

# Факторы стресса

Костригин А.А.

# Концепции анализа влияния стресса

- Генетически-конституциональная теория
  - Сопротивление стрессу зависит от особенностей организма
- Психодинамическая (психоаналитическая) модель
  - Стрессовые реакции зависят от бессознательных установок, мотивов поведения человека и его отношения к ситуации

# Концепции анализа влияния стресса

- Социально-психологическая концепция
  - Противоречия между потребностями личности и внешними условиями
  - Устойчивость социальных отношений, распределение благ, межличностное взаимодействие
- Интегративная модель стресса
  - Проблемная ситуация
  - Принятие решения

# Стрессоры

- Экономические (условия экономического поведения, профессиональной деятельности)
- Социальные (общественные события, политические и экономические условия)
- Семейные (нормативные и экстремальные)
  - Признаки: физические, поведенческие, психологическое неблагополучие

# Факторы стресса

- **Врожденные особенности организма и ранний детский опыт**
  - Генетическая предрасположенность
  - Характер протекания беременности у матери
  - Тип высшей нервной деятельности
  - Ранний детский опыт
  
- **Родительские сценарии**

# Факторы стресса

- **Личностные особенности**

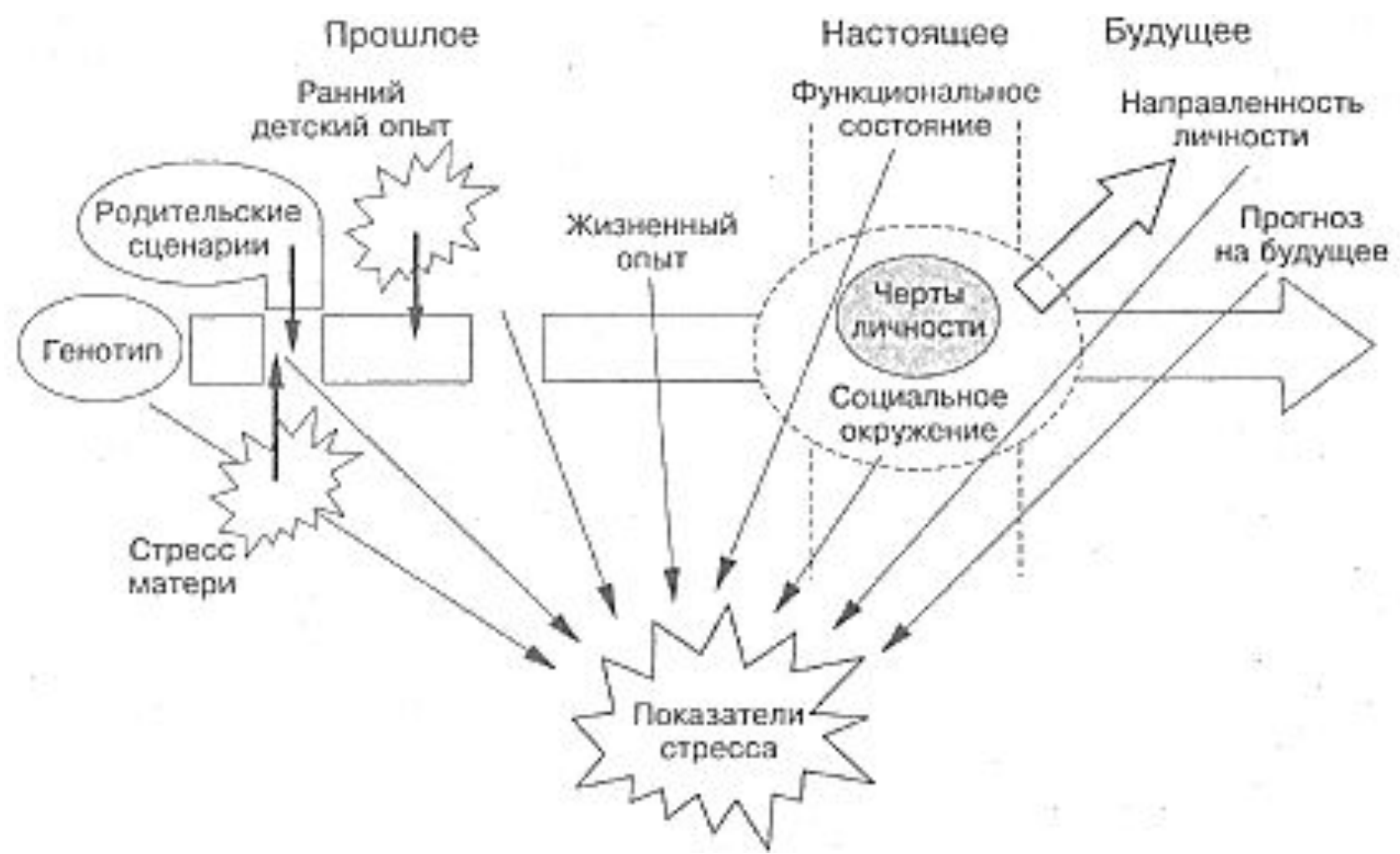
- Личностные черты и акцентуации
- Уровень самооценки
- Направленность человека, его установки и ценности

- **Когнитивные факторы**

- Уровень сензитивности
- Умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды
- Прошлый опыт и прогноз будущего

# Факторы стресса

- **Факторы социальной среды**
  - Социальные перемены
  - Повышенная ответственность за работу
  - Значительное преобладание интеллектуального труда
  - Постоянный дефицит времени
  - Нарушение режима труда и отдыха
  - Отсутствие элементов творчества в работе
- **Ближнее социальное окружение**





# Субъективные причины стресса

- Несоответствие генетических программ современным условиям
- Стресс от реализации негативных родительских программ
- Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмы психологической защиты
- Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности

# Субъективные причины стресса

- Стресс, связанный с неправильной коммуникацией
- Неумение обращаться со временем (стресс и время)
- Невозможность реализации актуальной потребности

# Объективные причины стресса

- Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования)
- Взаимодействие с другими людьми
- Политические и экономические факторы
- Чрезвычайные обстоятельства

# Стрессовые и стрессогенные ситуации

- **Стрессовая ситуация**

- Неординарная социально-психологическая ситуация, содержащая повышенные требования к адаптационным ресурсам человека, детерминирующая изменения его психологического состояния

- **Стрессогенная ситуация (еще не стрессовая)**

- Ситуация, содержащая имплицитные детерминанты стрессового реагирования как мобилизации адаптационных возможностей

# Стрессовые ситуации

- Ситуации утраты
- Ситуации угрозы
- Ситуации вызова
  
- Фрустрация
- Конфликт
- Изменения
- Давление

# Повседневные стрессоры

- Не интенсивные стрессовые нагрузки, а ежедневные факторы
- Экзогенные
- Эндогенные

# Литература

1. Нестерова О.В. Управление стрессами. М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. URL: <http://znanium.com/catalog/product/451386>
2. Одинцова М.А., Захарова Н.Л. Психология стресса: учебник и практикум для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2019. 299 с. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433788>
3. Одинцова М.А., Самаль Е.В. Психология экстремальных ситуаций. М.: Издательство Юрайт, 2019. 303 с. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433785>