

Уважаемые участники Форума!

Вам предлагаются материалы по психологии стресса, который стал неотъемлемой частью нашей жизни.

Психологам часто приходится работать с последствиями стресса. И я надеюсь, что Вы сможете воспользоваться в своей работе предлагаемыми материалами.

С уважением, Елена Ивановна Барышева,
кандидат психологических наук, доцент,
зав.кафедрой психологии, профессор,
Луганский государственный педагогический университет.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА	ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА
<ol style="list-style-type: none"> 1. Преобладание негативных мыслей 2. Трудность сосредоточения. 3. Ухудшение показателей памяти 4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы 5. Повышенная отвлекаемость 6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе. 7. Частые ошибки, сбои в вычислениях. 8. Нарушение логики, спутанное мышление. 9. Поспешные и необоснованные решения. 10. Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение возможных вариантов действия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Потеря аппетита или переедание. 2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий. 3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь, дрожание голоса. 4. Увеличение конфликтных ситуаций на работе и в семье. 5. Хроническая нехватка времени. 6. Уменьшение времени, которое уделяется общению с близкими и друзьями. 7. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность. 8. Низкая продуктивность деятельности. 9. Нарушение сна или бессонница. 10. Более интенсивное курение и употребление алкоголя.
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА	ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА
<ol style="list-style-type: none"> 1. Беспокойство, повышенная тревожность. 2. Подозрительность. 3. Мрачное настроение. 4. Ощущение постоянной тоски, депрессии. 5. Раздражительность, приступы гнева. 6. Эмоциональное «отупение», равнодушие. 7. Снижение чувства уверенности в себе. 8. Чувство отчужденности, одиночества. 9. Уменьшение удовлетворенности жизнью, потеря интереса к жизни. 10. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, в том числе – головная боль. 2. Нарушения в сердечно-сосудистой системе: повышение или понижение АД, тахикардия или аритмия. 3. Нарушение процессов пищеварения. 4. Проблемы с дыханием. 5. Ощущение напряжения в мышцах. 6. Повышенная утомляемость. 7. Появление аллергии или иных кожных проблем. 8. Повышенная потливость. 9. Снижение иммунитета, частые недомогания. 10. Быстрое увеличение или потеря массы тела.

Перед Вами признаки стресса. Вы можете подумать и выделить те, которые у Вас есть и определить степень собственной стрессированности.

А можете использовать этот перечень как тест.

Для подсчета суммарного показателя используется следующая схема.

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в 1 балл, каждый симптом из «эмоционального» списка оценивается в 1,5 балла, а каждый симптом из «физиологического» списка оценивается в 2 балла. Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 55.

Показатель **от 0 до 5 баллов** считается хорошим — означает, что в данный момент жизни сколь-либо значимый стресс отсутствует.

Показатель **от 6 до 12 баллов** означает, что человек испытывает умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

Показатель **от 13 до 24 баллов** указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который не удалось компенсировать. В этом случае требуется применение специальных методов преодоления стресса.

Показатель **от 25 до 40 баллов** указывает на состояние сильного стресса, для успешного преодоления которого желательна помощь психолога или психотерапевта. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу, и нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме, а возможно, и к своему стилю жизни вообще. .

Показатель **свыше 40 баллов** свидетельствует о переходе организма к третьей, наиболее опасной стадии стресса — истощению запасов адаптационной энергии. Человеку, имеющему столь высокий индекс показателя стресса, следует срочно заняться своим здоровьем, пока обратимые психопатологические процессы не привели к стойким физиологическим или органическим изменениям, компенсировать которые будет весьма сложно.

Источник: Ю.Щербатых. Психология стресса.

Тест на стресс-чувствительность

1. Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий. Оцените по 10-балльной системе каждое событие, поставив любое число от «1» (совершенно не беспокоит) до «10» (очень сильно беспокоит и напрягает):
 - 1.1. Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду) _____
 - 1.2. Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег _____
 - 1.3. Машина, которая обрызгала вас грязью _____
 - 1.4. Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель) _____
 - 1.5. Правительство, депутаты, администрация города _____

2. Отметьте по 10-балльной системе, какие из перечисленных ниже качеств вам присущи (10-баллов – если данное свойство у вас очень выражено, 1 – если оно отсутствует).
 - 2.1. Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе _____
 - 2.2. Стеснительность, робость, застенчивость _____
 - 2.3. Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах _____
 - 2.4. Плохой, беспокойный сон _____
 - 2.5. Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты _____

3. Как проявляются ваши стрессы на вашем здоровье (оцените признаки по 10-балльной шкале):
 - 3.1. Учащенное сердцебиение, боли в сердце _____
 - 3.2. Затрудненное дыхание _____
 - 3.3. Проблемы с желудочно-кишечным трактом _____
 - 3.4. Напряжение или дрожание мышц _____
 - 3.5. Головные боли, повышенная утомляемость _____

4. Насколько для вас характерно применение ниже приведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-балльной системе, где «1» - совсем не характерно, «10» - применяю почти всегда)
 - 4.1. Алкоголь _____
 - 4.2. Сигареты _____
 - 4.3. Телевизор, компьютер _____
 - 4.4. Вкусная еда _____
 - 4.5. Агрессия (выплеснуть раздражение, зло на другого человека) _____

5. Насколько для нас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-балльной системе, где «1» - совсем не характерно, а «10» - применяю почти всегда).

- 5.1. Сон, отдых, смена деятельности _____
- 5.2. Общение с друзьями или любимым человеком _____
- 5.3. Физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т.д.) _____
- 5.4. Анализ своих действий, поиск других вариантов _____
- 5.5. Изменение своего поведения в данной ситуации _____
6. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три года? (Отметьте +).

Значительно уменьшился	Незначительно уменьшился	Не изменился	Незначительно возрос	Значительно увеличился
- 20	- 10	0	+ 10	+ 20

Подсчет результатов

Просуммируйте результаты **по первым 4 шкалам**. Вы получите сумму, которая будет варьировать **от 20 до 200 баллов**.

Это **базовый показатель стресс-чувствительности**. Значение этого показателя в пределах **от 25 до 50 баллов** является **отличным**, а **от 50 до 70 – хорошим**. Это говорит о высокой устойчивости человека по отношению к разным стрессорам. Показатель по первым четырем шкалам **от 70 до 100 баллов** считается **нормальным**;

Показатель **от 100 до 120** уже **повод задуматься над своим отношением к жизни**, если показатель **превышает 120 баллов**, то есть смысл **изменить свое отношение к неприятностям и заняться формированием конструктивных копинг-стратегий и способов борьбы со стрессом**.

Теперь посчитаем **показатель динамической чувствительности к стрессам**. Для этого из базового результата вычтем сумму результатов по 5-му пункту (она показывает нашу способность сопротивляться жизненным передрягам с помощью адекватного поведения).

Затем добавим к полученному результату показатель 6-го пункта (с «+» или «- ») в зависимости от вашего выбора. Если неприятности меньше мучают вас в последнее время, то результат будет с минусом и итоговый показатель уменьшится, а если стрессы нарастают, значит, прогноз менее благоприятный.

Средние результаты по всему тесту:

Устойчивость к стрессу	Норма	Повышенная чувствительность к стрессу
Менее 35 баллов	От 35 до 85 баллов	Более 86 баллов

Интерпретация по отдельным шкалам:

Первая шкала определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять. ***Средние показатели – от 15 до 30 баллов.***

Вторая шкала показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам. ***Средние показатели – от 14 до 25 баллов.***

Третья шкала - предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. ***Средние показатели – от 12 до 28 баллов.***

Четвертая шкала – деструктивные способы преодоления стрессов. ***Средние показатели – от 10 до 22 баллов.***

Пятая шкала – конструктивные способы преодоления стрессов. ***Средние показатели – от 23 до 35 баллов.***

Уважаемые психологи!

В своей работе, в психологическом просвещении ваших слушателей, коллег и клиентов, предлагаю воспользоваться уже существующими презентациями на тему стресса. Вы найдете их на странице Форума. Они помогут Вам интересно преподнести материал. Успехов!

А если захотите узнать больше, добро пожаловать на тренинг-антистресс!

Кафедра психологии Центр психологической помощи



РАЗВИВАЮЩИЙ СЕМИНАР – ТРЕНИНГ

«КАК справиться со стрессом?!.»

Тренинг ведет:

БАРЫШЕВА Елена Ивановна,

кандидат психологических наук, доцент психологии,
ведущий специалист в области экстренной психологической помощи,
психологии развития, психологии влияния, психолог-консультант,
супервизор, НЛП-практик, специализация в области проблемно-
ориентированного консультирования и терапии, ведущая тренинговых
групп.

**Контакт.телефон: +38 (050) 6497114
+38 (072) 1317364**

РАЗВИВАЮЩИЙ СЕМИНАР – ТРЕНИНГ

«КАК справиться со стрессом?!.»



Содержание занятий :

- ☺ *Что такое стресс?*
 - *Причины наших стрессов*
 - *Сущность стресса*
 - *Прогноз стрессоустойчивости человека*
- ☺ *Первая помощь при стрессе*
 - *Анализ стресса*
 - *Приемы преодоления стресса*
 - *«Скорая психологическая помощь» при стрессе*
- ☺ *Выбор стратегии и тактики в борьбе со стрессом*
 - *Если источник стресса – в нас самих*
 - *Что зависит от нас*
 - *Что делать ДО, ПОСЛЕ и ВО ВРЕМЯ стресса*

Количество учебных часов – 20 часов