**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССА**

**Актуальность исследования.** Тема психологических аспектов стресса является очень актуальной в современном мире. Стресс – это состояние, когда организм подвергается физическому или эмоциональному напряжению, которое превышает его возможности адаптации. В нашем быстро меняющемся и требовательном обществе многие люди сталкиваются со стрессом на работе, в личной жизни, в школе или университете.

Психологические аспекты стресса – это всевозможные эмоциональные, психологические и поведенческие последствия, которые возникают у человека под воздействием стресса. Они могут проявляться в виде тревоги, депрессии, раздражительности, снижения или повышения энергии, сонливости, нарушения памяти и концентрации внимания и т. д.

Актуальность этой темы обусловлена рядом причин. Во-первых, стресс является все более распространенным явлением в нашей жизни, и многие люди страдают от его негативных последствий. Он может вызывать серьезные проблемы со здоровьем, влиять на отношения, работоспособность и общую жизненную удовлетворенность.

Во-вторых, стресс является многогранным явлением, и его психологические аспекты требуют дополнительного изучения. Научные исследования позволяют понять механизмы возникновения стресса, его влияние на психику и поведение человека, а также разработать методы его предотвращения и управления.

Кроме того, стресс оказывает значительное влияние на общество в целом. Заболевания, связанные со стрессом, становятся все распространеннее, что приводит к увеличению расходов на здравоохранение. Уровень стресса также может влиять на производительность труда, социальные отношения и качество жизни населения.

Таким образом, изучение психологических аспектов стресса является необходимым для понимания и предотвращения негативных последствий этого явления. Эта тема актуальна для психологов, медиков, управленцев, педагогов и всех, кто сталкивается с проблемами стресса в своей повседневной жизни. Стресс - является естественной и неизбежной реакцией организма на внешние раздражители или внутренние конфликты. Он может быть положительным, известный как “eustress”, способствует мотивации и достижению целей, так и отрицательным, “destress”, может оказывать негативное воздействие на психическое здоровье человека. Длительные периоды стресса могут привести к развитию тревожных и депрессивных состояний, а также к ухудшению когнитивных функций.

Психологический стресс возникает в следствии воздействия различных психологических стимулов на психику человека. Его можно разделить на информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает при информационной перегрузке, при необходимости выполнения работы в высоком темпе, с высокой ответственностью за результат, в ограниченный строгими временными рамками период (например, работа авиадиспетчера). Эмоциональный стресс возникает в ситуации обиды, конфликта, угрозы, опасности для собственной жизни или жизни окружающих и т. п. Р. Лазарус [1].

Живя в современном мире – мы не можем не испытывать стресс. Само собой, в большей степени, это можно связать с социальным давлением или личностной нестабильностью, в результате, все того же, социального давления.

**Теоретико-методологическая основа исследования.** Анализ научной литературы, позволяет допустить, что психологический стрессрассматривается как функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности) В. А. Бодров [2]. То есть, если раньше, для человека стрессом являлось непосредственная угроза его жизнь, сейчас же, наш мозг интерпретирует некомфортные для нас условия в тот самый стресс: отсутствие социальных навыков, замкнутость и т.п.

Большинство исследователей психологических аспектов стресса, в своих работах, опираются именно на данный, социальных аспект.

**Цель исследования.** Целью нашей исследовательской работы, является изучение психологических аспектов стресса на социальную жизнь человека.

**Результаты теоретического анализа проблемы.** В. А. Бодров, [1] обобщая основные знания о стрессе, дает следующее определение: психологический стресс рассматривается как функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности).

**Когнитивная теория стресса** - это психологическая теория, которая объясняет стрессовую реакцию человека в результате его субъективной оценки ситуации или события как угрожающей или требующей ресурсов для ее решения.

Согласно этой теории, стресс возникает, когда человек воспринимает ситуацию как угрожающую или требующую больших усилий и не уверен в своей способности успешно справиться с ней. Такие оценки основаны на когнитивных процессах, включая восприятие, понимание, ожидания, оценку ресурсов и контроля.

Исследования когнитивной теории стресса показывают, что не сама ситуация или событие вызывают стресс, а именно их толкование и оценка. Люди могут по-разному реагировать на одну и ту же ситуацию в зависимости от своих когнитивных схем, опыта, убеждений и внутренних ресурсов.

Когнитивная теория стресса помогает объяснить, почему люди могут по-разному реагировать на одни и те же стрессоры и почему у некоторых людей развиваются патологические состояния, связанные со стрессом, в то время как другие успешно справляются с ними.

Из этой теории вытекает практическое применение - разработка механизмов когнитивной переструктуризации и стратегий управления стрессом, которые могут помочь людям изменить свое толкование ситуации и более эффективно справиться со стрессом.

**Когнитивная теория стресса,**разработанная Р. Лазарусом [2] и его коллегами, основной акцент делает на психологической оценке угрозы и ее неблагоприятного воздействия. Угроза рассматривается как психологический фактор и отражает состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов определенного вида.

По мнению Лазаруса, между воздействующим стрессором и ответной реакцией организма включаются промежуточные переменные, имеющие психологическую природу. Основное значение он придает фактору оценки угрозы, т.е. предвосхищению человеком возможных опасных последствий воздействующей на него ситуации.

Психические процессы, связанные с оценкой угрозы, происходят за счет анализа человеком определенной ситуации и отношением к ней. Они имеют сложный характер, состоящий не только из перцептивных функций, но также из процессов памяти, способности к абстрактному мышлению, элементов прошлого опыта, результатов обучения и т.д.

То есть, применив к нашей проблематике теорию Лазаруса, мы можем воочию убедиться, насколько сложна природа стресса и его влияние на человеческую жизнь.

**Выводы.** Стресс начинается тогда, когда человек почувствует, что ситуация (реальная или воображаемая) представляет собой для него определенную физическую или психическую опасность (первичная оценка) и когда он поймет, что не сможет эффективно отреагировать на эту ситуацию (вторичная оценка). Стресс может прекратиться, если человек изменит значимость события до уровня, когда оно уже не будет представлять для него опасности, а также если человек использует какой-либо метод преодоления (купирования) для устранения чувства опасности.

К сожалению, в нашем мире, процент людей, страдающих от хронического стресса, возрастает из года в год. Мы не можем не связать подобное с увеличившимся давление со стороны общества. Причины стресса, которые раньше были непосредственно связанны с угрозой (реальной) для жизни, сейчас превратились в сложные психологические проблемы, которые относятся все к тому же социальному давлению.

**Источники.**

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. − 528 с.

2. Бодров, В. А. Информационный стресс: учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000.

3. Бурлачук, Л. Ф., Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук [и др.]. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

4. Гришина, Н. В. Психология социальных ситуаций / Н. В. Гришина / Психология социальных ситуаций: хрестоматия / сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Изд-во «Питер», 2001. – С. 8–25.

5. Юнусова С.Г., Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологический и психологический аспекты. // Учение записки Казанского государственного университета, т. 150, книга 3.