

---

# **РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОС ТИ**

- Стресс – сложный многоаспектный феномен, включающий в себя как физиологические (нейрорефлекторные, эндокринные), так и психологические реакции на раздражители.

Существуют разные трактовки понятия «стресс»:

- реакция организма на различные по своему характеру раздражители (Г. Селье, О.Н. Полякова);
- особый вид ситуаций, в которых могут появиться нарушения адаптации (П. Фресс);
- требования к адаптативным способностям самого человека (Д. Фонтана, Дж. Гринберг);
- процесс трансакции между человеком и внешней средой (Р. Лазарус, С. Фолкман);
- особое функциональное, психологическое, физиологическое состояние организма (Р. Немов, А.Г. Маклаков);
- причина ухудшения физического и психического здоровья (Л.А. Китаев-Смык, Ю.И. Александров)

- 
- Под стрессом целесообразно понимать процесс, состоящий из трех элементов:
  - стрессоров – событий, с которыми человек сталкивается;
  - - реакций человека (психологических, физических или поведенческих) на стресс;
  - - копинг-поведение, которое человек использует для преодоления стресса.



# РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС (ПО Г. СЕЛЬЕ)

1. Стадия тревоги или напряжения, в период которой мобилизуются адаптационные ресурсы организма.
2. Стадия сопротивления, на которой происходит оптимальное расходование резервов, адаптация.
3. Стадия истощения, когда энергия исчерпывается.



# СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ (ПО В.А. БОДРОВУ)

---

- - интегративное свойство человека, которое определяет степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней и внутренней среды и деятельности;
- - определяется уровнем функциональной надежности человека и развития у него механизмов регуляции состояния и поведения в тех условиях;
- - проявляется в активации ресурсов организма и психики, направленных на предупреждение эмоциональных переживаний, функциональных расстройств и нарушений.

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ДИНАМИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ:

---

- - эмоциональный, накопленный в процессе преодоления сложных ситуаций и проявляющийся в уверенности, чувстве воодушевления;
- - волевой (самообладание, сознательная саморегуляция);
- - интеллектуальный (умственная работоспособность, тип мышления);
- - мотивационный;
- - физиологический;
- - коммуникативный;
- - познавательный;
- - операционный



# ЗНАЧИМОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИЙ РАЗЛИЧНА ДЛЯ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ.

Реакция организма на стресс зависит:

- От состояния здоровья человека,
- От того, как оценивается события (эмоционально положительно или отрицательно)
- От длительности стресса
- От умения человека владеть собой и управлять своим поведением
- От того открыт ли человек для помощи со стороны друзей, родных и близких ему людей.

## Люди обычно пытаются преодолеть стресс тремя способами:

---

- - попытаюсь изменить свое восприятие проблемы;
- - попытаюсь изменить ситуацию, вызвавшую проблему;
- - попытаюсь справиться со стресс-реакцией, порожденной проблемой.



## Преодоление стрессовых ситуаций

---

подразделяется на виды:

- Когнитивное преодоление (позитивное мышление для поисков причин и способов преодоления);
- - Эмоциональное преодоление (осознание своих чувств);
- - поведенческое (изменение поведения);
- - социально-психологическое (коррекция жизненных ценностей).

---

При столкновении со стрессовой (или проблемной) ситуацией, человек всегда испытывает сложности при выборе стратегии своего поведения. Прежде чем принять решение и реализовать его на практике, необходимо правильно оценить происходящие процессы. Эту оценку можно условно разбить на три этапа: ***первичная, вторичная и переоценка.***

- ▣ **Первый этап:** составляется оценка о ситуации как о нейтральной, приятной или неприятной. В зависимости от этого у человека возникают определенные чувства, которые влияют на его дальнейшее поведение.
- ▣ При **вторичной** оценке рассматриваются альтернативы преодоления проблемы. Выбор решения зависит от ресурсов личности и наличия (отсутствия) предшествующего опыта решения стрессовых (проблемных) ситуаций: что мне может помочь, кто мне может помочь, как я делал это раньше, и принимает решение.
- ▣ При наличии времени и возможностей, человек может отдалить принятие решения, продолжить обдумывать событие, повторно рассмотреть его и оценить еще раз (**этап переоценки**). Проводя переоценку, можно увидеть какие-то дополнительные факты, изменяющие мнение о событии и способные повлиять на выбор другой стратегии поведения.



# ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН:

- - до развития стресса главные усилия необходимо сосредотачивать на проблемах профилактики стресса;
- - после проявления стресса главное внимание уделяется мерам активного противодействия стрессу;
- - в острой стрессовой ситуации осуществляются меры первоочередной самопомощи.

---

**Спасибо за внимание!**