

Megterhelés és igénybevétel, stresszor és stressz

• **Megterhelés (ok) és igénybevétel (okozat)**

Megterhelés: minden olyan külső hatás és a szervezet belső környezetében lezajló változás, amely befolyásolja a szervezet alkalmazkodási mechanizmusait.

Igénybevétel: a megterhelések hatására bekövetkező, egyénenként és esetenként különböző mértékű, jellegű és irányú funkció-változások összessége.

• **Stresszor (ok) és stressz (okozat)**

Stresszor: a (munka)feladat követelményei vagy más traumatikus egyéni esemény.

Stressz: a pszichológiai feszültség állapota, amelyet az emberre ható stresszorok idéznek elő.

Megterhelés és igénybevétel

1. Megterhelés (stress): minden olyan ráhatás, amely az ember fiziológiai és/vagy pszichológiai alkalmazkodási mechanizmusait befolyásolja.

Ebben az esetben a **megterhelés** az ok, amely valamilyen változást, mint okozatot idéz elő.

Ezt az okozatot nevezzük **igénybevételnek (strain)**.



Stressz és stresszor

2. Stressz (stress): az a pszichofiziológiai állapot, amely az emberre irányuló hatások eredményeként áll elő.

Ebben az esetben a **stressz** az okozat, amelyet valamilyen **stresszor**-nak (*stressor*) nevezett hatás idéz elő.



A stressz meghatározása

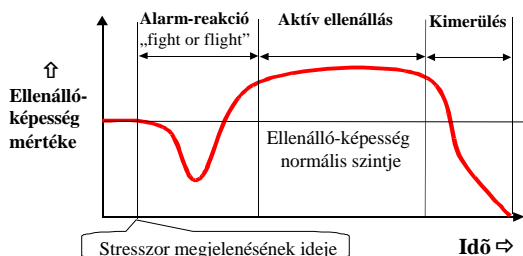
A **stressz** egy nem specifikus reakció, mellyel szervezetünk reagál minden kihívásra, minden erőteljes ingerre.

A stressz lehet

- patogén (kóros ill. káros): ez a **disstressz**,
- kellemes, kívánatos: ez az **eusstressz**.

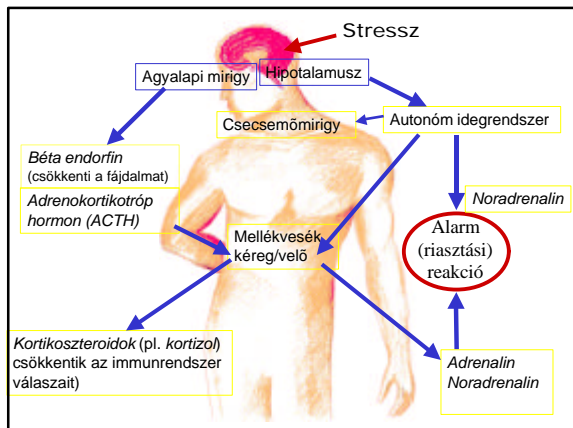
Az ember nem csak kerül, de keresi is a stresszt: „a stressz az élet sava, borsó”. (Hans Selye).

A Selye-féle általános adaptációs szindróma (GAS) három fázisa



Riasztási (alarm) reakció

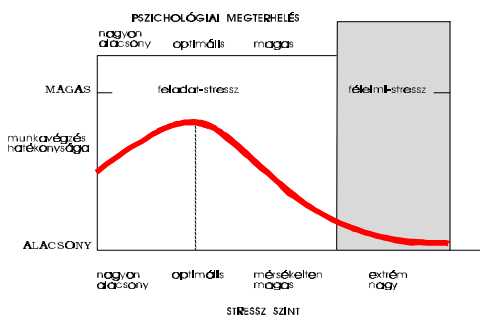
1. A szívverés felgyorsul, a szívösszehúzódások ereje nő, így az agy valamint izomzat számára több vér áll rendelkezésre
2. Az izmokban az erek kitégúlnak
3. A belekben az erek összehúzódnak
4. A testnek a pillanatnyi helyzet szempontjából nem lényeges funkciói és jelzései, pl. a táplálékfelvételt ösztönző éhség és a belek jelzései átmenetileg szünetelnek
5. Légzés gyorsul
6. A lép összehúzóódik, így több vörös vérsajt kerül a keringésbe, javítva az oxigénellátottságot
7. A pupillák kitégúlnak, így a szemek a fényre érzékenyebbé válnak
8. A vércukorszint emelkedik



A stressz és a munkavégzés hatékonysága 1.

- A pszichológiai megterhelés adott mértéke a központi idegrendszer meghatározott fokú nem-specifikus, általános aktivációját idézi elő.
- Ennek a stressznek a tevékenység hatékonysága szempontjából létezik egy optimális, közbenső értéke.
- Túlságosan kis aktiváció esetén csökken a figyelem, ezért csökken a munkavégzési hatékonyság, információ alulterhelés lép fel és ennek következményeként nő a "kihagyás" típusú hibák valószínűsége.
- Túlságosan nagy aktiváció esetén információs túlterhelés következik be megnövekedett számú "téves beavatkozás" típusú hibákat eredményezve.

A stressz és a munkavégzés hatékonysága 2.



Szellemi erőfeszítés (mental effort)

Ha az adott tevékenységet végző személy igénybevételenek arról az aspektusáról van szó, hogy azt mennyiben okozta a személy aktív akarati erőfelfejtése a szükséges erőforrások mozgósítása érdekében, akkor

az **erőfeszítés (effort)**,

illetve szellemi tevékenység esetén a **szellemi erőfeszítés (mental effort)** kifejezést használjuk.

Stressz és betegség

Pszichoimmunológia: pszichológiai jelenségek hogyan befolyásolják az immunrendszert?

Kísérlet: 400 egészséges önkéntesnél felmérték az elmúlt egy év stresszkeltő eseményeit, majd valamennyien legyengített influenza-vírust kaptak egy ormosási kezelés során.

Eredmény: ↑
Megbetegedett személyek aránya (%)

