

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО БРЯНСКИЙ ГАУ

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Агеенко Л.В.

# **ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

Методические указания по выполнению  
практической работы

Брянская область, 2018

УДК 159.944 (07)

ББК 88:52.5

A23

Рассмотрена ЦМК общепрофессиональных  
дисциплин факультета СПО

Протокол № 3 от «07» декабря 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ О.А. Шлапакова

Агеенко, Л. В. Оценка стрессоустойчивости: методические указания /  
Л. В. Агеенко. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2018. – 16 с.

В методических указаниях приведены основные сведения о психологическом стрессе, психических стрессорах, факторах, оказывающих влияние на развитие психологического стресса, видах (уровнях) реакций человека на стресс, влиянии индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса, стрессоустойчивости, требования по выполнению практических работ по дисциплине Психология экстремальных ситуаций и предназначены для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

Рецензент: доцент кафедры БЖД и ИЭ, к.т.н. Т.В. Панова.

© Брянский ГАУ, 2018

© Агеенко Л.В., 2018

## *Оценка стрессоустойчивости*

*Цель работы:* изучить работу естественной защиты человека, виды анализаторов; оценить собственную стрессоустойчивость в экстремальных ситуациях. Формирование компетенций: ОК-7 (вопросы безопасности – приоритеты в жизни и деятельности); ПК-10 (готовность к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе); ПК-11 (способность пропагандировать цели и задачи обеспечения безопасности человека).

*Содержание работы:* ознакомиться с устройством и схемой работы анализаторов, их характеристиками, защитными приспособительными реакциями человека на внешние раздражители, с принципами формирования эмоциональной устойчивости человека в опасных ситуациях.

*Общие сведения.* В ходе эволюционного и социального развития у человека выработались адаптационные безусловно- и условно-рефлекторные механизмы реакций на воздействие факторов окружающей и внутренней среды, сформировалась естественная система защиты от опасности. Способность человека противостоять опасности обусловлена рефлекторными свойствами центральной нервной системы, факторами психофизиологического и социально-психологического качества личности.

**Рефлекс** - это ответная реакция организма при обязательном участии центральной нервной системы. Различают рефлексы безусловные и условные. Безусловные рефлексы - это врожденные, видовые, осуществляемые по постоянным, имеющимся от рождения рефлекторным дугам, через подкорковые образования (спинной, продолговатый, средний, промежуточный мозг). Условные рефлексы - индивидуальные, приобретенные, вырабатываемые на базе безусловных рефлексов, осуществляемые через высшие отделы ЦНС.

*Безусловные рефлексы.* Безусловные рефлексы (пищевые, оборонительные, половые и др.) способствуют приспособлению к новым условиям жизни и могут иметь различную сложность. К безусловным рефлексам, наряду с простыми (типа сосательного, глотательного), относятся и такие врожденные, часто очень сложные формы поведения, как инстинкты.

Безусловные рефлексы играют большую роль в приспособлении организма к окружающей среде. Так, наличие врожденных рефлекторных сосательных движений у новорожденных обеспечивает им возможность питания молоком матери на ранних стадиях индивидуального развития. Наличие врожденных рефлекторных оборонительных реакций (мигания, кашля, чихания и др.) обеспечивает защиту организма от вредных воздействий и играет важнейшую роль в безопасности жизнедеятельности. Не будь этих врожденных реакций, организм не смог бы сохраниться, не смог бы существовать.

Безусловные рефлексы обеспечивают приспособление организма лишь в относительно постоянных условиях. Поэтому для приспособления к непрерывно и резко изменяющимся условиям существования одних безусловных рефлексов недостаточно. Иногда они не только не обеспечивают приспособления к резко изменяющимся ситуациям, но становятся даже совершенно бессмысленными.

*Условные рефлексы.* Для более полного и тонкого приспособления к условиям жизни в процессе эволюции выработались более совершенные формы взаимодействия с окружающей средой в виде условных рефлексов. Они не являются врожденными и образуются в процессе индивидуальной жизни благодаря возникновению новой временной связи между центром безусловного рефлекса (на базе которого они образуются) и центром, воспринимающим соответствующее раздражение. Это значительно расширяет возможности приспособления организма к условиям жизни, так как приспособительная реакция может быть вызвана не только теми факторами, которые непосредственно благоприятствуют или не благоприятствуют жизни, но и многочисленными

### ***Порядок выполнения работы:***

1. Изучить виды анализаторов.
2. Изучить устройство и схему работы анализаторов, их характеристики.
3. Изучить стадии стресс – реакции.
4. Изучить направления дестабилизации человека при стрессе.

#### **1. Естественная система защиты человека**

В процессе эволюции у человека сформировалась и продолжает совершенствоваться естественная система защиты от опасностей.

Основа естественной системы защиты - нервная система, управляющая деятельностью мышц и состоящая из 10 млрд. нейронов и 70 млрд. вспомогательных клеток.

Идентификация опасности невозможна без своевременного формирования в ЦНС чувственных (перцептивных) образов, которые служат объективным отражением сознанию человека свойств действующих на него объектов. Этот процесс включает в себя три стадии:

- Обнаружение
- Распознавание (опознание)
- Различение

Главные средства, необходимые для приема информации и формирования чувственных образов, *анализаторы* – чувственные приборы, посредством которых человек ощущает раздражения.

Изменение условий окружающей среды и состояние внутренней среды человека воспринимается нервной системой, которая регулирует процессы жизнедеятельности. Нервная система включает центральную нервную систему, в которую входят спинной и головной мозг и периферическую нервную систему, состоящую из нервных волокон и узлов. Связь человека с окружающей средой осуществляется с помощью сенсорных систем или анализаторов, которые воспринимают и передают информацию в кору больших полушарий. Анализатор состоит из рецептора, проводящих путей и мозгового окончания. Рассматриваются анализаторы: зрительный, слуховой; чувствительности: температурной, тактильной, болевой, органической.

### Зрительный анализатор

С помощью зрения человек получает 80% информации, поступающей из окружающей среды. Человеческий глаз преобразует энергию оптических излучений в зрительное ощущение. Воспринимается видимая часть оптического участка спектра электромагнитных колебаний с длиной волны 380 – 780 нм. Глаз непосредственно реагирует на яркость и избирательно на спектральный состав падающего потока излучения. Равные по световой мощности лучистые потоки, различающиеся друг от друга длиной волны излучения (цветом), вызывают в глазу неодинаковые по интенсивности излучения, что характеризуется кривой видности света.

Относительная спектральная чувствительность глаза  $K_\lambda$  равна отношению чувствительности глаза к однородному излучению с длиной волны  $\lambda$  -  $q_\lambda$  к максимальному ее значению для излучения с длиной волны 555 нм  $q_{\max}$  при жёлто-зелёном излучении.

$$K_\lambda = q_\lambda / q_{\max}. \quad (1.1)$$

### Слуховой анализатор

Слуховая система человека включает наружное, среднее и внутреннее ухо, слуховой нерв и центральные слуховые пути. Колебания барабанной перепонки передаются во внутреннее ухо, где звук воздействует на чувствительные нервные окончания, реагирующие, каждое на колебания определённой частоты. Механические колебания преобразуются в органе слуха в электрические потенциалы.

Основными параметрами звуковых волн являются **интенсивность и частота колебаний**, которые субъективно в слуховых ощущениях воспринимаются как громкость и высота тона. По частоте область слуховых ощущений лежит от 20 до 20000 Гц.

Зона слышимости звука ограничена двумя кривыми: **порогом слышимости и порогом болевого ощущения**.

Порог слышимости зависит от частоты, а порог болевого ощущения имеет слабую частотную зависимость. Уровень звука на пороге слышимости равен 0 дБ при звуковом давлении  $2 \cdot 10^{-5}$  Па, а на пороге болевого ощущения 140 дБ при звуковом давлении  $2 \cdot 10^2$  Па. Область, расположенная между порогами, называется зоной слышимости звука.

### Температурная чувствительность

При восприятии кожей температуры работают два вида рецепторов. Одни реагируют только на холод, другие - только на тепло. Физиологическим нулём называется собственная температура данной области кожи. Она отличается от контрольной температуры тела человека.

### Болевая чувствительность

В любом анализаторе могут возникать болевые ощущения. Однако в коже есть свободные нервные окончания, которые являются специализированными болевыми рецепторами. Болевые ощущения вызывают оборонительные ре-

флексии и, в первую очередь, рефлекс удаления от раздражителя. Боль, являясь сигналом опасности, мобилизует организм на борьбу за самосохранение.

### Тактильная чувствительность

Тактильный анализатор воспринимает ощущения, возникающие при действии на кожу механических стимулов (прикосновение, давление). Порог тактильной чувствительности определяется по минимальному давлению предмета на поверхность кожи, которое производит едва заметное ощущение прикосновения. Для кончиков пальцев эта величина составляет 3 г/мм<sup>2</sup>. Особенностью тактильного анализатора является быстрое развитие адаптации.

### Органическая чувствительность

Мозг человека получает информацию не только из окружающей среды, но и от самого организма. Чувствительные нервные аппараты имеются во всех внутренних органах, где под влиянием внешних условий возникают ощущения, называемые органической чувствительностью.

## **2. Закон Вебера-Фехнера**

Основное свойство анализатора - чувствительность рецептора, то есть его способность воспринимать раздражение.

Различают следующие *характеристики анализаторов*:

1. верхний и нижний абсолютные пороги чувствительности;
2. диапазон чувствительности, расположенный между порогами;
3. дифференциальный порог чувствительности, то есть минимальная разность между интенсивностями раздражителя, способная вызвать едва заметное различие ощущений.
4. латентный период - время от начала воздействия раздражителя до появления ощущения.

Степень восприятия оценивается относительной величиной интенсивности раздражителя, что характеризуется дробью Вебера:

$$\frac{\Delta I}{I} = const \quad (2.1)$$

где  $\Delta I$  - приращение интенсивности раздражителя;

$I$  - первоначальная интенсивность.

*Например*, если горит 10 ламп, то добавление одной вызывает едва заметное изменение освещённости. Однако, если зажжено 100 ламп, то чтобы получить изменение освещённости, надо добавить уже 10 ламп. Считая, что количество ламп пропорционально силе света, это рассуждение можно выразить дробью:

$$1/10=10/100=100/1000=0,1$$

Психофизиологическим законом Вебера-Фехнера установлено, что величина ощущения изменяется медленнее, чем сила раздражителя. Закон Вебера-Фехнера связывает уровень ощущения  $L$  и силу (интенсивность) раздражителя  $I$ . Формулировка закона звучит следующим образом:

*Уровень ощущения  $L$  - пропорционален логарифму относительной величины интенсивности  $I$  раздражителя:*

$$L = K \lg \frac{I}{I_0} + C, \quad (2.2)$$

где  $I_0$  - интенсивность на нижнем пороге чувствительности;  
К и С - некоторые константы.

В диапазоне работы анализатора степень чувствительности определяется относительной величиной, то есть отношением интенсивности к интенсивности на нижнем пороге чувствительности. Чувствительность анализатора возрастает при слабых раздражителях и автоматически загроубляется при действии мощных раздражителей; этим обеспечивается самозащита анализатора и человека.

Закон Вебера-Фехнера только в первом приближении моделирует сложный физиологический процесс ощущений.

Данный закон не применяется для боли, где наблюдается примерно прямо пропорциональная зависимость между раздражением и ощущением.

Раздражителем зрительного анализатора считают световую энергию. Раздражителем слухового анализатора - звуковую энергию и т.д.

Любые физиологические, физические, химические или эмоциональные воздействия могут быть поводом к выходу организма из состояния динамического равновесия. При высоких уровнях воздействия раздражителя проявляются нежелательные биологические эффекты.

### **3. Защитные приспособительные реакции**

Защитные приспособительные реакции имеют три стадии:

- нормальная физиологическая реакция (гомеостаз);
- нормальные адаптационные изменения;
- патофизиологические адаптационные изменения;

*Гомеостаз* - относительное динамическое постоянство состава из свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.

Вмешательство внешних механизмов в состояние гомеостаза приводит к адаптивной перестройке, обеспечивая повышение функциональной активности организма.

В безвыходных ситуациях, когда раздражитель чрезмерно силен, эффективная адаптация не формируется и сохраняется нарушение гомеостаза. Стимулируемый этими нарушениями стресс достигает чрезвычайной интенсивности и длительности, возможно развитие заболеваний (рис. 2).

*Стресс* — это защитная реакция организма, мобилизующая силы для отражения опасности (stress - англ. - давление).

Реакции организма человека на стресс-факторы приведены на рис. 1, 2.



Рисунок 1 – Стадии стресс – реакции

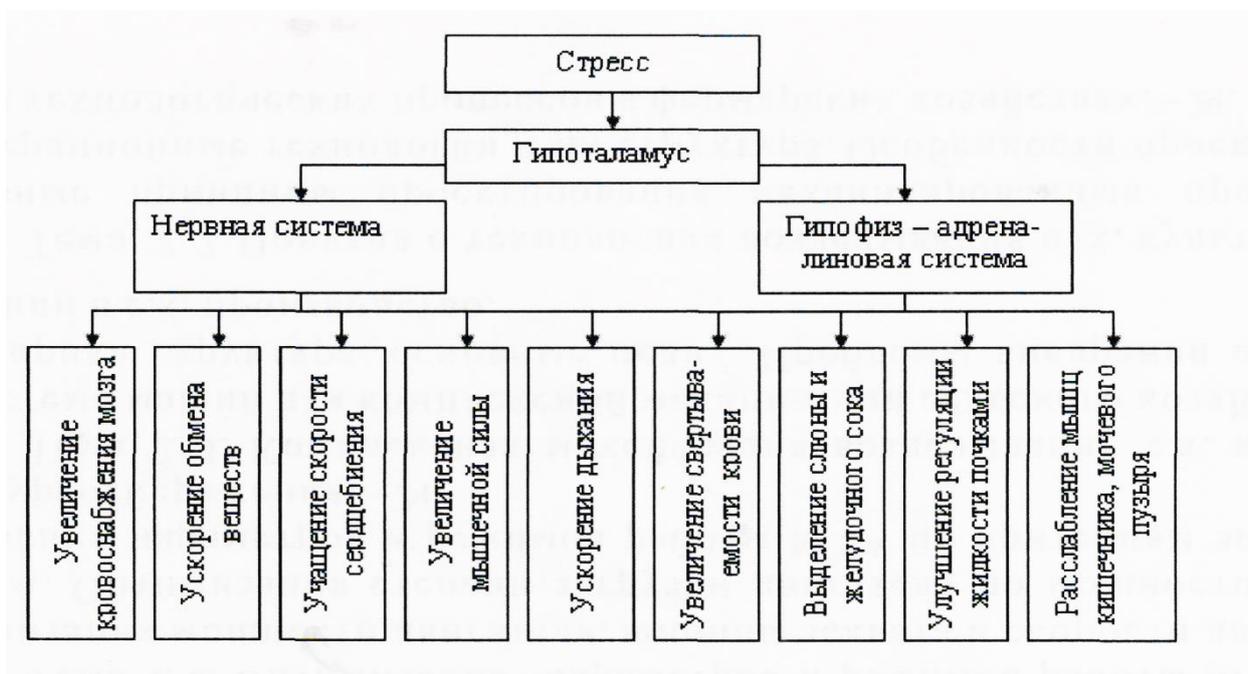


Рисунок 2 – Мобилизирующий эффект стресса

В организме человека функционирует ряд систем обеспечения безопасности. К ним относятся глаза, уши, нос, костно-мышечная система, кожа, система иммунной защиты. Например, глаза имеют веки, закрывающие глазное яблоко. Уши при чрезмерно громких звуках обеспечивают защитную реакцию при помощи самых маленьких мышц среднего уха и трех самых маленьких косточек - блокируют попадание во внутреннее ухо чрезмерно сильных звуковых колебаний.

Чихание и кашель относятся к группе защитных реакций - форсированный выдох через нос, через рот при попадании инородных тел и раздражающих агентов.

Слезотечение возникает при попадании раздражающих веществ на слизистую оболочку верхних дыхательных путей.

Боль возникает при нарушении нормального течения физиологических

процессов в организме вследствие воздействия вредных факторов. Болевое ощущение указывает на локализацию процесса.

В организме человека функционирует также система иммунной защиты. *Иммунитет* - это свойство организма, обеспечивающее его устойчивость к действию чужеродных белков, патогенных микроорганизмов и их токсинов.

Направления дестабилизации при стрессе приведены в таблице 1.

Естественная система защиты человека имеет свои ограничения. У людей наблюдаются ограничения в восприятии цвета (дальтонизм). При заболевании «куриная слепота» ухудшается зрение в сумерках.

Некоторые люди не различают запахи, у других наблюдается природная глухота, слепота.

Кроме того, когда интенсивность раздражителя выходит за рамки возможностей человека, естественная система защиты не срабатывает.

Например, болевая чувствительность для живота -  $20 \text{ г/мм}^2$ , для пальцев -  $300 \text{ г/мм}^2$ , предельное значение теплового излучения для человека  $4,2 \text{ кДж/м}^2 \text{ с}$  (появление болевых ощущений, ожога).

Таблица 1 - Направления дестабилизации при стрессе

Направления дестабилизации	Уровни	
	макроуровень	микроуровень
Изменения темпа движения	Паника Суматошность Торопливость	Вялость Заторможенность
Изменение производительности	Повышение интенсивности работ	Полное прекращение деятельности Поисковые движения
Изменение оценочных показателей	«У страха глаза велики»	«Море по колено»
Проявление эмоциональной неустойчивости	Психологическая отчужденность Склонность к противодействию	Полное игнорирование внешних сигналов

В процессе трудовой деятельности человек расплачивается за адаптацию к производственным факторам. Расплата формируется в виде перенапряжения или длительного снижения функциональной активности механизмов нервной регуляции, ответственных за постоянство внутренней среды.

#### **4. Формирование эмоциональной устойчивости работника в опасных ситуациях**

Практика показывает, а исследованиями подтверждено, что при опасных ситуациях люди действуют по-разному. Незначительная часть (12-15%) – испытывает прилив сил, умственной энергии, принимает быстрые и точные решения, действует смело и целенаправленно. Часть людей (15-20%) – в целом сохраняет способность правильно мыслить и действовать, хотя испытывают напряженность, беспокойство. Однако, основная масса людей (до 65%) при

возникновении серьезной опасности теряет способность к целесообразным действиям. Некоторые из них впадают в состояние аффекта: действуют импульсивно, беспорядочно, иногда агрессивно.

Другие – под действием страха вместо того, чтобы попытаться предотвратить развитие опасной ситуации, отказываются от каких-либо действий, пытаются покинуть опасное место. При этом они не представляют, как и куда нужно уходить, чтобы спастись. Наконец, среди рассматриваемой группы всегда находятся люди, которые вообще не в состоянии что-либо делать: страх сковывает их мысли и движения, они впадают в ступор, или как принято говорить “отключаются”.

Люди, которые составляют первую из выделенных групп – обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

Под *эмоциональной устойчивостью* следует понимать свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которое обеспечивает успешное поведение (действия) в сложной или опасной обстановке.

Уровень эмоциональной устойчивости зависит от многих факторов как биологической, так и социальной сущности человека. Эмоциональная устойчивость определяется, с одной стороны, особенностями нервной системы индивидуума и уровнем физического состояния организма, а с другой, – особенностями сознания личности, её интеллектом, мотивационно-волевой сферой и сферой высших чувств.

Исследованиями и практикой подготовки наиболее ответственных профессий (летчиков, подводников, космонавтов) установлено, что путем специального обучения, целенаправленными тренировками можно повысить эмоциональную устойчивость человека.

При этом главную роль в сохранении эмоционального равновесия играют волевые качества, проявляющиеся в умении заставить себя самоприказом сознательно управлять и адекватно регулировать свои действия.

На конкретном предприятии для формирования у работников эмоциональной устойчивости в опасных ситуациях должны проводиться мероприятия, учитывающие степень опасности производства, виды возможных аварий, квалификацию персонала.

Для того чтобы оценить уровень своей стрессоустойчивости, проделайте небольшое упражнение:

***Важно! Упражнение можно делать лишь в том случае, если в вашей жизни не произошло кризисных или трагических событий, перевернувших вашу жизнь, оно подходит для обычной, повседневной жизни.***

Возьмите лист бумаги, разделите его на две половины, слева напишите события и ситуации, которые вызвали раздражение, негодование, взволновали и огорчили вас в последние несколько дней, справа оцените степень воздействия по пятибалльной шкале (5 – максимальное раздражение, 1 – легкая степень недовольства), просуммируйте полученный результат. Потом сверните этот лист и отложите его на неделю. Через неделю попробуйте вспомнить записанные вами события и снова оцените их по пятибалльной шкале, снова сложите

те все проставленные вами оценки. Теперь сравните полученные результаты. Попробуем оценить, что получилось:

*Вариант 1.* Результаты полностью совпали. У вас хорошая память.

*Вариант 2.* Вы вспомнили все события, но оценка их поменялась в ту или другую сторону. Вы можете понять, насколько ошиблись в первоначальной оценке события. Например, Вы в первом случае оценили конфликт с подругой в пять баллов, а через неделю, успокоившись и проанализировав ситуацию, — в два балла. Это значит, что, возможно, вы отреагировали на ситуацию слишком эмоционально.

*Вариант 3.* Некоторые события Вы не вспомнили, или в Вашем списке появились события, которых раньше не было. Еще более выраженная ошибка в эмоциональной оценке события.

Теперь попробуем поставить себе оценку за стрессоустойчивость.

Посчитаем средний балл для первого и второго случая, например:

Первая оценка		Оценка через неделю	
Ожидание в пробке	3	Ожидание в пробке	2
Двойка, полученная на контрольной	4	Двойка, полученная на контрольной	4
Опоздание на занятия	3	Не вспомнилось	0
Конфликт с родителями	3	Конфликт с родителями	1
Итого	12	Итого	6
Средний балл	$12/4=3$	Средний балл	$6/4=1,5$

Теперь от первого значения отнимем второе:  $3 - 1,5 = 1,5$ .

Можно говорить о том, что в данном примере человек переоценивает эмоциональную значимость событий на 1,5 балла по пятибалльной шкале (для сравнения, это примерно та же разница, как между оценками пять и три с плюсом). За эту разницу мы часто платим своим здоровьем и душевным спокойствием.

*Рекомендации.* Если какое-то событие или ряд событий через некоторое время вы оценили более значимыми, чем впервые, или через две, три, четыре недели оно не теряет своей эмоциональной яркости, то это может свидетельствовать о том, что эта ситуация является для вас проблемной. Можно порекомендовать уделить ей больше внимания или, возможно, обратиться к специалисту.

Однако, как правило, события, которые нас взволновали сегодня, завтра кажутся уже не такими значимыми. Можно порекомендовать несколько приемов, которые позволят спокойнее относиться к обычным, повседневным, «жизненным» стрессам:

- представьте себе, как вы будете рассказывать об этом событии через неделю, месяц, год. Часто этот простой прием позволяет быстро оценить реальную значимость происшествия для вас;

- подумайте и прорепетируйте, что бы вы сказали, если бы эта ситуация произошла не с вами, а с кем-то из ваших знакомых;

- сразу после взволновавшего события позвольте себе быстро «выпустить пар»: поделитесь с окружающими своими переживаниями, побейте кулаком подушку, покричите, порвите бумагу, выругайтесь, совершите какое-нибудь физическое действие и т.д.

Освойте и по необходимости применяйте приемы саморегуляции (например, релаксация, медитация, аутотренинг и т.д.).

Разным этапам жизни свойственна своя специфика стрессовых ситуаций, например: начало учебы, уход из родительского дома, вступление в брак, рождение детей, профессиональные достижения и неудачи и т.д. Американские исследователи Томас Холмс и Ричард Рейх в 1967 г. разработали шкалу тяжести стрессового воздействия различных жизненных событий («The social readjustment rating scale»). События были оценены по шкале от 0 до 100 баллов в зависимости от давления, оказываемого на психику:

Смерть мужа/жены	100
Развод	73
Разлад в супружеской жизни	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	63
Серьезная травма или заболевание	63
Брак	50
Потеря работы	47
Примирение и другие перемены в семейной жизни	45
Выход на пенсию	45
Изменение в состоянии здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Появление нового члена семьи	39
Перемена места работы	39
Изменения в финансовом положении	37
Смерть близкого друга	37
Перевод на другую работу	36
Серьезные разногласия с партнером	35
Крупный долг	31
Приближение срока уплаты долга	30
Перемена в ответственности по месту работы	29
Уход сына или дочери из родного дома	29
Конфликты с тестем/свекром, тещей/свекровью	29
Исключительный личный поступок или достижение	27
Поступление в школу или ее окончание	26
Перемена в условиях жизни	25
Смена привычек	24
Проблемы и конфликты с начальством	23
Изменение рабочего времени или условий работы	20
Смена жилья	20
Смена отдыха	19
Перемена в общественной деятельности	18
Мелкий долг	17
Перемены в семье	15
Перемены в привычном образе питания	15
Отпуск	13
Праздник	12
Проступок (штраф за проезд без билета и др.)	11

Как вы видите, стресс вызывают не только отрицательные, но и положительные события, ведь они тоже требуют приспособления.

Для каждого конкретного человека, как состав, так и интенсивность воздействия стрессовых ситуаций будут индивидуальны.

## **5 Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса**

Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса, многочисленны и неоднозначны. Остановимся на характеристиках стрессового события, интерпретации события человеком, влиянии прошлого опыта, осведомленности (информированности), индивидуальных и личностных особенностей человека на восприятие ситуации и способ реагирования.

**Характеристики стрессового события.** Стрессовые события могут различаться по следующим признакам:

а) *частоте возникновения* – события могут быть одиночными, возникать периодически (например, «авралы» на производстве), накладываться друг на друга («несчастья преследуют одно за другим»);

б) *длительности воздействия* – кратковременное, продолжительное, хроническое (постоянное). Кратковременные стрессоры – это повседневные неприятности, в результате воздействия которых актуализируются уже сложившиеся программы реагирования и мобилизации ресурсов. К продолжительным стрессорам можно отнести критические жизненные события, требующие значительного времени для адаптации, вызывающие в структуре личности человека серьезные изменения и сопровождающиеся не только кратковременными эмоциями, но и стойкими эмоциональными реакциями (перемена места жительства, особенно вынужденная, хроническая болезнь, конфликтная обстановка в трудовом коллективе). Хронические стрессоры – постоянно или очень длительное время действующие ситуации, например: бедность, проблемы в семейных взаимоотношениях, перегрузки на работе и т.п.

в) *интенсивности воздействия* – чем больше физиологические и психические изменения в результате воздействия стрессора отличаются от оптимальных параметров, тем интенсивнее стрессовое воздействие события на человека. Например, такие события, как смерть близкого или возникновение угрозы собственной жизни, по интенсивности воздействия значительно превосходят события, связанные с неприятностями в профессиональной сфере или утратой имущества;

г) *знаку эмоциональной окрашенности* – стрессовые события могут быть не только негативными, неприятными событиями жизни, вызывающими резко отрицательные эмоции, но и позитивными, требующими адаптации к неким произошедшим изменениям, вызывающими сильные положительные эмоции.

**Интерпретация человеком стрессового события.** Ситуация становится для человека источником стресса только в том случае, если субъективно оценивается им как стрессовая.

Например, расторжение брака может восприниматься одним человеком

как трагедия, крушение всей его жизни, расставание с любимым человеком, потеря опоры и стабильности, вызывать такие чувства, как беспомощность и страх одиночества. Для другого человека развод – это освобождение от тяготивших его обязательств, возможность начать «новую» жизнь.

Таким образом, между стрессором и нашей реакцией на него всегда есть промежуточное звено – субъективная оценка ситуации, называемая также в ряде исследований когнитивной интерпретацией происходящего.

**Прошлый опыт человека.** На восприятие события как стрессового в значительной степени влияет личный опыт человека. Для каждого существуют закрепившиеся в результате прошлого опыта установки о том, какие ситуации являются наиболее опасными и стрессовыми. У каждого из нас есть «точки уязвимости», воздействие на которые вызывает максимально выраженную стрессовую реакцию. Напротив, какие-то стрессоры воспринимаются человеком как менее опасные, так как он сталкивался с ними в прошлом, и у него выработались программы эффективного реагирования на данные ситуации. В таком случае, стрессовое воздействие будет для человека менее разрушительным, так как он готов с ним справиться. Такие стереотипы поведения не возникают сами по себе, а приобретаются человеком на протяжении всей его жизни, начиная с самого раннего детства. Иногда у человека в результате прошлого опыта вырабатываются стереотипные реакции, носящие недостаточно адаптивный характер, что может привести при воздействии аналогичных стрессоров к нарастанию напряжения и развитию хронического стресса.

Примером может служить особенность, которую часто называют «синдромом отличника». Человек, обладающий этой чертой, стремится все сделать наилучшим образом, «сдать на пять», крайне болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, переживает любую неудачу как личную трагедию. Получается, что человек живет в постоянном состоянии стресса, во-первых, из-за того, что все ресурсы используются на отличное выполнение задачи (ведь ему сложно принять помощь других – он не может признаться, что в чем-то некомпетентен). Во-вторых, такой «отличник» живет в постоянном страхе получить негативную оценку. Такой стереотип поведения человек, как правило, получает в детстве, когда родители требуют только отличных оценок в школе, только первых мест в спортивных соревнованиях и не учат ребенка справляться с неуспехом. Часто такая стратегия поведения является недостаточно адаптивной.

**Осведомленность (информированность) о ситуации.** Часто событие становится стрессовым для человека, если оно субъективно оценивается им как угрожающее, непредсказуемое по своим последствиям. Особенно усиливается степень стрессового воздействия в тех случаях, когда событие является неожиданным, внезапным. Отсутствие полной и достоверной информации о ситуации многократно увеличивает беспокойство и напряжение по поводу происходящего. Повышение информированности о ситуации и способах совладания с ней снижает ее субъективное стрессовое значение для человека. Наличие у человека знаний, умений и навыков, позволяющих ему справиться с ситуацией, способствует интерпретации потенциально стрессового события как нейтрального, либо имеющего незначительное стрессовое воздействие.

Так, например, освещение в средствах массовой информации слухов о возможном предстоящем дефиците на тот или иной товар может вызвать стресс и заставить людей скупать совершенно не нужные им товары в огромных количествах (этим приемом иногда пользуются недобросовестные продавцы). В то время как при условии адекватного информационного обеспечения (с однозначным и достоверным описанием причин, возможностей и сроков исправления ситуации) временные трудности с поставкой необходимых товаров обходятся без массовых волнений.

Итак, наличие стрессора еще не обуславливает развитие стрессовой реакции. Устойчивость к некоторым стрессорам может быть связана как с вышеперечисленными факторами, так и с индивидуальными и личностными качествами человека, которые в значительной мере оказывают влияние, как на возникновение стрессовой реакции, так и на характер ее протекания.

## СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЕТА

1. Конспект видов анализаторов естественной защиты человека, их характеристик.
2. Закон Вебера-Фехнера.
3. Защитные приспособительные реакции человека на стресс.
4. Формирование эмоциональной устойчивости в опасных ситуациях.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите виды анализаторов естественной защиты человека.
2. Назовите характеристики температурной чувствительности.
3. Назовите характеристики болевой чувствительности.
4. Назовите характеристики тактильной чувствительности.
5. Назовите характеристики органической чувствительности.
6. Назовите стадии стресс-реакции.
7. В чем заключается мобилизующий эффект стресса?

## ЛИТЕРАТУРА

1. Беляков Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда. М.: Юрайт, 2013.
2. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология: учеб. пособие для вузов М.: ФОРУМ, 2011.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. пособие для вузов. СПб.: Питер, 2009.
4. Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология. М., 2001.
5. Практикум по инженерной психологии и эргономике: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / С.К. Сергиенко, В.А. Бодров, Ю.Э. Писаренко и др.; под ред. Ю.К. Стрелкова. М.: Издательский центр «Академия», 2003.

Учебное издание

Агеенко Людмила Валерьевна

**Оценка стрессоустойчивости**

Методические указания по выполнению  
практической работы

Редактор Осипова Е.Н.

---

Подписано к печати 01.02.2018 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Усл. п. л. 0,93. Тираж 25 экз. Изд. №5473.

---

Издательство Брянского государственного аграрного университета.  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ.