Практическое задание №3

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Канадский физиолог Ганс Селье установил, что одним из механизмов адаптации организма к внешним воздействиям является стресс. Стресс может сопровождаться как приятными, так и неприятными факторами. Вредоносный или неприятный стресс называется дистрессом. Г. Селье считал, что факторы, вызывающие стресс (стрессоры) различны. Независимо от характера ситуации, с которой сталкивается человек, его организм отвечает неспецифической реакцией, стереотипным набором (синдром) изменений в органах. Развитие общего синдрома стресса проходит через три фазы: реакция тревоги, фаза сопротивления и фаза истощения. Начальную стадию стресса называют «тревогой», оно мобилизует организм против стрессора. Наблюдается эмоциональное возбуждение, напряжение в деятельности многих систем организма, возможно нарушение взаимодействия многих систем. Мозговой слой надпочечников выделяет адреналин, кора надпочечников - кортикоиды, тимус активирует иммунитет.

На второй стадии синдрома организм пытается справиться с неблагоприятным воздействием стрессора, поддерживает высокий уровень физической и умственной работоспособности.

Однако, если стрессовая ситуация длится очень долго или стрессор оказался очень большой силы, адаптивные механизмы истощаются, снижается работоспособность, падает иммунитет, это третья патологическая стадия – дистресс. А первые две стадии стресса называют эустресс. Эустресс полезен для человека, он повышает внутренние резервы организма. Закаливание, спорт, фитнес и т.д. – это варианты контролируемого эустресса, они повышают сопротивляемость организма.

Уменьшить стресс и его нежелательные последствия может двигательная активность. Другим способом защиты от негативных последствий стресса является отношение к ситуации. Главное здесь –

понижение значимости стрессора в глазах человека («могло быть хуже», «это не конец света» и т.д.).

Ганс Селье писал, что "стресс является не только злом, не только бедой, но является благом, ибо без него наша жизнь была бы похожа на бесцветное прозябание». Следовательно, нельзя исключить из нашей жизни стрессоров и состояния стресса, необходимо вырабатывать стрессоустойчивость.

О. Грегор разработал вопросник, по ответам на них можно определить стрессоустойчивость. Имеются понятия «стрессоустойчивость» и «стрессорность». Низкая стрессоустойчивость трактуется как высокая стрессорность. Учащаяся молодежь часто испытывает стресс из-за большого потока информации, в период сдачи экзаменов, недостатков организации педагогического процесса. По данным А.В. Крыловой (2018г.) у школьников в течение учебного года наблюдается повышение уровня стрессорности прирост составляет в среднем 58,7%.

Критерии ответов:

1 – как правило, почти всегда
2 – стараюсь, часто
3 – не всегда получается, иногда
4 – редко удается, почти никогда
5 – не получается, никогда

1. Вы соблюдаете режим питания, обязательно имеете горячее блюда (первое или второе) хотя бы одно в день.
2. Вы высыпаетесь по крайней мере 4 раза в неделю.
3. Вы чувствуете любовь и заботу окружающих, и сами выражаете им свою любовь и заботу.
4. Вы знаете, что есть человек, на которого при острой необходимости, экстремальности Вы можете положиться.
5. Занимаетесь ли физическими упражнениями до пота, хотя бы 2 раза в неделю
6. У Вас нет вредных привычек (нет- 1 балл, стараюсь не иметь- 2, проявляю слабость- 3, не удается избежать- 4, устойчиво зависим от своих вредных привычек- 5).
7. Ведете здоровый образ жизни.
8. Ваш вес соответствует (да- 1 балл, отличается незначительно, имеется

отклонение- 3, заметно отклоняется от нормы-4, большие проблемы-5).
9. Вы не испытываете дефицита денег, их достаточно, чтобы удовлетворить Ваши потребности.
10. Вы оптимистичны, как правило, не унываете, верите в благоприятный исход.
11. Занимаетесь общественной деятельностью, активны.

12. У Вас много друзей и знакомых.

13. У Вас есть 1 друг (или 2), которому Вы полностью доверяете.

14. Вы здоровы, не страдаете хроническими заболеваниями.

15. Вы можете открыто заявить (сказать) о своих чувствах, когда злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете в семье Ваши семейные проблемы.

17. Вы находите время для юмора и шутки.

18. Вы умеете организовывать свое время результативно и эффективно.

19. В семье не бывает скандалов, тяжелых конфликтов (нет- 1 балл, редко- 2, не удается избежать- 3, бывают-4, часто-5.)
20. У Вас есть время для себя в течение каждого дня (да- 1 балл, стараюсь-2, не всегда получается-3, редко удается-4, не получается- 5).
21. В семье комфортно.

22. На работе спокойная, доброжелательная обстановка.
Обработка данных

К= ∑(1…22) – 22, где ∑(1…22) – сумма баллов по 22 пунктам;

К- критерий стрессоустойчивости.

К =11 (и меньше) – высокая стрессоустойчивости

К =33 (и более) – весьма стрессорны, слабая сопротивляемость

К =55 (и более) – уязвимы, хроническая стрессорность.

Следует обратить внимание на пункты, получившие 3 балла и выше.

Необходимо отвечать на все пункты.

Бланк выполнения практического задания №3 (заполняется от руки, фотографируется и присылается в ответ на задание)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

_____

Фамилия Имя отчество студента

_____ факультет

_____ группа

Необходимо отвечать на все пункты. Критерии ответов:
1 балл – как правило, почти всегда **2 балла – стараюсь, часто**
3 балла – не всегда получается, иногда **4 балла – редко удается, почти никогда**
5 баллов – не получается, никогда

Вопрос	Ваш ответ в баллах
1. Вы соблюдаете режим питания, обязательно имеете горячее блюда (первое или второе) хотя бы одно в день.	
2. Вы высыпаетесь по крайней мере 4 раза в неделю.	
3. Вы чувствуете любовь и заботу окружающих, и сами выражаете им свою любовь и заботу.	
4. Вы знаете, что есть человек, на которого при острой необходимости, экстремальности Вы можете положиться.	
5. Занимаетесь ли физическими упражнениями до пота, хотя бы 2 раза в неделю.	
6. У Вас нет вредных привычек (нет- 1 балл, стараюсь не иметь- 2, проявляю слабость- 3, не удается избежать- 4, устойчиво зависим от своих вредных привычек- 5).	
7. Ведете здоровый образ жизни.	
8. Ваш вес соответствует (да- 1 балл, отличается незначительно, имеется отклонение- 3, заметно отклоняется от нормы-4, большие проблемы-5).	
9. Вы не испытываете дефицита денег, их достаточно, чтобы удовлетворить Ваши потребности.	
10. Вы оптимистичны, как правило, не унываете, верите в благоприятный исход.	
11. Занимаетесь общественной деятельностью, активны.	
12. У Вас много друзей и знакомых.	
13. У Вас есть 1 друг (или 2), которому Вы полностью доверяете.	
14. Вы здоровы, не страдаете хроническими заболеваниями.	
15. Вы можете открыто заявить (сказать) о своих чувствах, когда злы или обеспокоены чем-либо.	
16. Вы регулярно обсуждаете в семье Ваши семейные проблемы.	
17. Вы находите время для юмора и шутки	
18. Вы умеете организовывать свое время результативно и эффективно.	
19. В семье не бывает скандалов, тяжелых конфликтов (нет- 1 балл, редко- 2, не удается избежать- 3, бывают-4, часто-5.)	
20. У Вас есть время для себя в течение каждого дня (да- 1 балл, стараюсь-2, не всегда получается-3, редко удается-4, не получается- 5).	
21. В семье комфортно.	
22. На работе спокойная, доброжелательная обстановка.	

Обработка данных: К= ∑(1…22) – 22, где ∑(1…22) – сумма баллов по 22 пунктам;

К- критерий стрессоустойчивости.

К =11 (и меньше) – высокая стрессоустойчивости

К =33 (и более) – весьма стрессорны, слабая сопротивляемость

К =55 (и более) – уязвимы, хроническая стрессорность.

Вывод: