**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**Кафедра авіаційної психології**

**Конспект лекцій**

з дисципліни «Проблеми управління інформаційним стресом»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:

доцент кафедри авіаційної психології О.М.Ічанська

Конспект лекцій розглянутий та схвалений на

засіданні кафедри авіаційної психології

Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 р.

Завідувач кафедри Л.В.Помиткіна

**Зразок оформлення лекції**

**Лекція №1**

**Тема лекції: Наукові підходи до визначення поняття «стрес».**

**План лекції**

1. Підходи до розуміння феномену стресу у науці.

2.Класифікація видів

3.Фізіологічні механізми стресу.

**Література**

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. – 124 с.

2.. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. — 256с.

Питання 1.

Теорія стресу вперше запропонована Г. Сельє в 1936 р., опублікована в 1950 р., а найбільш повне її уявлення і розвиток знайшло відображення в більш пізніх роботах автора. У теорії Г. Сельє стрес розглядається з позиції фізіологічної реакції на фізичні, хімічні та органічні чинники.

Основний зміст теорії Г.Сельє може бути узагальнено в чотирьох положеннях.

1. Усі біологічні організми мають вроджені механізми підтримки стану внутрішнього балансу або рівноваги функціонування своїх систем. Збереження внутрішньої рівноваги забезпечується процесами гомеостазису.

2. Стресори, тобто сильні зовнішні подразники, порушують внутрішню рівновагу. Організм реагує на будь стресор, приємний або неприємний, неспецифічним фізіологічним збудженням. Ця реакція є захисно-пристосувальною.

3. Розвиток стресу і пристосування до нього проходить 3 стадії.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей щодо попередження та купірування стресу - їх виснаження може призвести до захворювання і смерті.

З ім'ям Р. Лазаруса пов'язана розробка когнітивної теорії психологічного стресу, основу якої складають положення про роль суб'єктивної пізнавальної оцінки загрози несприятливого впливу і своєї можливості подолання стресу.

Якість та інтенсивність емоції і результуюча поведінка залежать від когнітивної оцінки значущості реальної або антиципуючої взаємодії з середовищем, яка визначається виходячи з благополуччя особистості. Процеси оцінки загрози, пов'язані з аналізом значення ситуації і ставленням до неї, здійснюються на основі перетворення поточної і минулої інформації про особливості несприятливої події, передбачення характеру її розвитку і прояву.

Не менш популярною була і поведінкова лінія розвитку концепції стресу, вперше запропонована Р.Лазарусом і С.Фолкманом, а дещо пізніше перероблена С.Хобфоллом та ін. Автори вважають, що стресогенними є не самі по собі життєві події, скільки пов'язана з цим втрата будь-якої життєвої позиції – втрата статусу, заробітку, влади, зміна звичних засобів праці, втрата самоповаги і т. ін. Центральним поняттям концепції С.Хобфолла стає поняття «копінг», введене вперше Р. Лазарусом з метою зняття суперечності між фізіологічної неспецифічністю та психологічною вибірковістю стресу.

Питання 2.

Критерії для класифікації видів стресів:

-за характером стресора: психологічний та фізіологічний;

- за характером впливу на індивіда: дистрес та еустрес,

- за тривалістю: короткотривалий, періодичний, довготривалий, хронічний,

-за специфікою змісту стресора: особистісний, сімейний,професійний..

Питання 3.

Можна виділити три фізіологічних механізму подібного стресу.

По-перше, в корі головного мозку сформувався інтенсивний стійкий осередок збудження, так звана домінанта, яка підпорядковує собі всю діяльність організму. Значить, для заспокоєння треба ліквідувати, розрядити цю домінанту або ж створити нову, конкуруючу.

По-друге, слідом за появою домінанти розвивається особлива ланцюгова реакція - збуджується одна з глибинних структур мозку - гіпоталамус, що змушує сусідню особливу залозу - гіпофіз - виділити в кров велику порцію адренокортикотропного гормону (АКТГ). Під впливом АКТГ надниркові залози виділяють адреналін та інші фізіологічно активні речовини (гормони стресу), які викликають багатосторонній ефект: серце починає скорочуватися частіше і сильніше, кров'яний тиск підвищується. У цю фазу готуються умови для інтенсивної м'язової навантаження. Але сучасна людина, на відміну від первісного, слідом за стресом зазвичай не пускає в хід накопичилася м'язову енергію, тому у нього в крові ще довго циркулюють біологічно активні речовини, які не дають заспокоїтися ні нервовій системі, ні внутрішнім органам. Необхідно нейтралізувати гормони стресу, і кращий помічник тут - фізкультура, інтенсивне м'язове навантаження.

По-третє, через те, що стресова ситуація зберігає свою актуальність, в кору головного мозку знову і знову надходять імпульси, що підтримують активність домінанти, а в кров продовжують виділятися гормони стресу. Отже, треба знизити для себе значущість цього нездійснене бажання або ж відшукати шлях для його реалізації.