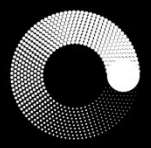
Московский Политех

Менеджмент профессиональной траектории

Практическое занятие Изменение социального поведения под действием стресса

к.э.н., доцент Аленина Е.Э.

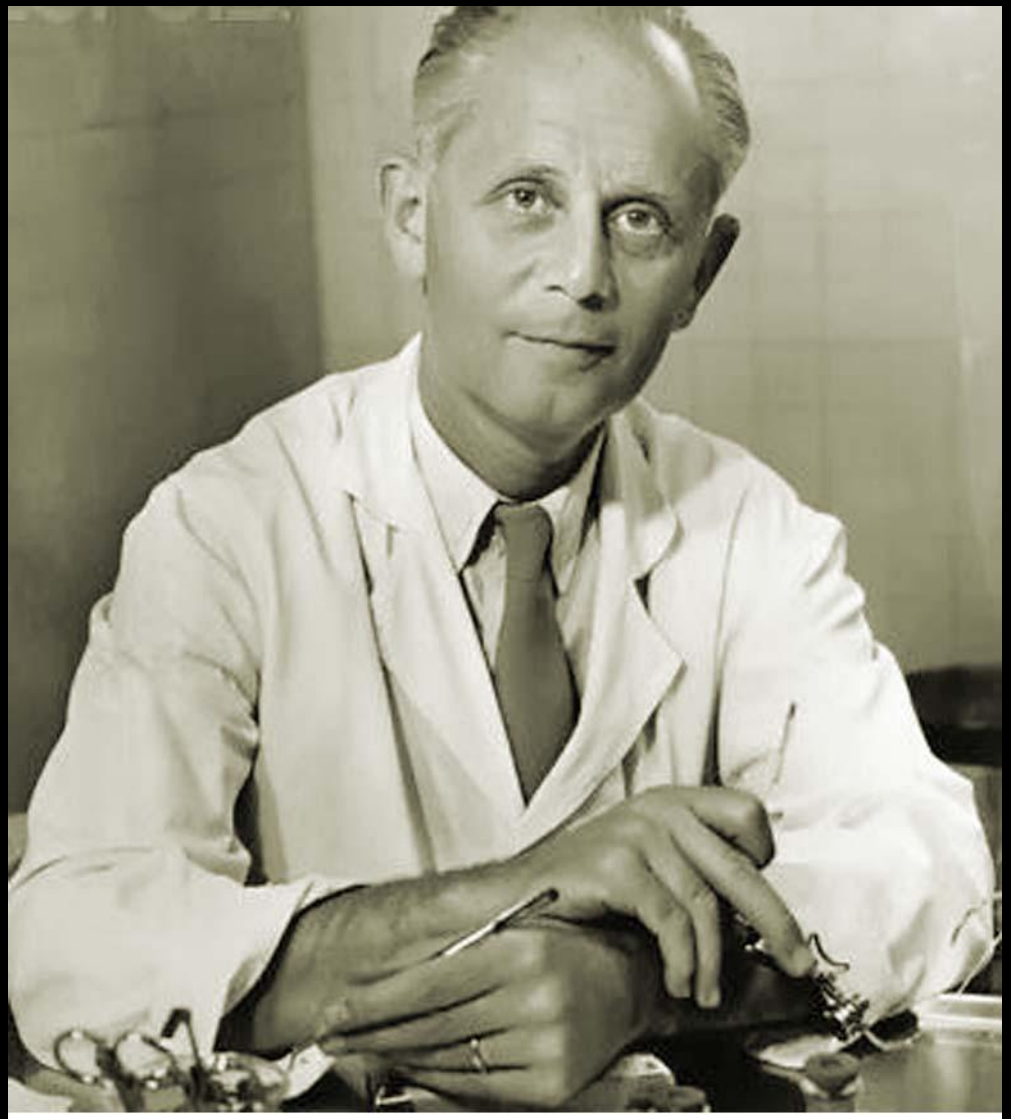


московский политех

Москва - 2020

Что такое стресс?

Основоположник теории стресса



Ганс Селье

Виды стрессов

1. Физиологический

2. Психологический

- **информационный стресс**
- **эмоциональный стресс**

3. Поведенческий

стресс физиологический – чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура, болевые стимулы, затруднение дыхания и пр.

стресс психологический:

- **информационный стресс** - возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе — при высокой ответственности за последствия решений.

- **эмоциональный стресс** - появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы — импульсивная, тормозная, генерализованная (обобщенная, объединенная в одну эмоциональную реакцию) — приводят к изменениям в протекании процессов психических, эмоциональным сдвигам, изменениям структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

поведенческий – возникает в ситуациях, когда действия выполняются не так как было задумано (хотелось или необходимо), например, у художника не получается написать задуманную им деталь картины, вследствие чего он раздражается, руки перестают слушаться его. Возникают действия, направленные на то, чтобы противостоять, уменьшить или вытерпеть требования окружающей среды, вызвавшие стресс.

Фазы развития стресса:

1. ***Тревога.***
2. ***Адаптация.***
3. ***Истощение.***

Сопротивляемость организма по отношению к повреждающим факторам
Стадия тревоги
Стадия адаптации
Стадия истощения
Исходный уровень до начала воздействия
Болезнь
Время

Тревога

- На этой фазе мобилизуются защитные силы организма. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности

Адаптация

- Это фаза сбалансированного расходования адаптационных резервов организма.
- Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Однако, если стресс продолжается достаточно долго, то в связи с ограниченностью резервов организма неизбежно наступает третья стадия – истощения.

Истощение

- Происходит падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы.

Спасибо за внимание!