PSYCHOLOGIE (ALLGEMEINES).

Psychologie als moderne wissenschaftliche Disziplin ist erst etwas mehr als ein Jahrhundert alt. Wenn man ihre Entstehung an einem einzigen Datum festmachen will, so kommt daf**ü**r am ehesten die Er**ö**ffnung des ersten Psychologischen Laboratoriums durch Wilhelm Wundt im Jahre 1879 in Leipzig in Frage. Wundt war Philosoph – die zeitgen**ö**ssische Philosophie war ebenso wie Physiologie und die Biologie (Darwinismus) eine der aktuellen Quellen f**ü**r die Geburt der Psychologie als Wissenschaft.

Es ist jedoch immer noch unklar, was Psychologie ist, mit welcher Wissenschaft sich so viele Menschen besch**ä**ftigen. Philipp Melanchthon (1497–1560) hat mit dem Begriff Psychologie in seinen Vorlesungen das Wort «Seelenlehre» ersetzt.

Ziele der Psychologie als Wissenschaft sind die Beschreibung, Erkl**ä**rung und Vorhersage des Verhaltens. Manche Autoren nehmen als weiteres Ziel auch noch die Verhaltenskontrolle hinzu und auch die Verbesserung der Lebensqualit**ä**t im Vordergrund. Also, Psychologie ist die Lehre vom Seelenleben.

Dieses Seelenleben, das wir alle kennen, ist uns direkt zug**ä**nglich. Psychologie untersucht den st**ä**ndigen Fluss unseres F**ü**hlens und Denkens, unseres Erinnerns und Hoffens, unserer Wahrnehmungen und anderer **ä**hnlicher Erlebnisse.

Dann auf einer tieferen Stufe untersucht Psychologie beunruhigende und folgenreiche Dinge, die wir erleben, wie z.B. Probleme und Konflikte, verborgene W**ü**nsche, Angst- und Schuldgef**ü**hle, Kummer und Gl**ü**ck. Psychologie versucht auch den Menschen bei der L**ö**sung von ihren Problemen zu helfen.

Psychologie erweitert und erfasst heute alle Gebiete des modernen Lebens, auf die der Mensch Einfluss hat oder die auf das menschliche Innere einwirken. So gibt es Funktions- und experimentelle Psychologie, Entwicklungs-, Pers**ö**nlichkeits- und Sozialpsychologie, Betriebs-, Erziehungs-, Schul- und Alterspsychologie, Wehrpsychologie und Psychologie im **ö**ffentlichen Dienst.

ПСИХОЛОГИЯ (В ОБЩЕМ).

Психологии, как современной научной дисциплине, чуть больше ста лет. Если нужно определить дату возникновения, то стоит принять в расчет самое ближайшее открытие первой психологической лаборатории Вильгельмом Вундтом в 1879 году в Лейпциге. Вундт был философом – современная философия была таким же актуальным источником, как психология и биология (Дарвинизм), для рождения психологии как науки.

Еще не до конца понятно, что такое психология, какой наукой занимаются так много людей. Филипп Меланхтон (1497-1560) заменил в своих лекциях название психологии словосочетанием «учение о душе».

Цели психологии как науки - это описание, объяснение и прогнозирование поведения. Многие авторы берут как дальнейшую цель контроль поведения и также улучшение в основе качества жизни. В общем, психология учение о душевной жизни.

Эта душевная жизнь, которую мы все знаем, для нас непосредственно открыта. Психология исследует постоянный поток наших чувств и мыслей, наши воспоминания и надежды, наше восприятие и другие похожие переживания.

Тогда на более глубокой ступени психология исследует тревожные и имеющие большие последствия вещи, которые мы испытываем, как например, проблемы и конфликты, скрытые желания, чувства страха и вины, печаль и счастье. Психология также пытается помогать людям в решении их проблем.

Психология расширяет и охватывает сегодня все области современной жизни, на которые есть влияние у человека или влияющие на внутреннюю человеческую часть. Таким образом имеется функциональная и экспериментальная психология, эволюционная психология, психология личности и социальная психология, корпоративная психология, психология воспитания, школьная психология и возрастная психология, защитная психология и психология в общественных служб.

WAS IST SOZIALPSYCHOLOGIE?

Sozialpsychologie ist eine empirische Wissenschaft vom individuellen und kollektiven Erleben und Verhalten in Abh**ä**ngigkeit der sozialen Situation. Sie erforscht die allgemeinen Gesetzm**äß**igkeiten des menschlichen Verhaltens im sozialen Kontext.

Auf individueller Ebene besch**ä**ftigt sie sich mit der Verarbeitung sozialer Information, der Wirkung des sozialen Einflusses, und dem individuellen Verhalten in sozialen Gruppen. Soziales Verhalten betrachtet man als Funktion der subjektiv wahrgenommenen sozialen Situation. Merkmale des Individuums und soziale Prozesse bestimmen subjektive Wahrnehmung.

Auf kollektiver Ebene besch**ä**ftigt sich Sozialpsychologie mit der Struktur, der Dynamik und dem Verhalten sozialer Gruppen. Sozialpsychologische Forschung beinhaltet deskriptive, korrelative und experimentelle Forschungen.

In der Anwendung erforscht Sozialpsychologie einerseits die Wirkung der Randbedingungen und andererseits nutzt sie dieses Wissen zur Intervention. Soziales Verhalten und soziale Intervention gibt es heute in allen Lebensbereichen, und das Themenspektrum der angewandten Sozialpsychologie hat kaum bestimmte Grenzen. Klassische Anwendungsgebiete sind Gesundheitspsychologie (z.B. soziale Unterst**ü**tzung), Organisationspsychologie (z.B. Leistungsbewertung, F**ü**hrung, Personalauswahl, Motivation, Gruppenprozesse oder **ö**konomische Entscheidungen), klinische Psychologie (z.B. die soziale Phobie) , p**ä**dagogische Psychologie (z.B. soziales Lernen, Soziometrie), Rechtspsychologie (z.B. Glaubw**ü**rdigkeit von Zeugenaussagen, Wahrnehmung von Gerechtigkeit), Markt- und Werbepsychologie und politische Psychologie (Beurteilung von Politikern, soziale Bewegungen). Beispielsweise entwickeln Sozialpsychologen Strategien zur Organisation von Gruppenarbeit, zur Bek**ä**mpfung von Ausl**ä**nderfeindlichkeit oder Verminderung des aggressiven Verhaltens in der Schule und vieles mehr.

ЧТО ТАКОЕ СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ?

Социальная психология - это эмпирическая наука индивидуального и коллективного переживания и поведения в зависимости от социальной ситуации. Она исследует общие закономерности человеческого поведения в социальном контексте.

На индивидуальном уровне она занимается обработкой социальной информации, действия социального влияния, и индивидуальным поведением в социальных группах. Социальное поведение рассматривают в качестве функции субъективно воспринятой социальной ситуации. Признаки индивидуума и социальные процессы определяют субъективное восприятие.

На коллективном уровне социальная психология занимается структурой, динамикой и поведением социальных групп. Социально-психологическое исследование содержит описательные, соотносительные и экспериментальные исследования.

На практике социальная психология исследует, с одной стороны, действие пограничных условий и, с другой стороны, она использует это знание для вмешательства. Социальное поведение и социальное вмешательство есть сегодня во всех сферах жизни, и у тематического спектра прикладной социальной психологии есть едва ли определенные границы. Классические области применения - это психология здоровья (например, социальная поддержка), организационная психология (например, производственная оценка, руководство, персональный выбор, мотивация, групповые процессы или экономические решения), клиническая психология (например, социальная фобия), педагогическая психология (например, социальное учение, социометрия), юридическая психология (например, достоверность свидетельских показаний, восприятие справедливости), рыночная психология и рекламная психология и политическая психология (оценка политиков, социальные движения). К примеру, социальные психологи разрабатывают стратегии для организации групповой работы, для борьбы с иностранной враждебностью или понижения агрессивного поведения в школе и многое другое.

DENKEN.

Denken ist psychischer Vorgang der Informationsverarbeitung, bei dem Wahrnehmungen, Erinnerungen und Vorstellung so miteinander in Beziehung gebracht werden, dass Probleme gel**ö**st, allgemeine Gesetzm**äß**igkeiten erkannt, Handlungsabl**ä**ufe bestimmt und neue Beziehungen entdeckt werden k**ö**nnen. Auf der vorsprachlichen Denkstufe werden Sinneseindr**ü**cke und bereits erworbene Handlungsmuster unter dem Druck der Bed**ü**rfnisse in einer ganz konkreten Situation in Zusammenhang gebracht. Handeln und Wahrnehmen des Handlungserfolges bilden dabei einen Regelkreis. Diese Art des Denkens konnte der deutsch-amerikanische Psychologe Wolfgang K**ö**hler schon f**ü**r Schimpansen nachweisen: Kisten mussten **ü**bereinander gestapelt und St**ö**cke zusammengesteckt werden, um an eine Banane zu gelangen.

Eine h**ö**here Stufe ist das bildhaft-anschauliche Denken, das sich vom direkten Handlungsablauf l**ö**st und konkrete Vorstellungen (Bilder, Ger**ü**che, Ger**ä**usche) als Denkelemente benutzt und diese miteinander verkn**ü**pft. Da hierbei noch keine Verallgemeinerung erfolgt, bleibt der Denkerfolg verh**ä**ltnism**äß**ig gering.

Erst das abstrakte Denken benutzt neben den direkten Sinneswahrnehmungen und konkreten Vorstellungen Symbole.

МЫШЛЕНИЕ.

Мышление - это психический процесс обработки информации, при котором ощущения, воспоминания и представление соединяются так друг с другом, что могут быть решены проблемы, узнаны общие закономерности, определены действия и обнаружены новые отношения. На доречевой умственной ступени чувственные впечатления и уже приобретенный образец действия связываются под давлением потребностей в совершенно конкретной ситуации. При этом действие и восприятие успешного действия образуют контур регулирования. Немецко-американский психолог Вольфганг Келер смог доказать этот вид мышления уже на шимпанзе: Ящики должны были складываться друг в друга, а основания соединяться, чтобы добраться до банана.

Более высокая ступень - это образно-наглядное мышление, которое отделяется от непосредственного действенного процесса и использует конкретные представления (картины, запахи, шумы) как умственные элементы и связывая их друг с другом. Так как при этом еще никакое обобщение не происходит, умственный успех остается относительно незначительным.

Только абстрактное мышление использует, наряду с непосредственными чувственными ощущениями, конкретные символы представления.

EMOTIONEN. GEF**Ü**HLE.

Der Begriff «Emotion» wird in der **ü**berwiegenden Literatur gleichbedeutend mit dem Wort «Gef**ü**hl» verwendet. Dieser Begriff hat drei wesentliche Aspekte: Emotionen umfassen einerseits k**ö**rperliche Zust**ä**nde, andererseits seelische Befindlichkeiten und sie beeinflussen das Verhalten des Menschen.

Gef**ü**hle **ä**u**ß**ern sich einerseits in k**ö**rperlichen Ver**ä**nderungen, wie beispielweise erh**ö**htem Hautwiderstand, Muskelspanung, Verkrampfung, Erweiterung oder Veregnung der Pupille, Zittern, Schwei**ß**ausbruch, schnelle Atmung, erh**ö**hte Herzfrequenz.

Diese k**ö**rperlichen Vorg**ä**nge k**ö**nnen unterschiedlich intensiv sein und als Erregung (Spannung) oder als Beruhigung (Entspannung) erlebt werden. Die St**ä**rke eines Gef**ü**hls h**ä**ngt von der St**ä**rke der k**ö**rperlichen Erregung ab.

Gef**ü**hle **ä**u**ß**ern sich andererseits in psychischen Vorg**ä**ngen: Man wird sich des Ich-Zustandes wie z.B. des Herausgerissenseins aus dem Normalzustand, aus dem Gleichgewicht und der k**ö**rperlichen Ver**ä**nderungen bewusst, die Wahrnehmung und das Denken **ä**ndern sich. Die k**ö**rperliche Erregung wird z.B. als Freude, als Trauer, **Ä**rger, Angst oder Zorn interpretiert. Diese Befindlichkeiten werden qualitativ unterschiedlich erlebt und angenehm bzw. unangenehm bewertet sein.

Von entscheidender Bedeutung ist die Tatsache, dass Emotionen das Verhalten des Menschen beeinflussen. Gef**ü**hle k**ö**nnen ein bestimmtes Verhalten aktivieren und steuern, sie k**ö**nnen eine sch**ö**pferische Kraft darstellen sowie eine gesteigerte Reaktionsf**ä**higkeit hervorrufen und damit die Leistung erh**ö**hen.

Emotionen sind aus unserem allt**ä**glichen Leben nicht wegzudenken, sie erf**ü**llen wichtige Funktionen:

– Gef**ü**hle haben Regulationsfunktion: Gef**ü**hle «melden» sich, wenn Funktionen des K**ö**rpers in ein Ungleichgewicht geraten; sie sch**ü**tzen somit unseren Organismus vor einer Beeintr**ä**chtigung.

– Gef**ü**hle haben Selektionsfunktion: Gef**ü**hle selektieren die Wahrnehmung; sie beeinflussen in einem nicht unerheblichen Ma**ß**e, was wahrgenommen wird und wie bestimmte Reize aus der Umwelt und dem K**ö**rperinnen wahrgenommen werden.

– Gef**ü**hle haben Motivationsfunktion: Gef**ü**hle aktivieren und steuern unser Verhalten und setzen somit in Gang.

– Gef**ü**hle haben Ausdrucksfunktion: In Mimik, Gestik und Geb**ä**rden, in der K**ö**rpersprache insgesamt, im Tonfall sowie in all unseren Reаktionsweisen dr**ü**cken wir aus, was wir f**ü**hlen. Damit haben Gef**ü**hle zugleich immer auch Mitteilungscharakter, sie geben dem anderen kund, was wir empfinden.

– Gef**ü**hle haben Wertungsfunktion: Gef**ü**hle zeigen an, was wir sch**ä**tzen, m**ö**gen und vorziehen bzw. ablehnen und verabscheuen.

ЭМОЦИИ. ЧУВСТВА.

Понятие "Эмоция" используется в преобладающей литературе равносильно слову "Чувство". У этого понятия есть 3 существенных аспекта: С одной стороны, эмоции охватывают физические состояния, с другой стороны, психические настроения и они влияют на поведение человека.

С одной стороны, чувства выражаются в физических изменениях, как, например, повышенное сопротивление кожи, мышечное напряжение, судорога, расширение или сужение зрачка, дрожь, потоотделение, быстрое дыхание, повышенное сердцебиение.

Эти физические процессы могут быть по-разному интенсивны и чувствоваться как возбуждение (напряжение) или как успокоение (расслабление). Сила ощущения зависит от силы физического возбуждения.

Чувства выражаются, с другой стороны, во время психических процессов: Изменятся состояние Я, как например, вырвался из нормального состояния, из равновесия и физических изменений осознанно, восприятие и мышление меняются. Физическое возбуждение интерпретируется, например, как радость, как скорбь, досада, страх или гнев. Эти настроения качественно по-разному испытываются и оцениваются приятно или неприятно.

Факт решающего значения, что эмоции влияют на поведение человека. Чувства могут активировать определенное поведение и направлять, они могут представлять творческую силу, а также вызывать увеличенную реакционную способность и таким образом повышать производительность.

Эмоции нельзя убрать из нашей повседневной жизни, они исполняют важные функции:

– У чувств есть функция регулирования: Чувства "отмечаются", если функции тела попадают в дисбаланс; они защищают таким образом наш организм от нарушений.

– У чувств есть функция отбора: Чувства сортируют восприятие; они влияют в не несущественной мере, что воспринимается и как определенные раздражители из окружающей и внутренней среды воспринимаются.

– У чувств есть функция мотивации: Чувства активируют и управляют нашим поведением и приводят в движение.

– У чувств есть функция выражения: В мимике, жестикуляции и жестах, в языке тела в целом, в интонации, а также всеми нашими способами реакции мы выражаем, что мы чувствуем. Вместе с тем у чувств есть одновременно характер сообщения, они объявляют другому, что мы чувствуем.

– У чувств есть оценочная функция: Чувства сообщают, что мы любим, ценим, и предпочитаем или отказываемся и чувствуем отвращение.

ANGST ALS BEISPIEL F**Ü**R EMOTION.

Angst stellt einen Ich-Zustand dar, der als beklemmend, bedr**ü**ckend und als unangenehm empfunden wird. Dieser Ich-Zustand wird in der Regel durch die gedankliche Vorwegnahme der Nichtbew**ä**ltigung einer bestimmten Situation ausgel**ö**st und deshalb als bedrohlich erlebt.

Es handelt sich dabei grunds**ä**tzlich um ein subjektives Erleben einer bestimmten Situation. Die Bedrohung kann wirklich existent, aber auch vermeintlich sein. Angst ist somit keine objektiv nachvollziehbare Gr**öß**e, sondern lediglich das, was vom Einzelnen so erlebt wird.

Das Erleben einer Angst ist grunds**ä**tzlich mit physiologischen Vorg**ä**ngen, wie z. B. Schwei**ß**absonderung, Atembeschleunigung, Herzklopfen, Magendr**ü**cken, Zittern, Muskelanspannung, Err**ö**ten oder Erbleichen, gestr**ä**ubten Haaren verbunden.

Angst beeinflusst – wie jedes Gef**ü**hl – unser Verhalten: Sie kann unser Verhalten aktivieren, aber auch ein Vermeidungsverhalten ausl**ö**sen.

Angst ist immer auf einen bestimmten Sachverhalt bezogen, der real oder nur vermeintlich real sein kann. Man kann Angst vor Personen bzw. Personengruppen, vor Einrichtungen wie zum Beispiel vor der Schule, vor Gegenst**ä**nden wie Autos oder Waffen haben; man kann Angst vor einer Pr**ü**fungsarbeit, vor der Zukunft, vor einer Naturkatastrophe, vor der Umweltzerst**ö**rung, vor einem Krieg, vor einer Krankheit, vor dem Tod haben.

Eine besondere Form der Angst ist die Phobie. Bekannte Phobien sind zum Beispiel die Klaustrophobie (Angst vor dem Aufenthalt in engen R**ä**umen) oder Tierphobien (Angst vor Hunden, Spinnen, Schlangen u. **ä**.).

СТРАХ КАК ПРИМЕР ЭМОЦИИ.

Страх представляет Я-состояние, которое чувствуется гнетуще, удручающе и неприятно. Это Я-состояние вызывается, как правило, мыслительной антиципацией непреодоления определенной ситуации и испытывается поэтому как опасность.

При этом принципиально речь идет о субъективном переживании определенной ситуации. Угроза может быть действительно существующей, но также и быть предполагаемой. Таким образом, страх - это не объективно доступная величина, а лишь то, что испытывается одним человеком.

Переживание страха принципиально связано с физиологическими процессами, как например, потоотделение, учащенное дыхание, сердцебиение, чувство тяжести в желудке, дрожь, мышечное напряжение, покраснение или бледность, вставшие дыбом волосы.

Страх – как любое чувство – влияет на наше поведение: он может активировать наше поведение, но также и предотвратить деятельность.

Страх всегда занимает определенное положение вещей, которое может быть реально или только предположительно реально. Можно бояться людей или групп людей, учреждения, как например, школу, предметы, как машин или оружия; можно бояться экзаменационной работы, будущего, стихийных бедствий, экологических разрушений, войны, болезней, смерти.

Особенная форма страха - это фобия. Известные фобии - это, например, клаустрофобия (страх пребывания в тесных помещениях) или зоофобия (страх собак, пауков, змей и др.).

STRESS ALS BEISPIEL F**Ü**R EINE EMOTIONALE BELASTUNG.

Neben den **Ä**ngsten, die wir als allt**ä**gliche Erscheinung kennen, ist in der neueren Forschung der Psychologie das Ph**ä**nomen des Stresses in den Mittelpunkt ger**ü**ckt.

Stress wird in der Regel als ein unangenehmer Zustand beschrieben; er wird immer dann erlebt, wenn eine Person das Gef**ü**hl hat, mit einer schwierigen Situation nicht (mehr) fertig zu werden bzw. wenn sie ihre Bew**ä**ltigungsm**ö**glichkeiten als nicht ausreichend bewertet.

Die negative Einsch**ä**tzung der aktuellen Situation allein reicht nicht aus, um vom Stress sprechen zu k**ö**nnen. F**ü**r die Person m**ü**ssen auch die Folgen des Nicht-Bew**ä**ltigen-K**ö**nnens als bedrohlich bewertet werden. Erst wenn beide Gegebenheiten zusammenwirken – mangelhafte L**ö**sungsm**ö**glichkeiten und bedrohliche Folgen des Scheiterns – entsteht Stress.

Jeder Mensch ist dauernd irgendwelchen Reizen aus der Umwelt ausgesetzt. Wie diese Reize auf die Person wirken, h**ä**ngt von der kognitiven Bewertung der Reize und der Reaktionen darauf ab. Werden die Umweltreize als belastend bewertet, dann bezeichnet man sie als Stress ausl**ö**sende Faktoren oder Stressoren.

Je nachdem, auf welchen Lebensbereich einer Person die belastenden Reize einwirken, unterscheidet man:

– physikalische Stressoren, wie z.B. L**ä**rm, Hitze, Schmerzen;

– psychische Stressoren, wie z.B. Leistungsdruck, **Ä**ngste durch Partnerverlust oder Bedrohung;

– soziale Stressoren, wie Ablehnung durch Freude, Streit mit Mitarbeitern.

Alle Arten von Stressoren l**ö**sen solche k**ö**rperliche Reaktionen aus, wie z. B. Adrenalinaussch**ü**ttung, Erh**ö**hung des Hautwiderstandes und des Herzschlages, Erregung des vegetativen Nervensystems, Herzrhythmusst**ö**rungen, Erh**ö**hung des Fett- und Zuckergehaltes des Blutes.

Stress ist an sich eine ganz nat**ü**rliche, organische Anpassungsreaktion, die sich im Laufe der Stammesgeschichte sinnvollerweise entwickelt hat und auch notwendig ist. Es gibt Situationen im Leben, in denen wir au**ß**ergew**ö**hnliche Leistungen vollbringen m**ü**ssen, zum Beispiel bei sportlichen Wettk**ä**mpfen oder in Pr**ü**fungen. Die Untersuchungen zeigen, dass H**ö**chstleistungen nur dann erbracht werden k**ö**nnen, wenn gen**ü**gend Adrenalin ausgesch**ü**ttet wird, was wiederum nur m**ö**glich ist, wenn unser vegetatives Nervensystem vorher aktiviert wurde.

Allerdings hat Stress nur dann eine positive verhaltensaktivierende und -steuernde Funktion, wenn er kurzfristig andauert. Bei kurzzeitigen k**ö**rperlichen Reaktionen entstehen in der Regel auch keine weiteren Sch**ä**den am menschlichen Organismus.

Anders verh**ä**lt sich Stress bei l**ä**ngerfristigen Belastungen des Organismus, sie k**ö**nnen zu dauerhaften k**ö**rperlichen Sch**ä**digungen f**ü**hren. Das kann zur Entstehung von verschiedenen Krankheiten f**ü**hren. Zu den typischen durch Stress verursachten Krankheiten geh**ö**ren Magen-und Darmst**ö**rungen, Bluthochdruck, Herz- und Kreislauferkrankungen, wie Arteriosklerose, Herzrhythmusst**ö**rungen, Migr**ä**ne, Asthma, Hautkrankheiten wie Neurodermitis sowie Schw**ä**chung des Immunsystems. Auch einige Arten von Krebskrankheiten stehen im Verdacht, durch Stress beg**ü**nstigt zu werden.

Krankheiten, die nicht organisch, sondern durch psychische Faktoren verursacht sind, werden als psychosomatisch bezeichnet. Mit diesem Begriff wird zum Ausdruck gebracht, dass psychische Faktoren den Organismus beeinflussen.

СТРЕСС КАК ПРИМЕР ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ.

Наряду со страхами, которые мы знаем как повседневные явления, феномен стресса в более новом исследовании психологии выдвинулся в центр.

Стресс описывается, как правило, как неприятное состояние; он всегда испытывается тогда, когда у лица есть чувство (более) не справиться с трудной ситуацией или если оно оценивает свои возможности для преодоления как недостаточные.

Одна только отрицательная оценка актуальной ситуации не достаточна, чтобы получилось поговорить о стрессе. Для лица последствия способности ничего неосиливать должны оцениваться как опасные. Только если оба факта взаимодействуют – неудовлетворенные возможности решения и угрожающие последствия неудачи – возникает стресс.

Каждый человек длительно подвержен какому-нибудь раздражителю из окружающей среды. Как этот раздражитель действует на лицо, зависит от познавательной оценки раздражителя и реакций на него. Если экологические раздражители оцениваются как отягчающее, то обозначают их как стрессовые факторы или стрессоры.

В зависимости от того, на какую сферу жизни лица влияет отягчающий раздражитель, различают:

– физические стрессоры, как например, шум, жару, боли;

– психические стрессоры, как например, напряжение, страх потери партнера или опасность;

– социальные стрессоры, как отрицание радости, спор с сотрудниками.

Все виды стрессоров вызывают такие физические реакции, как например, выработку адреналина, повышение сопротивления кожи и сердцебиения, возбуждение вегетативной нервной системы, сердечные нарушения ритма, повышенное содержание жира и сахара в крови.

Стресс - это очень естественная, органическая реакция приспособления, которая развилась в течение истории вида, и также необходима. В жизни имеются ситуации, в которых мы должны совершить исключительные успехи, например, на спортивных соревнованиях или во время проверок. Исследования показывают, что максимальная производительность достигается только тогда, когда вырабатывается достаточное количество адреналина, какое только возможно, если наша вегетативная нервная система была активирована раньше.

Разумеется, у стресса есть только тогда положительная активирующая и направляющая функция, если он продолжается короткий срок. При кратковременных физических реакциях в человеческом организме также не возникает, как правило, никакого дальнейшего ущерба.

Иначе ведет себя стресс при более долгосрочных нагрузках организма, они могут привести к длительным физическим повреждениям. Это может привести к появлению различных болезней. К типичным вызванным стрессом болезням принадлежат нарушения ЖКТ, повышенное кровяное давление, заболевания сердца и связанные с нарушением кровообращения болезни, как артериосклероз, сердечные нарушения ритма, мигрень, астма, кожные болезни как нейродермит, а также ослабление иммунной системы. Также стресс, предполагается, способствует развитию нескольких видов раковых заболеваний.

Болезни, которые вызваны не органическими, а психическими факторами, обозначаются как психосоматические. Этим понятием выражается влияние психических факторов на организм.