



КДМ

Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



Стресс: угроза или ресурс?

Тараканов Антон Вениаминович,
зав. кафедрой психологии и педагогики НГТУ,
научный руководитель МКУ Центра «Родник»



КДМ

Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



Понятие стресса и дистресса

- Стресс - неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование (Г.Селье)
- Стресс – это состояние комплексной мобилизации всех ресурсов организма и психики в ответ на внешние вызовы (Апчел В.Я., Фанталова Н.С.)
- Дистресс – чрезмерно сильный и (или) постоянно проявляющийся, хронический стресс



КДМ

Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



Признаки стрессового состояния

- Повышенная раздражительность, агрессивность, склонность к аффектам
- Появление (усиление) телесной напряженности, неприятных телесных ощущений
- Снижение произвольности когнитивной деятельности (трудности сосредоточения, запоминания и др.)
- Выраженное замедление или ускорение речи
- Увеличение количества ошибок в деятельности
- Слишком частое возникновение чувства усталости
- Ухудшение состояния здоровья без видимых причин, психосоматизация (головные боли, проблемы со сном, частые болезни и т.п.)



КДМ

Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»

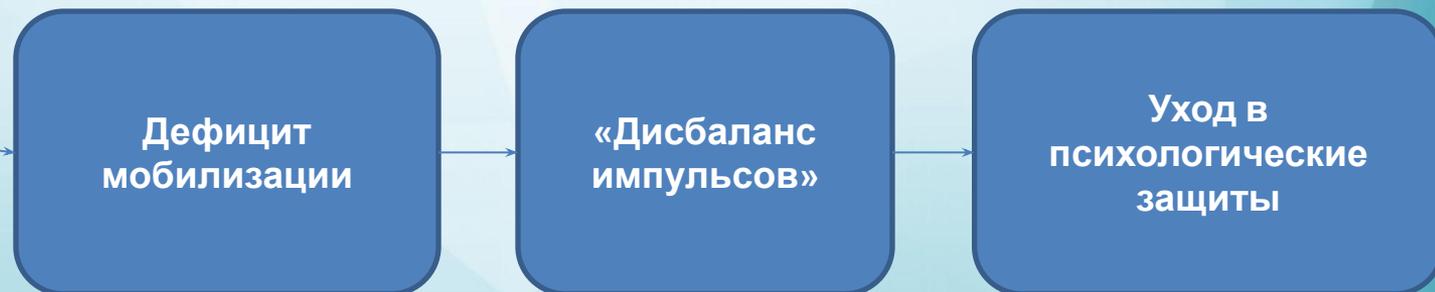


Механизмы стресса и дистресса

Стресс:



Дистресс:





КДМ
Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



Причины и факторы стресса

Внешние (средовые)	Внутриличностные
завышенные требования окружающей среды, порождающие высокий уровень нагрузок (как физических, так и психологических)	проблемы в эмоциональной сфере, в частности, повышенная тревожность и страхи (не справиться с задачей, совершить ошибку, выглядеть ущербно в глазах окружающих)
резкое изменение условий окружающей среды	слабость (или чрезмерная сила) волевого контроля своего поведения и деятельности
фрустрация достижений: трудности в получении желаемого результата в какой-либо сфере	несоответствие уровня притязаний имеющемуся социальному или профессиональному статусу, нереализованные потребности, мечты
конфликтность или неопределенность социальных (профессиональных) ролей	гипо- или гиперответственность, чрезмерно выраженный как внешний, так и внутренний локус контроля



КДМ
Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



Динамика стресса





КДМ
Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



Психологические ресурсы стресса

- Мобилизация, активизация человека для решения трудной жизненной задачи
- Повышение сопротивляемости организма и психики негативным влияниям
- Возможность принятия и понимания своих состояний и переживаний
- Возможность пережить удовольствие, наслаждаться «необычным» физическим и психическим состоянием
- Возможность открыть для себя новые способы поведения и деятельности



Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



Литература

- Воробьева О.В. Стресс и расстройства адаптации // РМЖ. -2009. – Т.17, № 11. С. 789-793.
- Макаренко, О.В. Психология профессионального развития личности. Ч. II. Профессиональный стресс. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2007. – 72 с.
- Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2019.
- Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1970.
- Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. - М., 1988.
- Троицкий М.С. Стресс и психопатология // Вестник новых медицинских технологий. – 2016. - №4.