

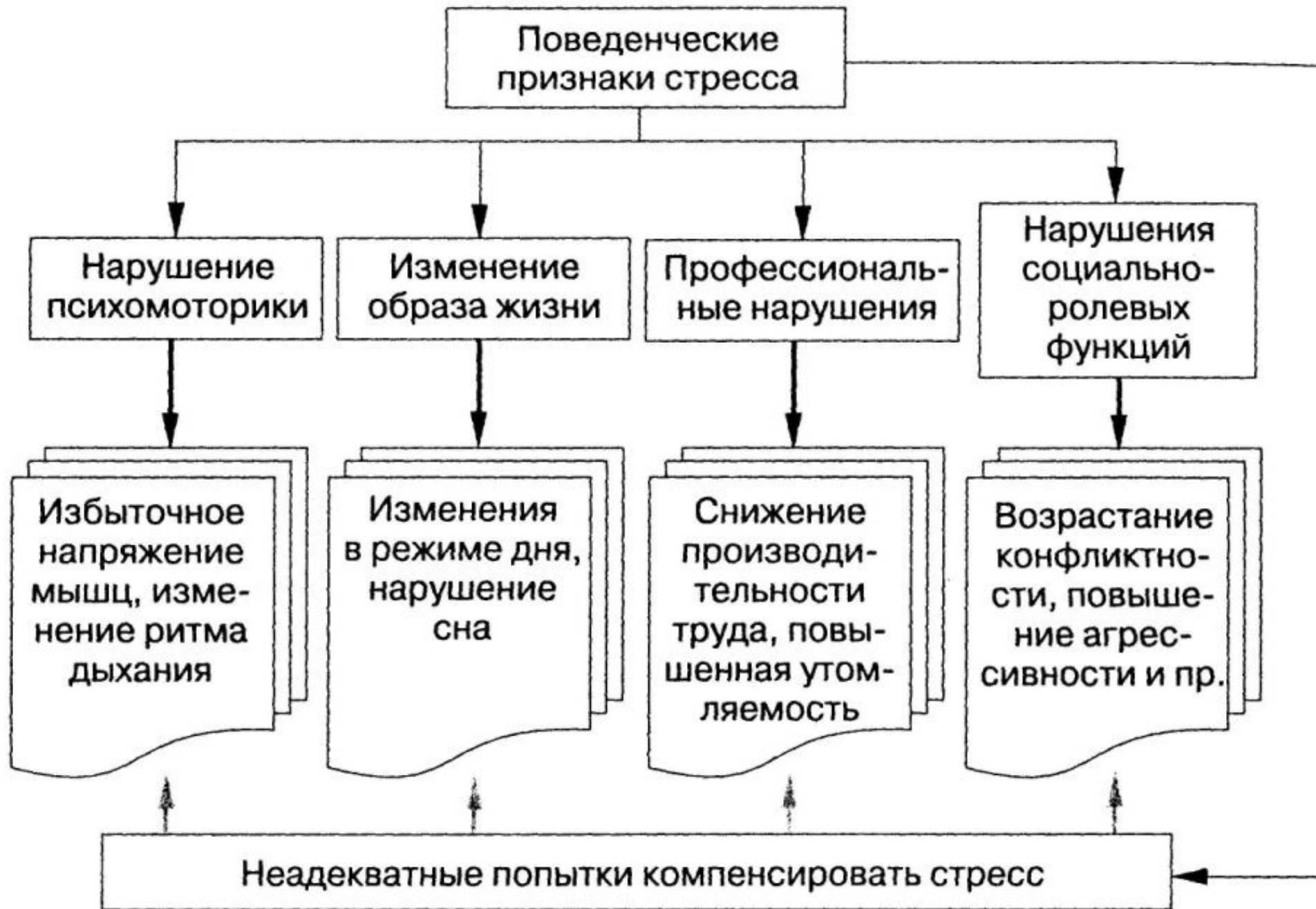
# Изменение поведенческих реакций при стрессе



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

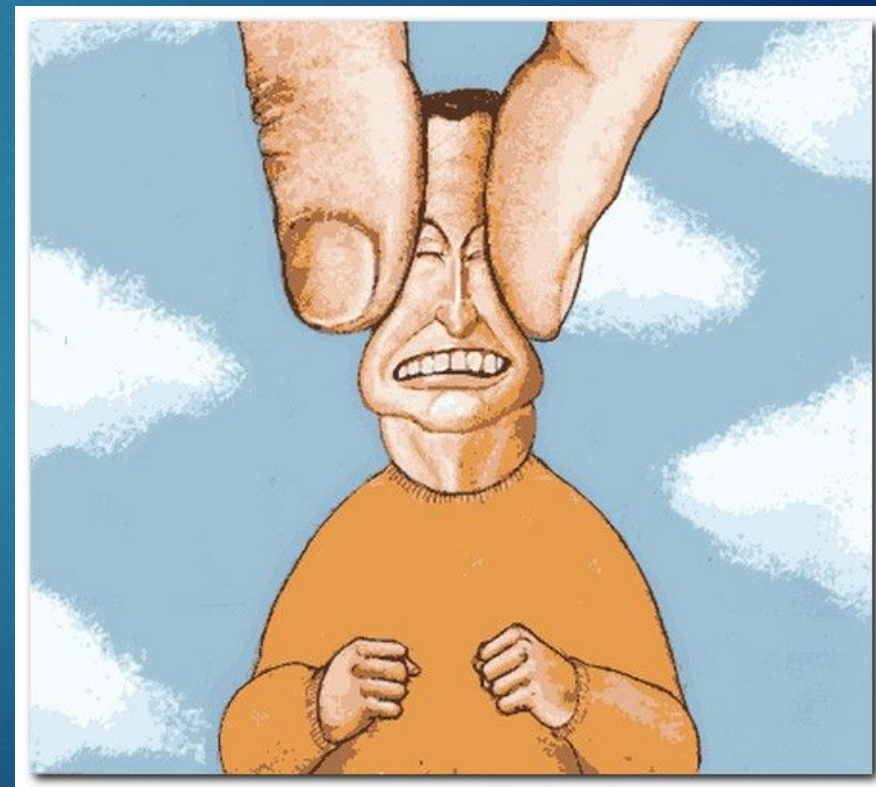






# Нарушения психомоторики могут проявляться:

- ▶ 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.





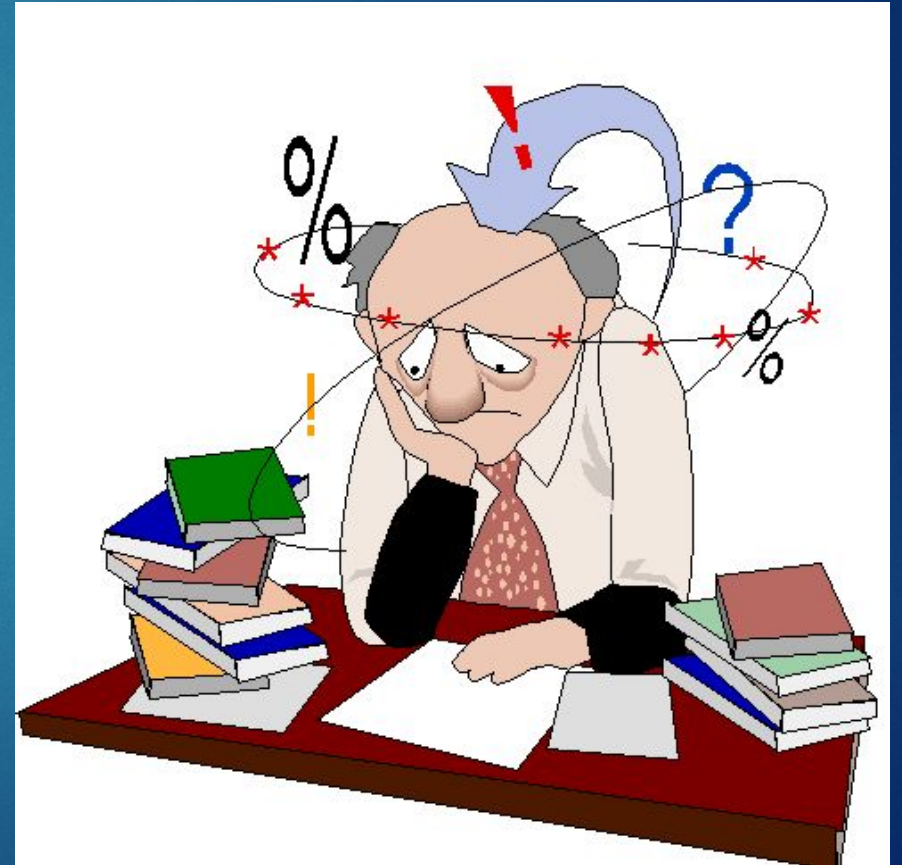
# Нарушения режима дня могут выражаться:

- ▶ 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.



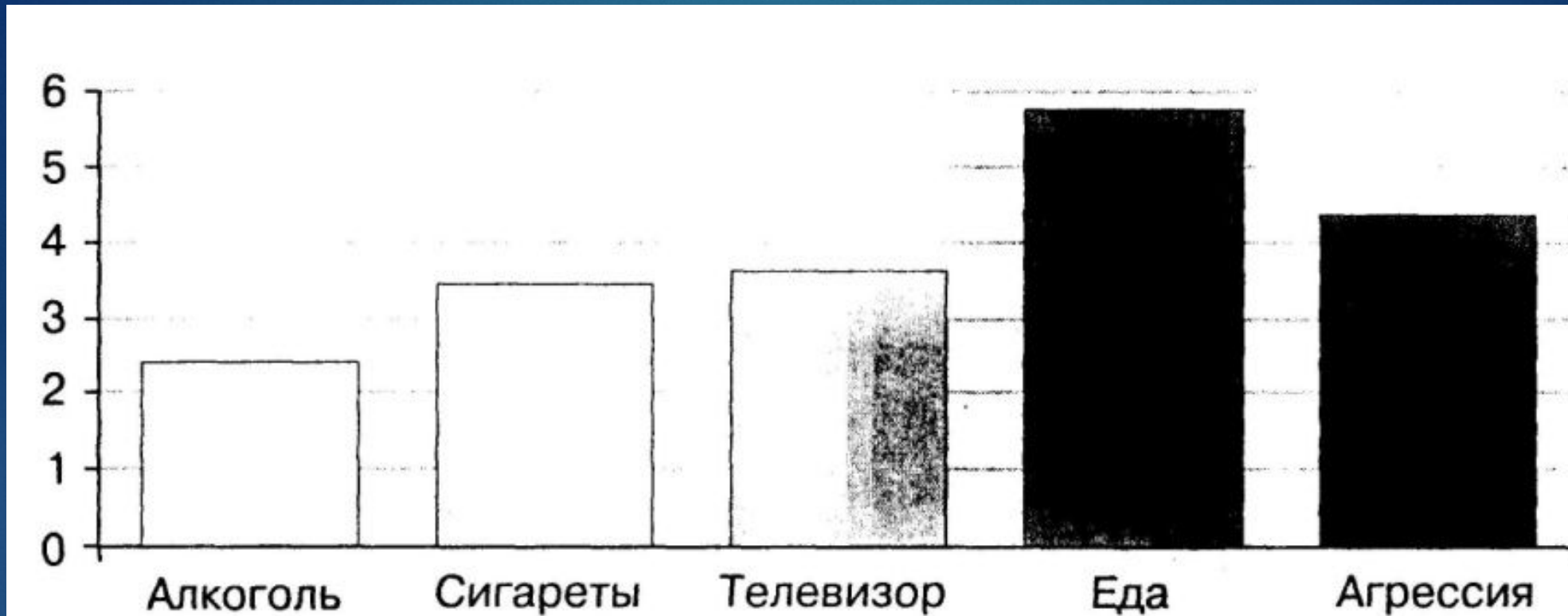


# Нарушения социально-ролевых функций выражаются:

- ▶ 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.

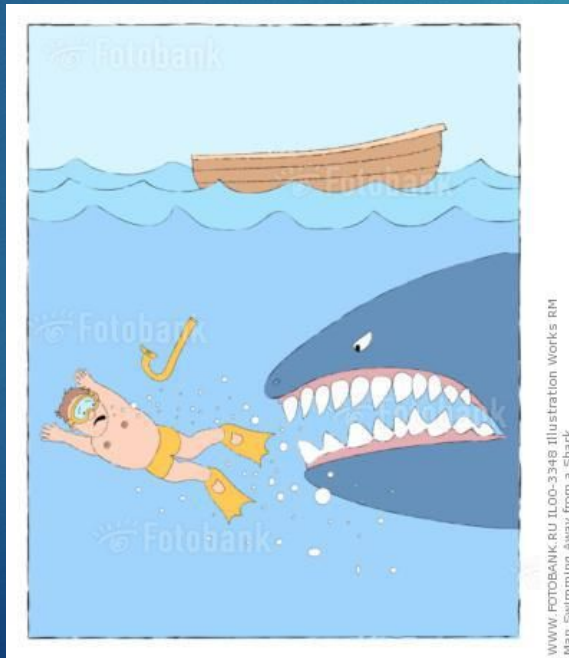


# Формы изменений поведенческой активности (Л.А. Китаев-Смык)

## 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>