В 1931 году он эмигрировал в США, где работал в Институте Рокфеллера и Университете Джонса Хопкинса. В 1936 году он переехал в Канаду, где возглавил кафедру института экспериментальной медицины и хирургии Университета Монреаля. В 1945 году он получил канадское гражданство. В 1968 году он основал Институт экспериментальной медицины и хирургии Университета Лавала в Квебеке, который позже был назван в его честь. Ганс Селье умер 16 октября 1982 года в Монреале от сердечного приступа [3]. Он также предложил понятия эустресса (положительного стресса) и дистресса (отрицательного стресса), а также различные типы стрессоров (факторов, вызывающих стресс). Ганс Селье написал более 1500 научных работ и 39 книг по тематике стресса и адаптации, которые были переведены на многие языки. Он получил множество наград и почетных званий за свой вклад в науку, в том числе Нобелевскую премию по физиологии или медицине в 1949 году. Ганс Селье — известный физиолог и психолог, который ввел понятие стресса и разработал теорию общего адаптационного синдрома (ОАС). По его мнению, стресс — это неспецифическая реакция организма на любые интенсивные или длительные воздействия, которые нарушают его гомеостаз. Стресс может быть вызван физическими или психологическими факторами, которые называются стрессорами. Стрессоры могут быть положительными (эустресс) или отрицательными (дистресс) для организма. Селье выделил три стадии ОАС: тревоги, сопротивления и истощения. На стадии тревоги организм активизирует свои защитные механизмы, например, выделение адреналина и кортизола. На стадии сопротивления организм адаптируется к стрессору и восстанавливает свой гомеостаз. На стадии истощения организм истощает

свои ресурсы и не может дольше сопротивляться стрессору, что может привести к заболеваниям или смерти. Селье считал, что стресс является неизбежной частью жизни и что его нельзя полностью избежать или устранить. Он предлагал развивать устойчивость к стрессу (стресс-толерантность) и использовать различные способы снятия стресса, такие как релаксация, медитация, хобби, спорт. Факторы, которые могут ускорить или замедлить переход от одной стадии к другой, зависят от индивидуальных особенностей организма,

характера и интенсивности стрессового фактора, а также от наличия или отсутствия поддержки и средств справления со стрессом [4]. Например, ускорить переход от стадии тревоги к стадии сопротивляемости может: • быстрое устранение или уменьшение стрессового фактора; • наличие психологической поддержки от близких или специалистов; • использование позитивных стратегий справления со стрессом. А замедлить переход от стадии сопротивляемости к стадии истощения может:

- снижение интенсивности или частоты стрессового фактора; • восстановление ресурсов организма путем сна, питания, отдыха и т.д.; • развитие стрессоустойчивости и адаптационных навыков.

Теория Селье о стрессе имеет свои преимущества и недостатки. Среди преимуществ можно отметить, что она объединяет в единую картину различные реакции и симптомы, связанные со стрессом, и позволяет целостно оценивать процесс адаптации организма. Также она подчеркивает, что стресс может иметь положительный эффект на организм, если он не превышает определенный уровень и способствует развитию устойчивости к стрессу. Среди недостатков можно выделить, что теория Селье не учитывает индивидуальные различия в восприятии и оценке стрессоров, а также в способах справления со стрессом. Также она не уточняет, какие факторы определяют переход от одной стадии ОАС к другой и какие механизмы лежат в основе адаптации или дезадаптации организма. Кроме того, она не учитывает разнообразие типов и видов стресса, которые могут иметь разную природу и последствия. Стресс и возрастные кризисы Стресс — это неспецифическая реакция организма на любые изменения во внешней или внутренней среде, которые требуют адаптации. Стресс может быть положительным (эустресс) или отрицательным (дистресс), в зависимости от того, насколько успешно организм справляется с ним. Возрастные кризисы — это периоды жизни человека, когда он переживает значительные изменения в своем физическом, психологическом и социальном развитии, которые вызывают стресс и требуют переосмысления своего места в мире. Возрастные кризисы могут быть связаны с биологическими факторами (например, пубертатный период, климакс), психологическими факторами (например, поиск самоидентичности, самореализация) или социальными факторами (например, выбор профессии, создание семьи). Стресс и возрастные кризисы взаимосвязаны, так как каждый кризис представляет собой стрессовую ситуацию, которая может стать источником роста или регресса личности. Как человек справляется со стрессом во время кризиса, зависит от многих факторов, таких как: • индивидуальные особенности (темперамент, характер, уровень интеллекта, самооценка и т. д.); • стратегии справления со стрессом (позитивные или негативные, активные или пассивные); • наличие поддержки от близких или специалистов; • степень контроля над ситуацией; • предыдущий опыт преодоления стресса и кризисов.

Для успешного преодоления стресса и возрастных кризисов необходимо развивать стрессоустойчивость и адаптационные навыки, такие как: • осознание своих эмоций и потребностей; • поиск положительных аспектов в сложных ситуациях; • установление реалистичных целей и планов; • использование релаксации, хобби, спорта и других способов снятия напряжения; • обращение за помощью к близким или специалистам при необходимости. Стресс и возрастные кризисы являются неотъемлемой частью жизни человека, которая может стать стимулом для его развития или причиной его деградации. Важно уметь адекватно оценивать свое состояние и выбирать эффективные способы справления со стрессом во время кризиса. В различных возрастных периодах человек может сталкиваться с разными типами кризисов, которые имеют свои особенности и последствия. Некоторые из них [2]: • Детский кризис (3–4 года) - связан с формированием самосознания и самостоятельности ребенка, который начинает противостоять авторитету родителей и устанавливать свои правила. Стресс может возникать из-за конфликтов с родителями, недостатка внимания или любви, перехода в детский сад или других изменений в жизни

ребенка. Для успешного преодоления кризиса необходимо поддерживать доверие и теплоту в отношениях с ребенком, давать ему возможность выбора и самовыражения, но также устанавливать границы и правила поведения. • Подростковый кризис (12–18 лет) - связан с физическими и психологическими изменениями в организме подростка, которые влияют на его самооценку, эмоциональность, сексуальность и социальные связи. Стресс может возникать из-за несоответствия между реальным и идеальным образом себя, конфликтов с родителями или сверстниками, давления со стороны общества или школы, проблем с учебой или карьерой. Для успешного преодоления кризиса необходимо развивать самоуважение и самопринятие подростка, поддерживать его интересы и таланты, помогать ему находить свое место в группе и обществе, но также контролировать его здоровье и безопасность. • Кризис среднего возраста

(40–50 лет) - связан с переоценкой своих жизненных ценностей и достижений, осознанием своей смертности и старения, потерей близких или изменением социального статуса. Стресс может возникать из-за неудовлетворенности своей работой или семьей, чувства одиночества или бесполезности, затруднений в адаптации к новым условиям жизни или технологиям. Для успешного преодоления кризиса необходимо пересмотреть свои цели и приоритеты, найти новый смысл жизни или хобби, укрепить связи с близкими или завести новых друзей, заботиться о своем здоровье и благополучии [1]. Стресс и возрастные кризисы — это сложные и многогранные явления, которые сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Они представляют собой вызовы и возможности для развития личности, но также могут стать причиной ее деструкции. Как человек справляется со стрессом и кризисами, зависит от его индивидуальных особенностей, стратегий справления, поддержки окружения и контроля над ситуацией. Для успешного преодоления стресса и кризисов необходимо развивать стрессоустойчивость и адаптационные навыки, такие как осознание своих эмоций и потребностей, поиск положительных аспектов в сложных ситуациях, установление реалистичных целей и планов, использование релаксации, хобби, спорта и других способов снятия напряжения, обращение за помощью к близким или специалистам при необходимости. Таким образом, стресс и возрастные кризисы могут стать не препятствием, а стимулом для личностного роста и счастливой жизни.

Библиографический список Научная и учебная литература 1. Гефеле О. Ф. Психологический дискурс о специфике проявлений кризисов на возрастных этапах развития человека / Гефеле О. Ф., Филиппченкова С. И. //Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – №. 2. – С. 6–12. 2. Кадырова М. Ш. Кризисные состояния личности / Кадырова М. Ш., Шарбузова Х. З., Шуруха Т. А //Мировая наука. – 2019. – №. 5. – С. 340–343. Официальные сайты и ресурсы сети Интернет 3. FB : сайт. – URL: <https://fb.ru/article/231522/gans-sele-biografiya-vklad-v-nauku-knigi-napisannyye-gansom-sele> (дата обращения: 02.05.2023) 4. Science hunter: сайт. – URL: <https://www.sciencehunter.net/Blog/story/gans-sele> (дата обращения: 02.05.2023).

Используйте материал как ориентир: проверяйте источники, требования преподавателя и не сдавайте чужой текст как свой.