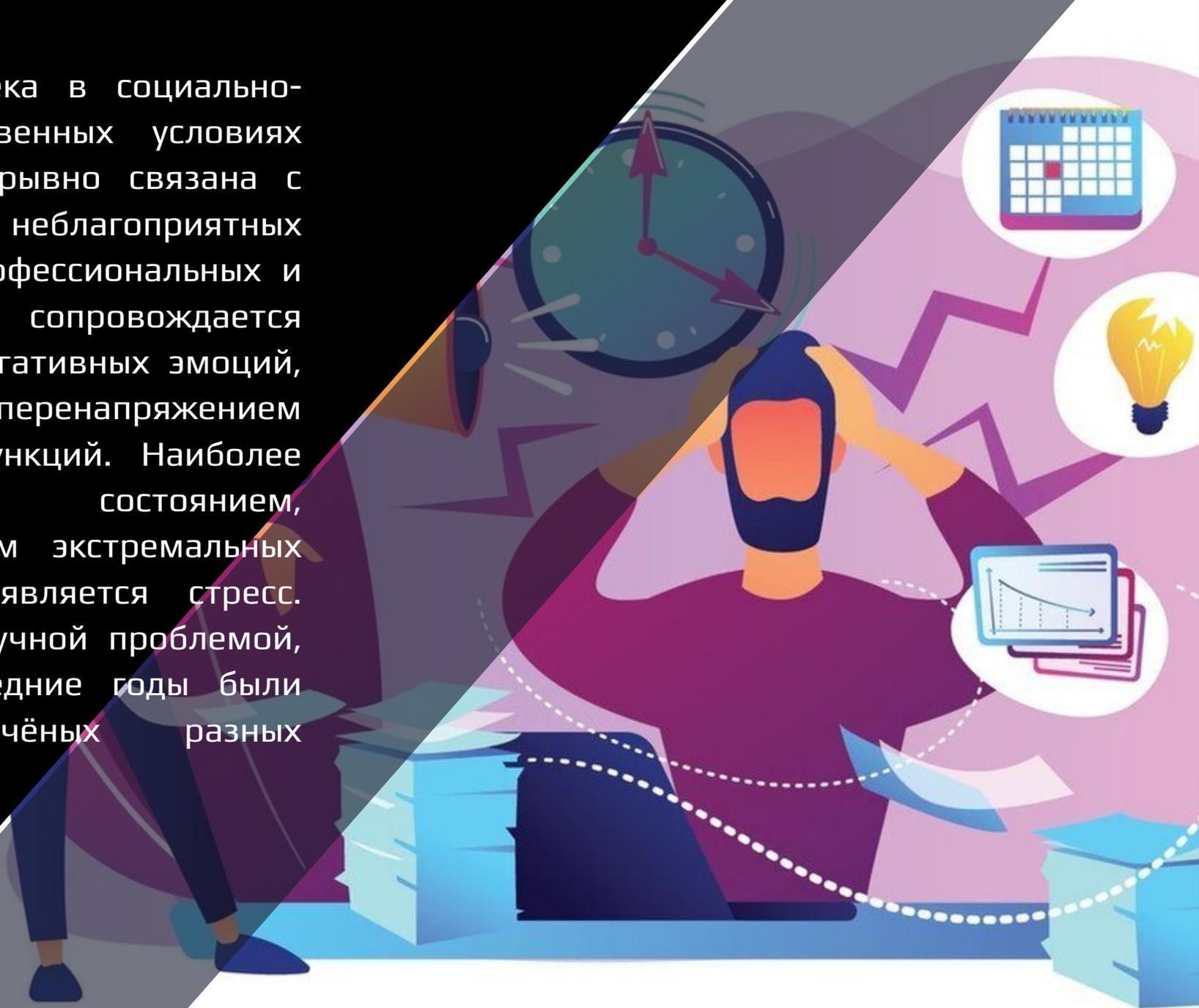


# СТРЕСС - МЕНЕДЖМЕНТ: ЛЕКЦИЯ № 1. "ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ"

---

Подготовили: педагоги -психологи ТСХК им. И.С.  
Ефанова Зорина А.Ю. и Клочнева Д.А.

- Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс. Проблема стресса является научной проблемой, на решении которой в последние годы были сосредоточены усилия учёных разных специальностей и направлений.

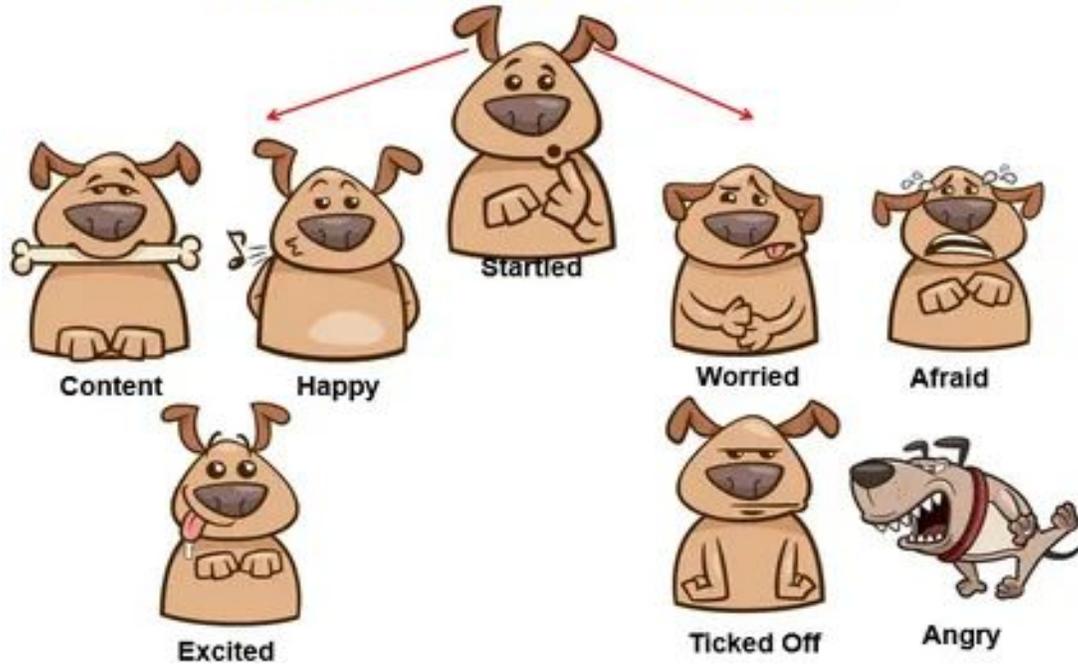


Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает стресс...  
Полная свобода от стресса означает смерть.  
Ганс Селье



**Стресс** - это особая реакция нервной системы и всего организма на физические и психологические перегрузки.

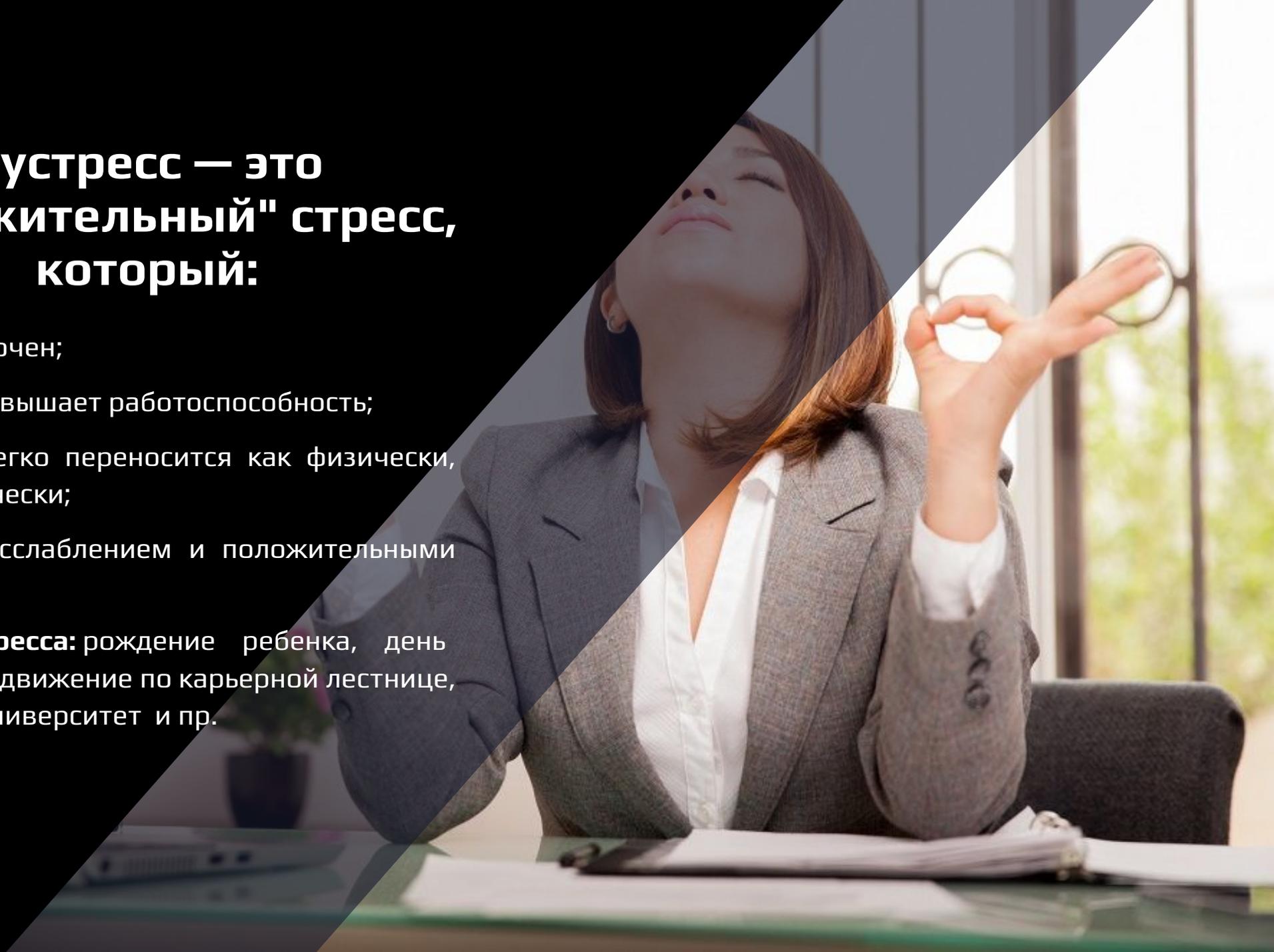
## Eustress & Distress



Мы привыкли использовать слово "стресс" для описания исключительно негативных ситуаций. На самом же деле влияние стресса на организм человека наблюдается не только при проблемах и неприятностях, но и во время позитивных событий. Для удобства различения этих состояний были введены понятия эустресса и дистресса.

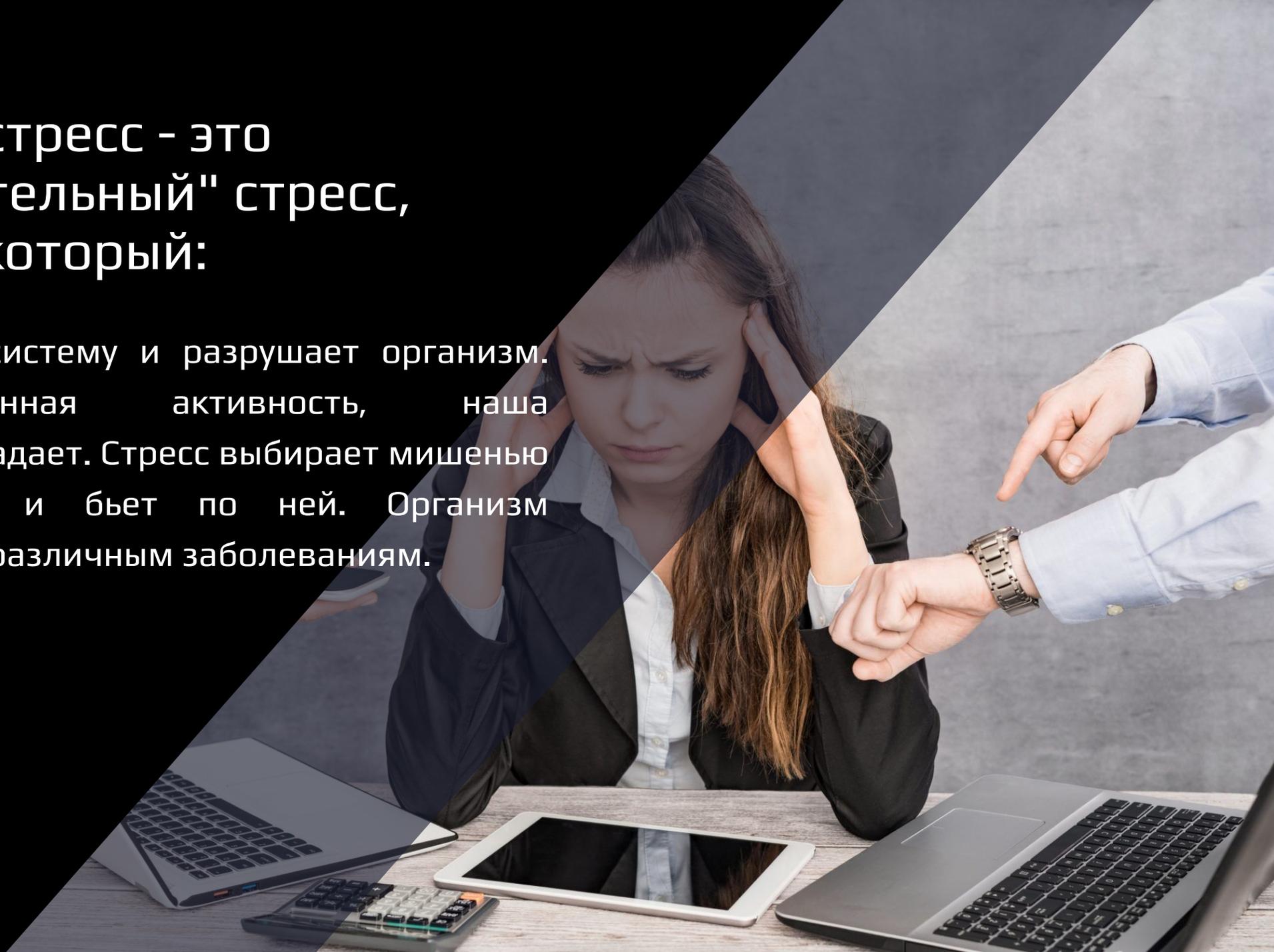
## Эустресс — это "положительный" стресс, который:

- всегда краткосрочен;
- мотивирует и повышает работоспособность;
- относительно легко переносится как физически, так и психологически;
- завершается расслаблением и положительными эмоциями.
- **Примеры эустресса:** рождение ребенка, день свадьбы или продвижение по карьерной лестнице, поступление в университет и пр.



# Дистресс - это "отрицательный" стресс, который:

истощает нервную систему и разрушает организм. Страдает умственная активность, наша работоспособность падает. Стресс выбирает мишенью иммунную систему и бьет по ней. Организм становится уязвим к различным заболеваниям.



# Дистресс делится на несколько подтипов

## 1. Физиологический.

- Физиологический тип возникает как ответ на неблагоприятные внутренние факторы, неудовлетворенные физиологические потребности. Ими могут быть боль, голод, жажда, воздержание. Негативные условия внешней среды тоже вносят свою лепту. Стрессом для нас становится холод или жара, постоянный шум, загазованность воздуха.
-

## 2.Эмоциональный

- Наши эмоции тоже могут стать причиной стресса. Эмоциональный тип – один из самых распространённых видов стресса. Даже радостные события вызывают дистресс. Все дело в длительном эмоциональном перенапряжении. Оно приводит в конечном итоге к психологическому и моральному истощению.
-

## 3.Кратковременный

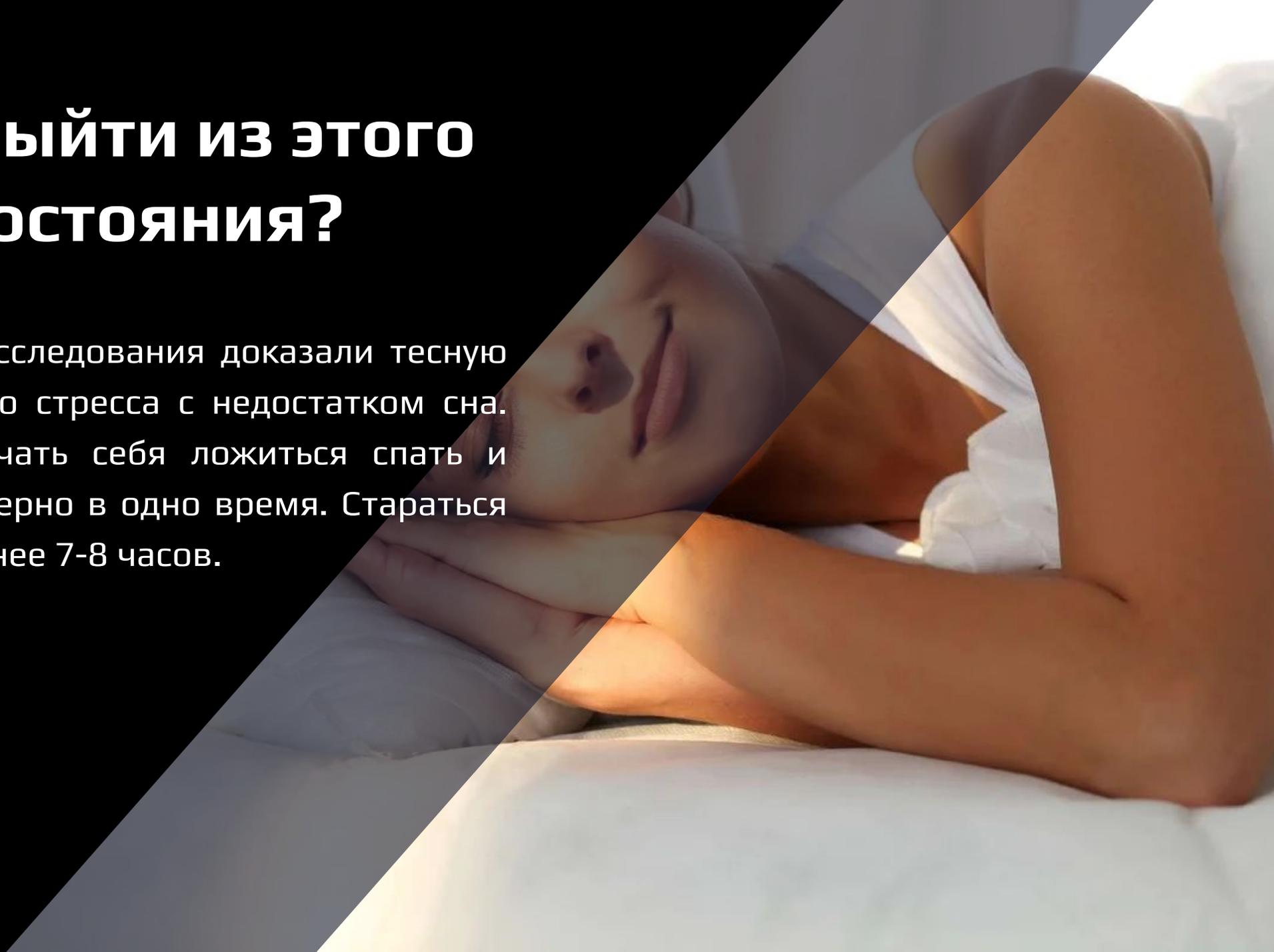
- Кратковременный тип возникает как ответ на внезапное сильное воздействие. Проявляется как испуг и другие реакции. Обычно проходит быстро и не несет последствий, но может быть глубоким и травмирующим.
-

## 4.Хронический

- Наиболее тяжелый и опасный вид – это хронический тип. Негативные факторы на нас воздействуют постоянно. Человек их не замечает, они становятся "фоном". Однако в конечном итоге этот "фон" приводит не только к нервному истощению, но и заболеваниям, депрессиям, общему снижению качества жизни.
-

# Как выйти из этого состояния?

- 1. Высыпайтесь. Исследования доказали тесную связь хронического стресса с недостатком сна. Необходимо приучать себя ложиться спать и просыпаться примерно в одно время. Стараться спать ночью не менее 7-8 часов.



2. Перед сном воздержитесь от просмотра телевизора, использования телефона, планшета и других источников "синего света", который угнетает выработку мелатонина — "гормона сна".



- 3. Введите в свою жизнь физическую активность. Не обязательно сразу бежать в спортзал, главное — найти занятие по душе. Можно начать с ежедневной пешей прогулки — это уже принесет отличные результаты. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, которые дарят нам хорошее настроение. Но не переусердствуйте: чрезмерные нагрузки также могут стать причиной стресса.



- 4.Общайтесь. Переживание проблем внутри себя — плохой путь в стрессовой ситуации. Обратитесь к человеку, которому доверяете, поделитесь с ним своими переживаниями. Это позволит ощутить поддержку и уменьшить психологическую нагрузку.



- 5. Хорошо питайтесь. Еда — это ресурс, который наш организм использует для поддержания здоровья. Скучный или плохо сбалансированный рацион не только снижает энергию, но и наносит прямой вред организму.



- 6. Расставьте приоритеты. Ограничьте свой список дел, разберитесь с тем, что действительно необходимо, а от чего можно отказаться. Это не только снизит негативное влияние стресса, но и повысит производительность.



# Предлагаем Вам провести самодиагностику и заполнить бланк "Шкалы психологического стресса PSM-25"

- Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой.
  - **Цель** — измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.
  - **Инструкция:** оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте как можно искренне. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут.
-

# Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

- 1 — "никогда";
  - 2 — "крайне редко";
  - 3 — "очень редко";
  - 4 — "редко";
  - 5 — "иногда";
  - 6 — "часто";
  - 7 — "очень часто";
  - 8 — "постоянно (ежедневно)".
-

№	УТВЕРЖДЕНИЯ (ВЫСКАЗЫВАНИЯ)	ОЦЕНКА
1	Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени.	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я проглатываю пищу или забываю поесть.	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются.	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым.	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке.	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощён мыслями, измучен или обеспокоен.	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод.	1 2 3 4 5 6 7 8

10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить.	1 2 3 4 5 6 7 8
11	Я легко могу заплакать.	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим.	1 2 3 4 5 6 7 8
13	Я крепко стискиваю зубы.	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я не спокоен.	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры).	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я взволнован, обеспокоен или смущен.	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать.	1 2 3 4 5 6 7 8

19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы заснуть.	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание.	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами.	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах.	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте.	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты.	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я напряжен.	1 2 3 4 5 6 7 8

- Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, тем выше уровень вашего стресса.

### Обработка и интерпретация результатов.

- Подсчитывается сумма всех ответов — интегральный показатель психической напряженности (ППН). **Вопрос 14 оценивается в обратном порядке!!! Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.**
  - **ППН больше 155 баллов** — высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.
  - **ППН в интервале 155—100 баллов** — средний уровень стресса.
  - **Низкий уровень стресса, ППН меньше 99 баллов**, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам
-

Также предлагаем Вам ознакомиться с небольшим информационными видеофрагментами, разработанными ведущими сотрудниками московских вузов:

- <https://www.dpo.rudn.ru/course/shkola-stress-menedzhmenta-dist/>
  - <https://ru.coursera.org/lecture/emotional-intelligence-for-it-professionals/striess-polieznyi-i-razrushitelnyi-JoWY1>
-

Спасибо  
за внимание!

