



# Основные подходы к изучению стресса

# «СТРЕСС»

- ✓ СИЛЬНОЕ НЕБЛАГОПРИЯТНОЕ, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩЕЕ НА ОРГАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЕ;
- ✓ СИЛЬНАЯ НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ НА ДЕЙСТВИЕ СТРЕССОРА;
- ✓ СИЛЬНЫЕ КАК НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ, ТАК И БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА РЕАКЦИИ РАЗНОГО РОДА;
- ✓ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ (ЭЛЕМЕНТЫ) ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА ПРИ СИЛЬНЫХ, ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ДЛЯ НЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯХ, ВЫЗЫВАЮЩИХ ИНТЕНСИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ АКТИВНОСТИ;
- ✓ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ (ЭЛЕМЕНТЫ) ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ ВСЯКИХ РЕАКЦИЯХ ОРГАНИЗМА.

# Классификация стрессоров



- ▶ Стрессоры, которые нам неподвластны
- ▶ Стрессоры, на которые мы можем непосредственно
- ▶ Стрессоры, которые вызывают стресс только из-за нашей интерпретации

# ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТЬ СТРЕССОРОВ:

- 1) СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ОПАСНОСТИ СТРЕССОРА ДЛЯ ЦЕЛОСТНОСТИ СУБЪЕКТА
- 2) СУБЪЕКТИВНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СТРЕССОРУ;
- 3) СТЕПЕНЬ НЕОЖИДАННОСТИ СТРЕССОРА;
- 4) БЛИЗОСТЬ ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОРА К КРАЙНИМ ТОЧКАМ СУБЪЕКТИВНОЙ ШКАЛЫ «ПРИЯТНО — НЕПРИЯТНО»;
- 5) ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОРА ПРИ СОХРАНЯЮЩЕЙСЯ ЕГО СУБЪЕКТИВНОЙ ЗНАЧИМОСТИ (ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТА К НЕМУ);
- 6) НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СРОКОВ ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОРА ЛИБО НЕОЖИДАННОЕ ЕГО ПРОДЛЕНИЕ И Т. П.
- 7) КОНТРОЛИРУЕМОСТЬ СТРЕССОВ.
- 8) ИЗМЕНЧИВОСТЬ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ВСЛЕДСТВИЕ ЕЕ СОБСТВЕННОЙ ДИНАМИКИ;
- 9) НЕ РАССЧИТЫВАЕМАЯ ЗАРАНЕЕ, НЕПРЕДВИДЕННАЯ СУБЪЕКТИВНАЯ ИЗБЫТОЧНОСТЬ ДЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА ИЛИ ВНОВЬ ПОЯВЛЯЮЩИХСЯ МИКРО СТРЕССОРОВ.

# СУБЪЕКТИВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ:

- 1) ЕЕ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ (ВАЛЕНТНОСТЬ);
- 2) СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ЛИЧНОЙ СПОСОБНОСТИ КОНТРОЛЯ НАД СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИЕЙ;
- 3) СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ТОГО, ЧТО СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ ИЗМЕНИТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО БЕЗ УЧАСТИЯ СУБЪЕКТА;
- 4) СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА НЕЯСНОСТИ СИТУАЦИИ;
- 5) СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ПОВТОРЕНИЯ;
- 6) СТЕПЕНЬ ЛИЧНОГО ОПЫТА ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОДОБНЫХ СИТУАЦИЙ.



**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**