

ПСИХОЛОГИЯ

Абрамян Виолетта Артуровна

студентка

Гусева Ирина Викторовна

канд. психол. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный
педагогический университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

СТРЕСС. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Аннотация: в статье рассматриваются понятие стресса, его основные стадии развития, а также факторы, вызывающие его возникновение. Авторы отмечают изменение отношения к ситуации самым эффективным способом в преодолении стресса.

Ключевые слова: напряжение организма, стрессовая ситуация, стресс-фактор, психология стресса.

Одной из наиболее распространенных причин неблагополучия, неудач и страданий любого человека является стресс.

Слово «стресс» английского происхождения и в переводе на русский означает «напряжение». То есть на каждое раздражающее воздействие внешней среды организм отвечает определенным напряжением. Стресс возникает в момент проявления наиболее сильной реакции организма, выходящей из-под контроля.

В современной научной литературе термин «стресс» используется в различных значениях. Так канадский физиолог Ганс Селье вводит термин «стрессор» и характеризует его как сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие, названное [4, с. 25]. В дальнейшем понятия «стрессор» или «стресс-фактор» стали использоваться как синонимы.

Некоторые ученые под стрессом понимают субъективные реакции, отражающие внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения, которое определяется через эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления, происходящие в самом человеке [1, с. 16].

Также стресс определяется как неспецифические черты физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях. Эти реакции необходимы для поддержания поведенческих действий и психических процессов по преодолению таких стрессовых воздействий.

Гансом Селье был подробно описан механизм стресса, в котором он выделяет три основных стадии развития стресса [4, с. 33]:

1. Стадия тревоги. На этой стадии развития стресса человек находится в состоянии настороженности и напряжения. Хотя физически и морально человек хорошо себя чувствует и находится в хорошем настроении, в этот период могут возникнуть некоторые психосоматические расстройства: мигрень, аллергия, язва желудка или гастрит.

2. Стадия резистентности возникает, если стресс по-прежнему остается сильным. Все ресурсы, реализуемые организмом на адаптацию, начинают активно расходоваться. Человек уже не чувствует подъема сил, но уже готов к более менее длительному преодолению трудностей, несмотря на еще ощутимую усталость.

3. Стадия истощения наступает при длительном воздействии стресса на организм. Энергия, затраченная на борьбу с обстоятельствами, уже исчерпана, а моральные и физические силы на исходе. У человека больше нет возможности защищаться. В этом случае помощь может быть оказана уже со стороны в виде поддержки или устранения причины, вызывающей стресс.

Особенность психологии стресса в том, что он в одинаковой степени возникает у детей и у взрослых. Его происхождение находится не в психике, а в мозге человека. Когда человек попадает в неблагоприятную для него ситуацию, или в ситуацию, которая ему не знакома, мозг автоматически начинает искать защиту. Иногда это может быть даже полезным, поскольку стресс помогает человеку

адаптироваться в изменяющихся условиях. Однако в случае продолжающихся длительное время сильных переживаний могут наступить психологические и физиологические негативные последствия для человека.

Вызывающие стресс факторы могут быть абсолютно любыми – как негативными, так и позитивными. При этом имеет значение только то, что они приводят к изменениям в жизни человека. Для человека характерно наличие стрессоров психологического характера: стресс вызывается не самой ситуацией, а тем, как человек её воспринимает и субъективно оценивает.

Некоторые ситуации, которые объективно не являются отрицательными, могут по-прежнему восприниматься как стрессовые. Это происходит из-за того, что мы думаем, что не готовы справиться с ними эффективно или никогда не сталкивались с подобным. В этом и заключается психология стресса.

Таким образом, стрессовая ситуация – это важный фактор, который влияет на наше физическое и психическое здоровье. А интерпретация событий и проблем в жизни может решить, являются ли они позитивными или негативными для нас.

Особенности проявления стресса могут выражаться [6, с. 20]:

- в нарушении психомоторики (дрожании рук, дрожании голоса, изменении ритма дыхания, нарушении речевых функций, замедлении реакции);
- в нарушении режима дня (сокращении сна, при работе в ночное время, в необходимости отказа от полезных привычек);
- в профессиональных нарушениях (увеличении количества ошибок на работе, низкой продуктивности рабочей деятельности, ухудшении точности при выполнении требуемых усилий);
- в нарушении социально-ролевых функций (в увеличении конфликтности, проявлении антисоциального поведения, нехватке времени, повышенной утомляемости, спешке, в проблемах в общении).

Таким образом, стресс – это природный защитный механизм, стереотипная реакция организма (не психики) человека на любой тип воздействий и трудностей [5, с. 72]. Физиологические процессы, конечно, находят свое проявление в

психике, но не прямо, не однозначно, ибо любые явления на уровне психики включены в собственную систему психической деятельности и находятся под решающим влиянием своих, психологических закономерностей.

Люди, которые, негативно воспринимают окружающее, должны понять себя и свою реакцию на ситуации, провоцирующие стресс. Тогда они смогут научиться более успешно справляться со стрессом. Изменение отношения к ситуации в таком случае и станет самым эффективным в преодолении стресса.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.
4. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. Пер. с англ.; Общ. ред. Е.М. Крепса. – М.; Просвещение, 1979. – 124 с.
5. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика / А.М. Столяренко. – М.: Юнити-Дана, 2002. – 607 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
7. Юнусова С.Г. Стресс. Биологический и психологический аспекты / С.Г. Юнусова, А.Н. Розенталь, Т.В. Балтина // Ученые записки Казанского государственного университета, 2008. – С. 139–148.