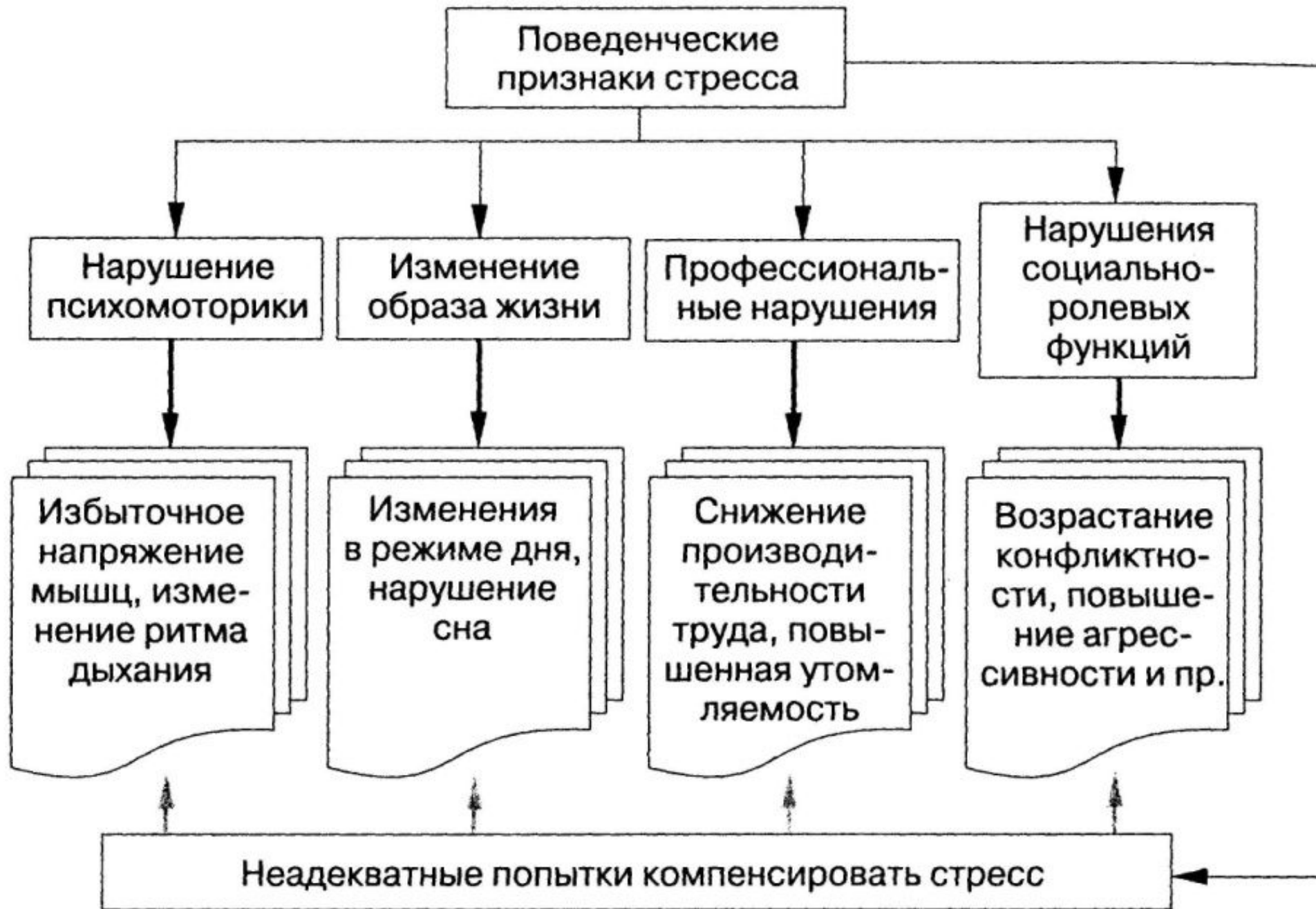


Изменение поведенческих реакций при стрессе



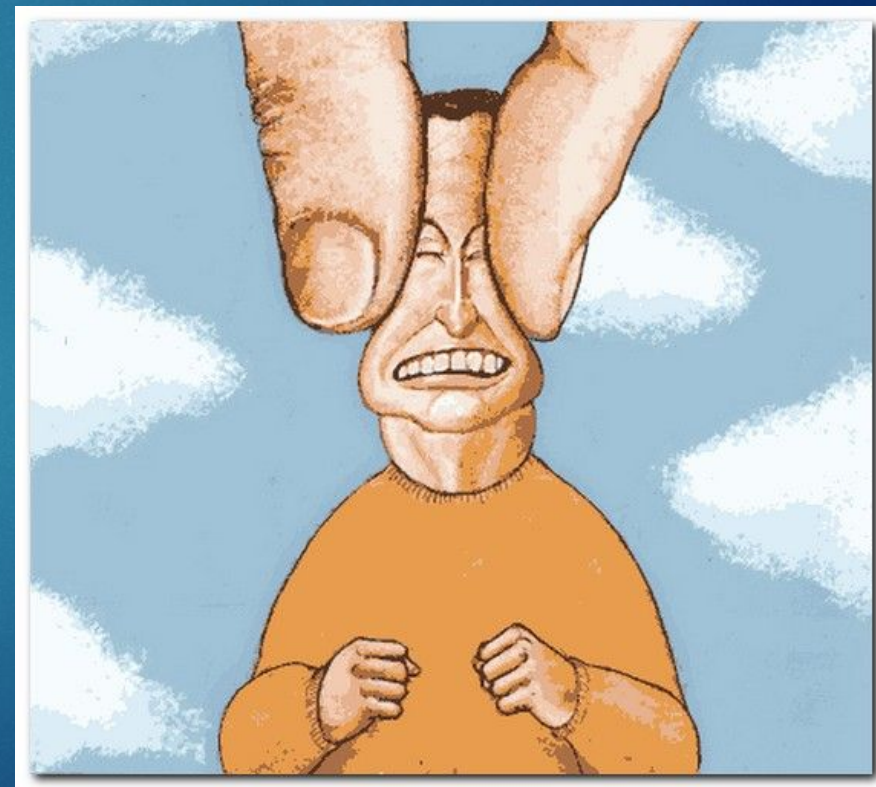
СТРЕСС-феномен
неспецифических
реакций организма в
ответ на
повреждающие
воздействия.
(Ганс Селье)





Нарушения психомоторики могут проявляться:

- ▶ В избыточном напряжении мышц (особенно часто-лица и “воротниковой” зоны);
- ▶ Дрожании рук;
- ▶ Изменении ритма дыхания;
- ▶ Дрожании голоса;
- ▶ Уменьшении скорости сенсомоторной реакции;
- ▶ Нарушении речевых функций и т.д.



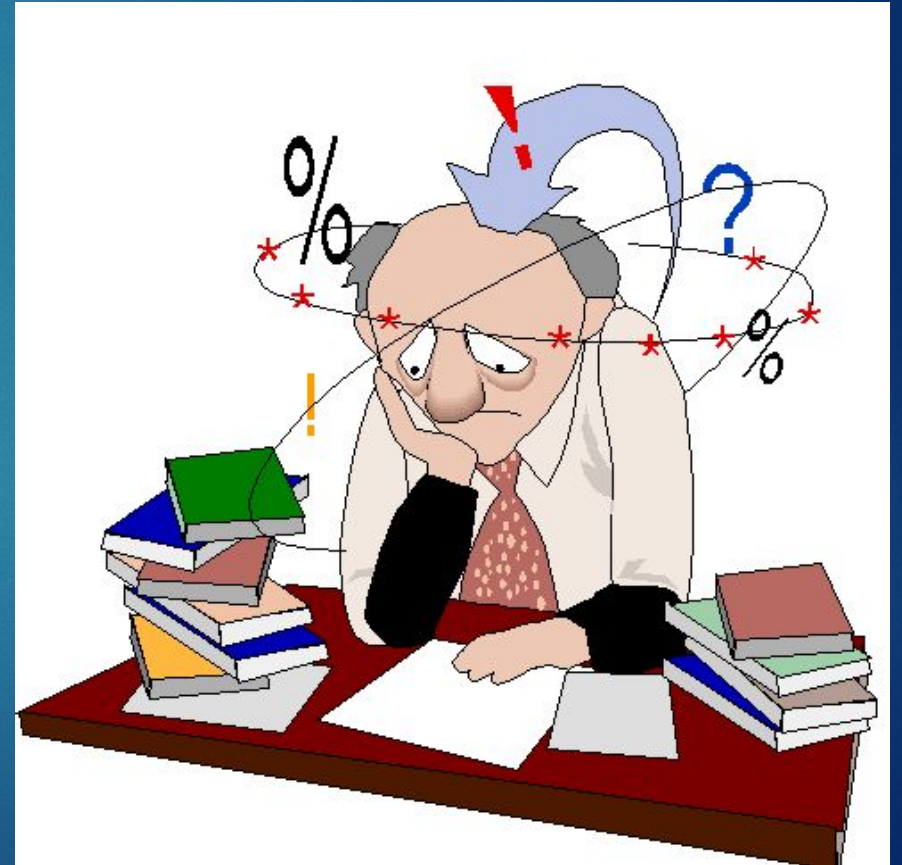
Нарушения режима дня могут выражаться:

- ▶ В сокращении сна;
- ▶ Смещении рабочих циклов на ночное время;
- ▶ Отказе от полезных привычек и замене их на неадекватные способы компенсации стресса.



Профессиональные нарушения могут выражаться:

- ▶ В увеличении числа ошибок при выполнении привычных действий на работе;
- ▶ В хронической нехватке времени;
- ▶ В низкой продуктивности профессиональной деятельности;
- ▶ Ухудшается согласованность движений, их точность, соразмерность требуемых усилий.

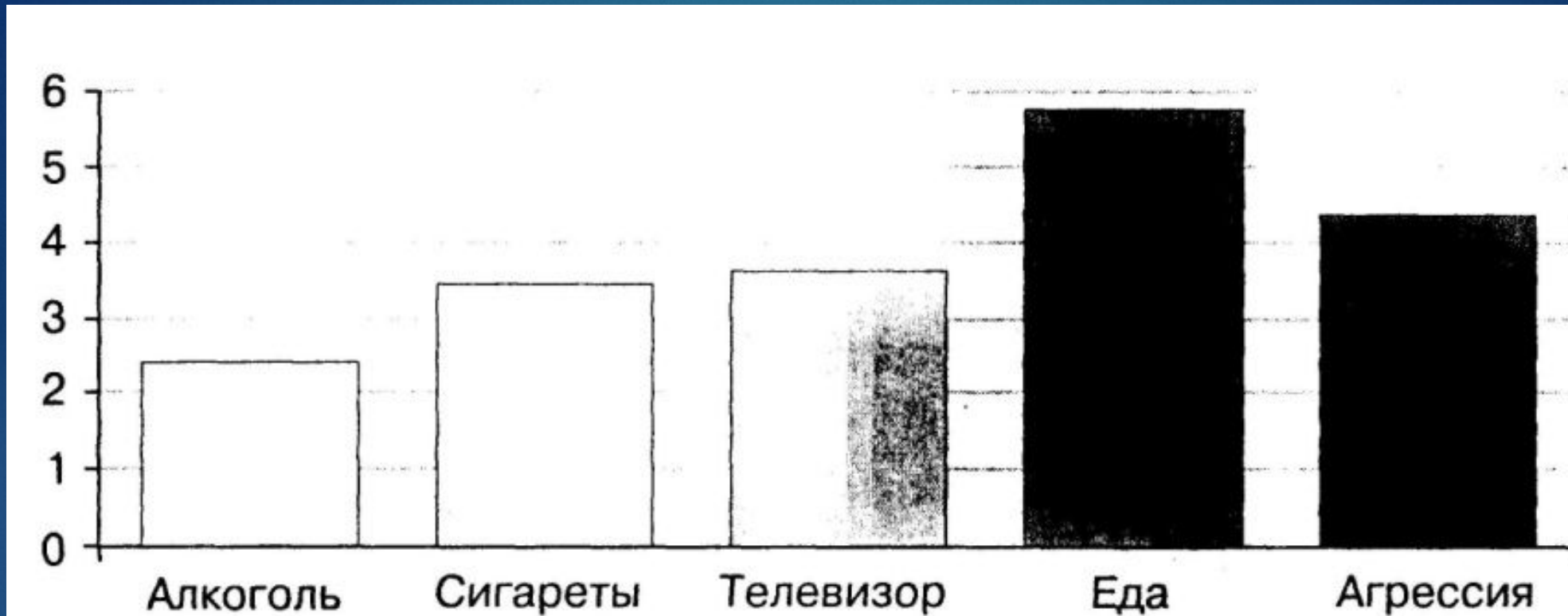


Нарушения социально-ролевых функций выражаются:

- ▶ В уменьшении времени на общение с близкими и друзьями
- ▶ Повышение конфликтности
- ▶ Снижение сензитивности во время общения проявление различных признаков антисоциального поведения
- ▶ Неучитывание социальных норм и стандартов- потеря внимания к своему внешнему виду



Эксперимент



- По данным, наиболее распространенным методом снятия стресса у студентов является вкусная еда, агрессия, затем телевизор, сигареты и алкоголь.

- Неадекватные методы снятия стресса в основном характерны для людей, ищущих во внешней среде причины своих проблем и стрессов.

Классификация поведенческих проявлений

- ▶ **импульсивная (возбудимая) форма**, связанная с чрезмерным возбуждением и понижением активности тормозного процесса, временным ухудшением дифференцировок. При этом преобладают ошибочные поспешные действия, появляется суетливость;
- ▶ **тормозная («торпидная») форма** обуславливается общей заторможенностью на основе развития охранительного торможения из-за значительного понижения ресурсов нервной системы;
- ▶ **генерализованная («гипобулическая») форма**, характеризуемая непредсказуемостью, паническими действиями, стремлением не бороться с опасностью, а избежать ее любым путем.



Формы изменений поведенческой активности (Л.А. Китаев-Смык)

активно-эмоциональное реагирование

(удаление экстремального фактора)

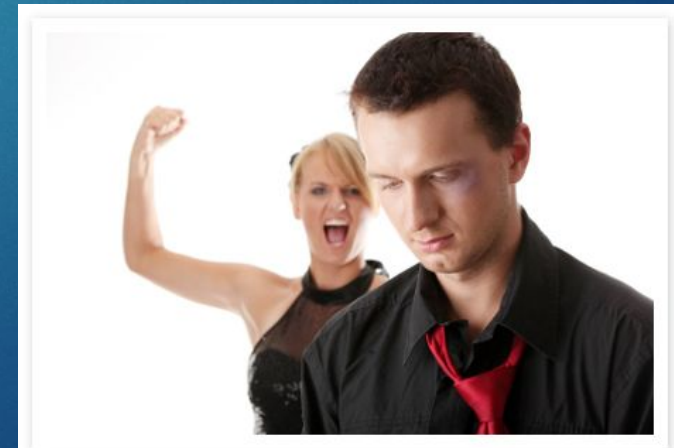
- бегство
- агрессия



пассивно-эмоциональное реагирование

(переживание экстремального фактора)

- неадекватное уменьшение двигательной активности, снижающей эффективность защитных действий человека



Случай из жизни(К. М. Гуревич)

Опытный оператор московской энергосистемы получил известие об аварии, которая могла повлечь за собой нарушение энергоснабжения важного объекта, сел в кресло и безмолвно, в полном оцепенении просидел, пока авария не была ликвидирована другими операторами.



Литература

- ▶ Ю.В. Щербатых “Психология стресса и методы коррекции”. –СПБ.: Питер, 2008.
- ▶ <http://pandia.org/text/77/212/92528-6.php>
- ▶ <http://sociophobia.ru/viewtopic.php?id=2694>