



www.nspu.net

Стрессоустойчивость личности Совладающее поведение

Андронникова Ольга Олеговна, декан факультета психологии
ФГБОУ ВО "Новосибирский государственный педагогический
университет", руководитель регионального отделения Федерации
психологов образования России, кандидат психологических наук

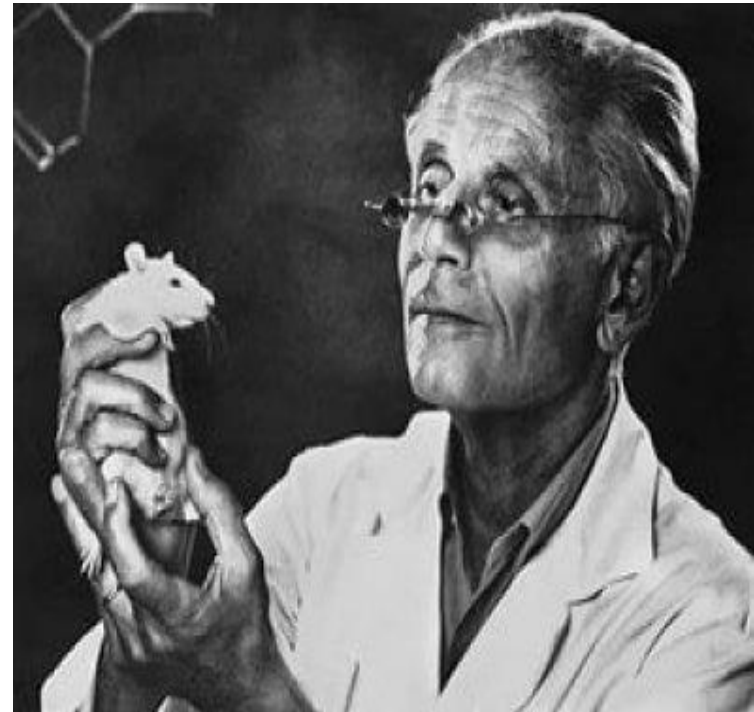
Основные вопросы:

- Стрессы и совладающее поведение.
- Профилактика стресса во время итоговой аттестации.
- Способы преодоления внутренней неорганизованности

*Экстремальные ситуации, в которые попадает человек, будь то пострадавший или спасатель, вызывают **стрессовую реакцию**.*

Основоположником учения о стрессе является лауреат Нобелевской премии, физиолог Ганс Селье (1907 – 1982 гг.).

Для описания совокупности всех неспецифических изменений внутри организма он ввел понятие «**стресс**».



Стресс - это неспецифическая
реакция организма на любое
предъявляемое ему требование.

Неспецифическая реакция –
одинаковая реакция организма, не зависящая
от характера воздействия на него.

*Стресс возникает при комбинации **стрессора и стрессовой реакции.***

Стрессор (от англ. *stress* — давление, нажим, напор, гнёт, нагрузка, напряжение) **синонимы:** *стресс-фактор, стресс-ситуация*) — фактор, вызывающий состояние стресса. Неспецифический раздражитель или же воздействие, вызывающее стресс.

Важно помнить, что сам по себе стрессор – лишь повод для начала стресса, а причиной переживания мы делаем его сами.

СТРЕСС

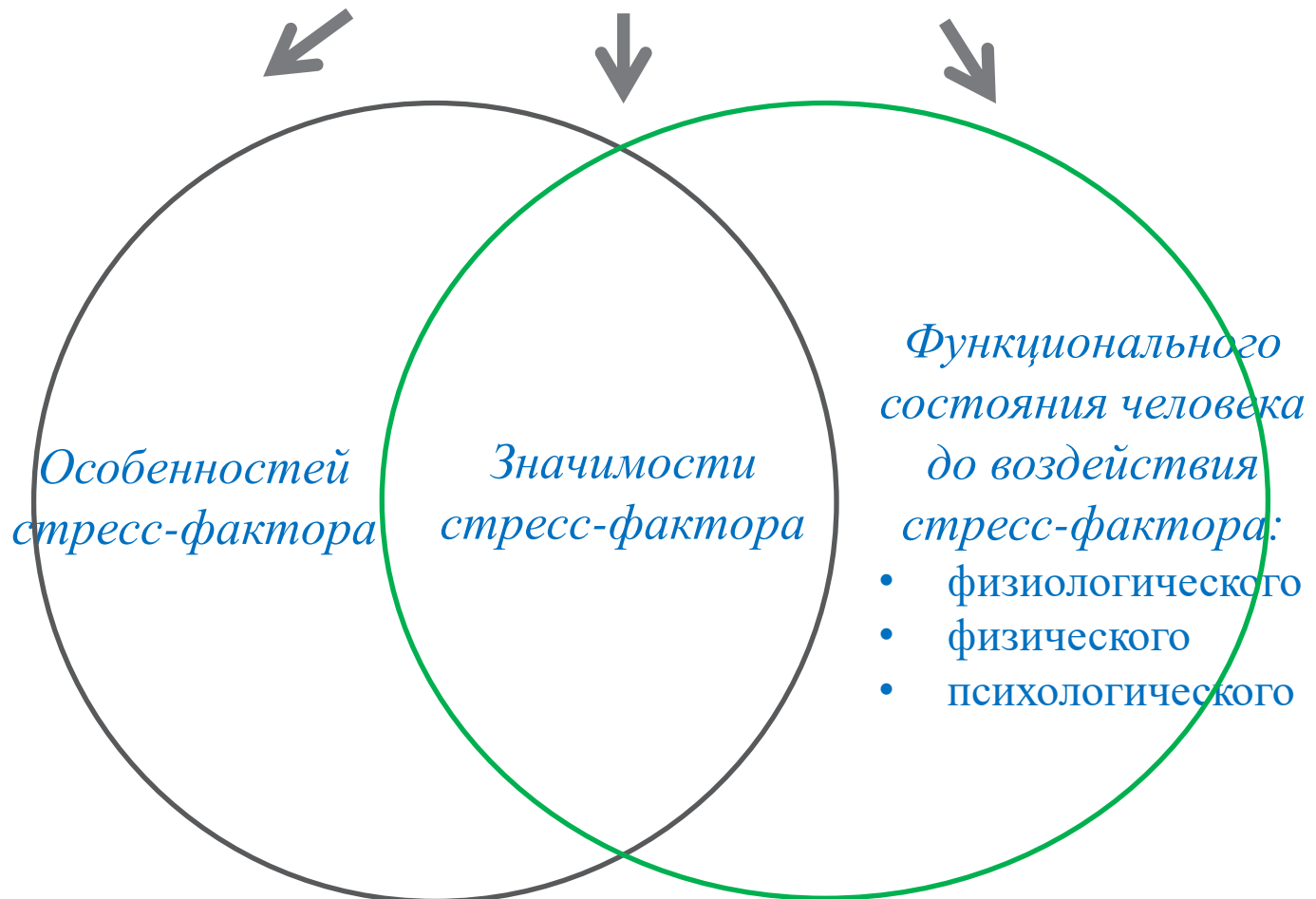
```
graph TD; A[СТРЕСС] --> B[стресс-фактор (стрессор)]; A --> C[стресс-реакция];
```

стресс-фактор (стрессор) – «требование», то есть то, что воздействует на человека.

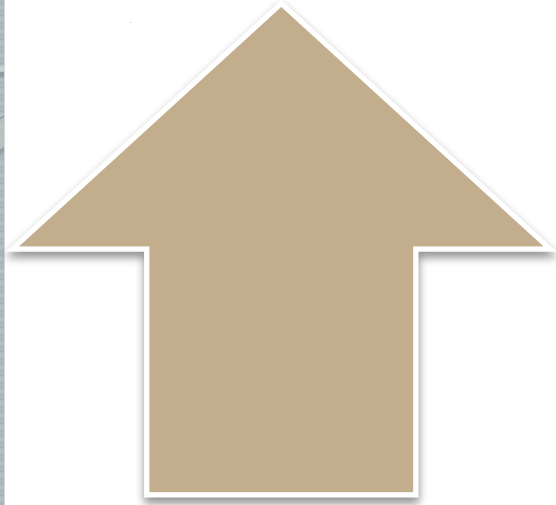
стресс-реакция – ответная неспецифическая реакция организма на воздействующий стимул.

стресс- ответ организма на вопрос внешней среды.

Интенсивность стресс - реакции зависит от:



Формы стресса



Эустресс(полезный)



Дистресс(вредоносный)

Виды стресса

```
graph TD; A[Виды стресса] --> B(эустресс); A --> C(дистресс);
```

эустресс

Эустресс – это стресс, который вызывается положительными эмоциями или несильным стрессом.

Этот вид стресса мобилизует организм, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций.

Человек чувствует прилив сил, что позволяет ему работать на высоком уровне.

дистресс

Дистресс – разрушительный процесс, дезорганизующий поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций.

Дистресс несет в себе разрушительную силу для нашего организма и может привести к тяжелым заболеваниям.

**Факторы, способствующие
возникновению
дистресса**

**Факторы, способствующие
возникновению
эустресса**

Большая длительность воздействия
стресс-фактора или его высокая
интенсивность

Низкая длительность воздействия
стресс-фактора или его низкая
интенсивность

Негативная субъективная
оценка ситуации

Положительная субъективная
оценка ситуации

Отсутствие достаточных ресурсов,
чтобы справиться со стресс-
фактором

Наличие достаточных ресурсов,
чтобы справиться со стресс-
фактором

Отсутствие опыта решения
проблем в прошлом

Наличие опыта решения подобных
проблем

Стадии стресса по Г.Селье

Тревога

- *Возбуждение, активация защитных свойств, знаний и навыков*

Сопротивление

- *Активация глубокой адаптационной энергии, активное, уравновешенное и работоспособное состояние*

Истощение

- *Заканчиваются ресурсы организма. Нарушения поведения, здоровья, эмоционального состояния*

Формы проявления стресса

Эмоциональные

Поведенческие

Физиологические

Интеллектуальные

Эмоциональные признаки стресса

Изменение общего эмоционального фона

Мрачное настроение, ощущение постоянной тоски, депрессии, беспокойство, повышенная тревожность

Выраженные негативные эмоции

Раздражительность, приступы гнева, агрессии, чувство отчужденности, одиночества

Изменения в характере

Подозрительность, снижение самооценки, усиление интроверсии

Интроверсия-трудность контактов, эмоциональная холодность.

Возникновение невротических состояний

Невроз тревожного ожидания, астенический невроз

Поведенческие
признаки стресса

Нарушение
психомоторики

Изменение
образа жизни

Профессиональ-
ные нарушения

Нарушения
социально-
ролевых
функций

Избыточное
напряжение
мышц, изме-
нение ритма
дыхания

Изменения
в режиме дня,
нарушение
сна

Снижение
производи-
тельности
труда, повы-
шенная утом-
ляемость

Возрастание
конфликтно-
сти, повыше-
ние агрес-
сивности и пр.

Неадекватные попытки компенсировать стресс

Физиологические
признаки стресса

Субъективно
определяемые
изменения

Затрудненное
дыхание, боли
в сердце, голов-
ные боли, непри-
ятные ощущения
в кишечнике
и пр.

Объективно
определяемые
изменения
в отдельных
системах органов

Повышение артериаль-
ного давления, частоты
сердечных сокращений;
изменение сосудисто-
го тонуса; избыточное
мышечное напряжение;
нарушение секреции
пищеварительных
желез и пр.

Нарушение
комплексных
физиологических
функций

Повышенная
утомляемость,
снижение имму-
нитета, частые
недомогания,
быстрое изме-
нение массы
тела и пр.

Интеллектуальные
признаки стресса

Внимание

Мышление

Память

Трудность
сосредоточения,
повышенная
отвлекаемость,
сужение поля
внимания

Нарушение логики, спутанное мышление, трудность принятия решений, частые сбои в вычислениях, снижение творческого потенциала

Ухудшение показателей оперативной памяти, проблемы с воспроизведением информации

- Нарушение продуктивности профессиональной деятельности усиливают общий стресс
- Нарушения интеллектуальной деятельности затрудняют поиск выхода из стресса

Стрессоустойчивость

- Совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. *(Психологическая энциклопедия С. С. Степанов)*

Н.И. Бережная [1] рассматривает стрессоустойчивость как качество личности состоящее из совокупности следующих компонентов:



Психофизиологического

- тип, свойства нервной системы

Мотивационного

- Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость.
- Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность.
- Изменяя мотивацию можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость;

Эмоционального опыта личности

- Накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуации



ВОЛЕВОГО

- который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации

профессиональной подготовленности

- информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач

интеллектуального

- – оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий

Существуют психологические механизмы (стратегии) адаптации в стрессовой ситуации, позволяющие совладать со стрессом и сохранить наше психическое здоровье.

Способы адаптации к стрессовой ситуации

Копинг-механизмы совладания со стрессом
(сознательные усилия человека, направленные на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей)

Конструктивные

(различные способы саморегуляции, например, занятия спортом после тяжёлого дня; контрастный душ и т.п., а также занятие хобби.

Неконструктивные

относятся алкоголизм, наркомания, – все то, что может навредить человеку.

Защитные механизмы
(неосознанные)

Защитные механизмы – неосознанные действия человека, направленные на защиту от тех опасностей (угроз), которым он подвергается со стороны окружающей его реальности и своего собственного внутреннего мира

Методы и приемы саморегуляции

Простые
приемы

Сложные
методы

Регуляция дыхания

Управление вниманием

Нервно-мышечная
релаксация

Визуализация

Самовнушение

Аутотренинг

Медитация

Идеомоторная
тренировка

Методы и приемы саморегуляции

```
graph TD; A[Методы и приемы саморегуляции] --> B[Выполняются самостоятельно]; A --> C[Совместно с другими специалистами]; B --> D[Самостоятельно, после подготовки со специалистом]; C --> E[Только при участии другого специалиста];
```

Выполняются
самостоятельно

Совместно с другими
специалистами

Самостоятельно,
после подготовки со
специалистом

Только при участии
другого специалиста


Методы и приемы саморегуляции

Выполняются самостоятельно	Выполняются самостоятельно, после подготовки с психологом	Выполняются только совместно с психологом
<ul style="list-style-type: none">• элементы ароматерапии, музыкотерапии;• самомассаж;• самовнушение;• Управление вниманием;• регуляция дыхания;• здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none">• аутотренинг;• медитация;• нервно-мышечная релаксация;• идеомоторная тренировка.	<ul style="list-style-type: none">• тренировки с использованием биологической обратной связи.

СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

Разнообразные техники релаксации :

- прогрессивная мышечная релаксация,
- систематическая десенситизация,
- медитация,
- аутогенная тренировка,
- БОС,
- диафрагмальное дыхание,
- сканирование тела,
- массаж,
- ароматерапия,
- музыка,
- визуализация,
- физ.нагрузки



Социальная поддержка
Развитие ассертивного уверенного поведения
Конструктивное разрешение конфликтов
Управление временем
Менять привычный способ поведения
Изучение самооценки, самоизучение
Знание о своем ведущем типе
расположения локуса контроля (экстернал, интернал)

Пять основных задач копинга (Кохен и Лазарус)

Минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления (выздоровления)

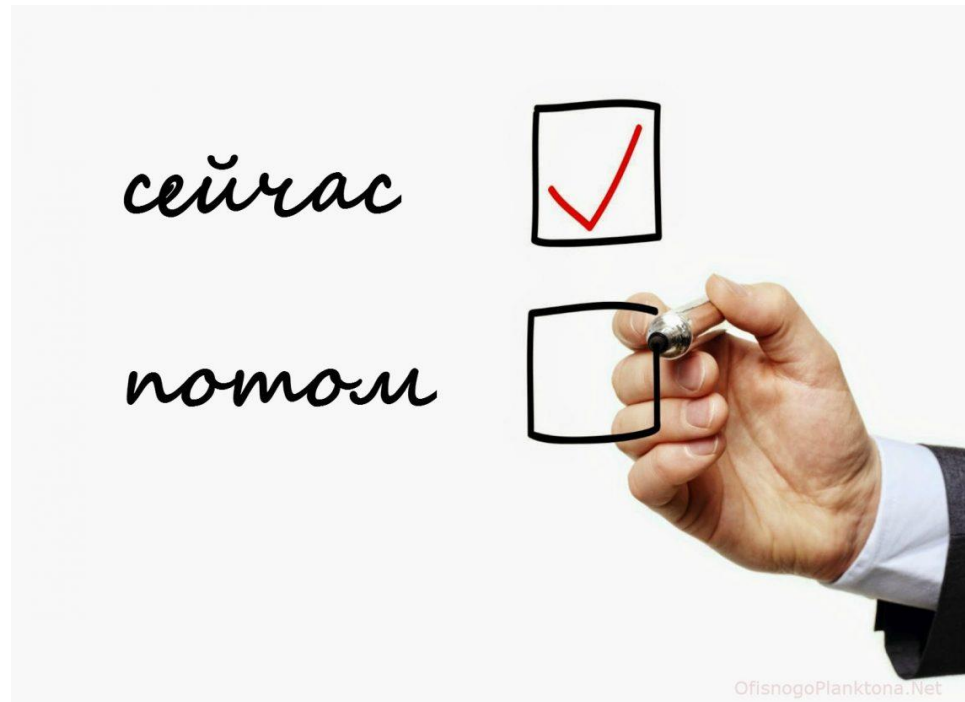
Терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций

Поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах

Поддержание эмоционального равновесия

Поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми

Способы преодоления внутренней неорганизованности



Рабунский Е.С. говорит о трех уровнях воспитанности организованности в учении и выделяет следующие типы учеников:

- **Низкий уровень организованности.** Ученик неорганизован, неаккуратен, «разбросан»: постоянно нарушает режим дня; не умеет планировать «отсроченных заданий», выполняет их обычно в последний день работы, «штурмом».
- **Средний уровень организованности.** Ученик не всегда организован и аккуратен, бывают срывы; умеет планировать «отсроченные задания», однако зачастую поверхностно; такие планы не являются для ученика руководством для самостоятельной деятельности и часто не выполняются; иногда ученик просит учителя или товарищей усилить контроль над ним со стороны.
- **Высокий уровень организованности.** Ученик организован, аккуратен, собран. Он систематически, умело планирует «отсроченные задания», строго выполняет планы работы, но не бездумно, а творчески, уточняя их, внося необходимые коррективы.



Дубровина И.В. выделяет следующие условия, позволяющие взрослому формировать у ребенка организованность:

- наличие у ребенка достаточно сильного и действующего мотива поведения;
- введение ограничительной цели;
- расчленение осваиваемой сложной формы поведения на относительно самостоятельные и небольшие действия;
- наличие внешних средств, являющихся опорой при овладении поведением.

Анализ рисков

	Низкое влияние на результат	Высокое влияние на результат
Высокая вероятность возникновения		
Низкая вероятность возникновения		

Общие правила работы с матрицей «Вероятность риска / Влияние риска»

- 1. Риски, у которых низкая вероятность возникновения и низкое влияние на результат это «зелёная зона» — то, на что можно игнорировать.
- 2. Риски, у которых высокая вероятность возникновения и высокое влияние на результат это «красная зона» — с ними обязательно нужно работать и заранее думать, что можно сделать для того, чтобы это не произошло или как устранить последствия, если вдруг это всё-таки случится.
- 3. На риски из «розовой зоны» нужно когда реагировать, а когда игнорировать. Тут придется отдельно смотреть по каждому выявленному риску, возможны варианты.

Спасибо за внимание!

