**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ**

**КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**З САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

**З ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ**

з дисципліни «Проблеми управління інформаційним стресом»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:

Доцент кафедри авіаційної психології

О.м.Ічанська

Методичні рекомендації розглянуті та схвалені

на засіданні кафедри авіаційної психології

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

Завідувач кафедри Л.В.Помиткіна

**Зразок методичних рекомендацій**

**з самостійної підготовки**

**Тема 1. Наукові підходи до визначення поняття «стрес».**

**План**

1. Основні положення теорії стресу Г.Сельє

Питання 1.

Лікарі позначають терміном «стрес» неспецифічний (тобто не залежить від характеру впливу) відповідь організму (прагнення здійснити пристосувальні функції з метою відновлення вихідного стану) на будь-яке пред'явлене йому вимогу. З погляду стресової реакції не має значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою стикається людина.

На думку американського дослідника Мейсона, спільний знаменник всіх стресорів - факторів, що викликають стрес, - це «активація фізіологічного апарату, відповідального за емоційне збудження, яке виникає при появі загрозливих або неприємних чинників життєвої ситуації, взятої в цілому».

У 1936 році канадський фізіолог Ганс Сельє вперше сформулював концепцію стресу. Він визнач його, як реакцію людини на будь-яке сильне роздратування, зовнішнє або внутрішнє. Стресом можна вважати роздратування, яке перевищує межу витривалості систем організму. Ця концепція була покладена в основу і розвивалася багатьма вченими-психологами.

Г.Селье виділив три стадії стресу:

* стадія тривоги. Організм змінює свої характеристики, будучи підданий стресу, але опір його недостатньо, і якщо стресор сильний (важкі опіки, вкрай високі і вкрай низькі температури), може наступити смерть;
* стадія опору (резистентності). Якщо дія стресора сумісно з можливостями адаптації, організм пручається. Ознаки реакції тривоги практично зникають, рівень опірності підвищується значно вище звичайного;
* стадія виснаження. Після тривалої дії стресора, до якого організм пристосувався, поступово виснажуються запаси адаптаційної енергії. Знову з'являються ознаки реакції тривоги, але тепер вони незворотні, і індивід гине.

У своїй роботі Г.Селье окремо підкреслив, що стрес не завжди результат пошкодження. Неістотно, приємний стресор чи ні; його ефект залежить тільки від інтенсивності вимог до пристосувальної здатності організму. Будь-яка нормальна діяльність, наприклад гра в шахи або пристрасне обійми, може викликати значний стрес, не заподіявши ніякої шкоди. Шкідливий, неприємний стрес називається дистресом.

Будучи фізіологом, Г.Селье основну роль у формуванні пристосувальних реакцій при стресі відводив гормонам надниркових залоз (глюкокортикоїди). Між тим в даний час доведено, що не менш важлива роль у процесах саморегуляції організму належить вищим відділам центральної нервової системи. Вченими розроблена схема нейрогуморальних процесів, що відбуваються в організмі людини під впливом стресу, яка відображає послідовне включення різних ланок (кора головного мозку → лімбічна система → гіпоталамус → гіпофіз → наднирники) за безпосередньої співучасті вегетативної (периферичної) нервової системи, серцево-судинної, дихальної та ін.

Біологічна функція стресу - адаптація під певні умови. Організм використовує стрес для захисту від будь-яких загроз. Загрози, які психологи називають стресором, поділяються на два типи:

• Фізичні - біль, холод, спека, пошкодження. Вони діють безпосередньо на тканини тіла.

• Психологічні - це стимули, які важливі для людини в соціальному плані. Виникають такі емоції як образа, злість, страх.

Концепція, розроблена Сельє, кардинально змінила підхід до лікування і профілактики не тільки психічних захворювань, але і недуг тіла. Сучасна медицина, взявши за основу теорію Сельє, продовжує розвивати її. Підтвердження правоти вченого виникають в процесі досліджень в ніші дні постійно.

**Термінологічний словник**

Стрес, дистрес, еустрес, резистентність, виснаження, гормони стресу.

**Питання для самоперевірки**

1.Назвіть основні положення концепції стресу Г. Сельє

2.У чому полягає механізм «відповіді» організму на стрес?

3.Чому стрес розглядають як комплексну відповідь організму на вплив середовища?

4.Дайте характеристику етапів стресу.

**Література**

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