

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/referat/389256>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Психология и педагогика

Введение 2

Понятие «стресса» и его особенности в актерской деятельности 3

Стресс и его влияние на актерскую деятельность 10

Управление стрессом в актерской профессии 12

Заключение 14

Список использованных источников 15

Понятие «стресса» и его особенности в актерской деятельности

В 30-50-е годы XX века Г. Селье разработал теорию стресса, которая утверждает, что стресс является неспецифическим ответом организма на требования, предъявляемые ему. Г. Селье ввел термин «эустресс» для обозначения стресса, который оказывает положительное влияние на активность организма. Однако, избыточно сильные воздействия и требования могут вызвать «дистресс», который негативно влияет на состояние и поведение человека.

Биологический стресс является естественным защитным механизмом и представляет собой стереотипную реакцию организма на различные типы воздействий. В организме происходят различные изменения, такие как учащение сердечных сокращений, повышение кровяного давления, активация симпатoadренальной системы и другие.

Процесс биологической адаптации к стрессу можно разделить на три стадии: стадию тревоги, стадию сопротивляемости и стадию истощения. На каждой из этих стадий организм реагирует соответствующим образом, мобилизуя свои защитные функции, поддерживая достигнутый уровень адаптированности и, в конечном итоге, испытывая спад сил и дезадаптацию.

В настоящее время стресс понимается как состояние, вызванное сильным воздействием на организм, которое называется стрессором. Стрессорами могут быть различные физические и психические нагрузки, такие как тяжелая работа, экстремальные условия, болезни, операции, стрессовые ситуации и другие. Исследования показывают, что многие негативные эффекты стресса связаны не только с самим стрессором, но и с реакцией организма на него. Стресс является сложным функциональным состоянием организма, которое проявляется сдвигами в деятельности нейрофизиологических систем на всех уровнях, включая психические процессы и гормональную активность.

Концепция эмоционального стресса была предложена Р. Лазарусом. Согласно его взглядам, эмоциональный стресс связан с активизацией познавательной деятельности, которая позволяет человеку определить степень угрозы и сравнить возникающие трудности с его собственными возможностями для их преодоления. Однако Китаев-Смык считает, что термин «эмоциональный стресс» вызывает разногласия в определении этих явлений. В рамках этого термина включены как первичные эмоциональные психические реакции, возникающие при критических психологических воздействиях, так и эмоционально-психические симптомы, вызванные телесными повреждениями, а также аффективные реакции на стресс и соответствующие физиологические механизмы.

Термин «эмоциональный стресс» претерпел ряд изменений в научной литературе, аналогичных изменениям, которые произошли с термином «стресс». Сначала под эмоциональным стрессом понималась ситуация, вызывающая сильные эмоции. Концепция стресса, ориентированная на комплексное понимание адаптивных реакций организма, привлекла внимание специалистов, занимающихся разработкой режимов жизнедеятельности человека в экстремальных условиях. Они использовали термин «эмоциональный стресс» для обозначения адаптационных эмоциональных реакций, сопровождающихся вредными физиологическими и психофизиологическими изменениями в организме. Таким образом, эмоциональный стресс означал аффективные переживания, сопровождающие стресс и приводящие к неблагоприятным изменениям в организме человека. Однако, когда стало известно о существовании широкого круга физиологических и психических реакций, схожих при отрицательных и положительных эмоциональных

переживаниях, то есть о том, что проявления стресса неспецифичны, но сопровождаются специфическими эмоциями, термин «эмоциональный стресс» стал использоваться для обозначения широкого спектра изменений в психических проявлениях, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических и других показателей стресса.

1. А. Ф. Шаймуратова, Т. Д. Дубовицкая. Психолого-педагогические условия развития профессионально важных качеств будущих актеров // Научные проблемы гуманитарных исследований. 2010. № 6. – 143 с.
2. Кузнецова А. С., Шипарева О. В. Профессия «актер»: о способах саморегуляции эмоциональных состояний // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2005. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professiya-akter-o-sposobahsamoregulyatsii-emotsionalnyh-sostoyaniy> (дата обращения: 17.11.2023).
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970. - С. 178-208.
4. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. - 2000. - № 3. – 4-22 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ.; общ. ред. Е.М. Крепса. - М.: Прогресс, 1979. - 124 с.
6. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика. - М.: ЮНИТИ ДАНА, 2002. -607 с.
7. Шестакова К. Н. Специфика выгорания в профессиональной деятельности на примере актерской профессии // Russian Journal of Education and Psychology. 2012. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-na-primere-akterskoy-professii> (дата обращения: 17.11.2023).

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/referat/389256>