

УДК 140.8
МРНТИ 02.12.23

DOI: <https://doi.org/10.37788/2023-4/18-24>

Б.Д. Каирбекова^{1*}, А.А. Илюсизова¹, Ю.С. Мельничук¹, А.Б. Уайканова¹

¹Инновационный Евразийский университет, Казахстан

*(e-mail: kairbekova.bagzhanat@mail.ru)

Психологические аспекты стресса и стрессоустойчивости в современных условиях

Аннотация

Основная проблема: в статье освещается проблема работы со стрессовыми ситуациями, которые нередко встречаются в повседневной жизни человека.

Цель: дать определения понятиям «стресс» и «стрессоустойчивость», проанализировать некоторые методики проработки стрессовых ситуаций, снятия напряжения.

Методы: в статье рассматриваются активные упражнения и тренинги для снятия напряжения и уменьшения стресса, некоторые приемы саморегуляции.

Результаты и их значимость: предлагаемые нами методики преодоления стресса могут помочь человеку справиться с обилием стресса, с которым ему приходится сталкиваться в повседневной жизни. Кроме того, мы также рассматриваем такие приемы, которые могут предотвратить последующее возникновение т.н. дистресса – пагубному влиянию стресса на организм человека, его здоровье. У каждого человека есть свой индивидуальный сценарий поведения в стрессе «по частоте и форме проявления». Чаще всего этот сценарий усваивается в детстве. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя или на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет, прежде всего, свои ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя. Усвоенный в детстве стрессовый сценарий «запускается» почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, как включается стрессовый механизм и начинает «раскручиваться» практически против воли человека.

Саморегуляция - это способность человека произвольно управлять своей деятельностью. Способность к саморегуляции - очень важное качество, помогающее человеку сохранить внутреннее равновесие, не допуская в сознание сведения, несущие угрозу для его благополучия. Также важно научиться управлять своими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, дистресс, напряжение, человек, организм, саморегуляция.

Современная жизнь изобилует стрессами. Динамичный темп жизни диктует свои условия, стрессы могут поджидать нас повсюду: и на работе, и в семье. В связи с этим термины стресс и стрессоустойчивость употребляются очень широко, часто и весьма произвольно. Рассмотрим определения этих понятий. Дословный перевод термина «стресс» (от stress англ.) – давление, нажим, напряжение. Преимущественно до возникновения концепции стресса данный термин использовался в технических науках для описания физического воздействия. В медицину, биологию и психологию он был введен Гансом Селье в 1936 г. [1]. Автор показал независимость процесса приспособления организма человека от характера воздействия или экстремальности. Воздействующие факторы могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей они вызывают в организме человека однотипные изменения, обеспечивающие адаптацию. Понятие стресса очень быстро вышло за границы узко биологической трактовки и стало широко использоваться как в науке, так и в житейской практике. Именно с помощью слова «стресс» мы привычно объясняем свои ошибки или неадекватные поступки при возникновении трудностей, целый букет острых эмоциональных реакций, а также возникающие впоследствии ощущения полного истощения, усталости и даже болезни. Удивительно, но такой короткий термин отражает три основных аспекта, на которых сконцентрировано внимание современных исследований стресса, это: 1) Стресс как ситуация или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации и изменений в поведении человека; 2) Стресс как состояние, включающее целую палитру специфических физиологических и психологических проявлений; 3) Стресс как отсроченные негативные

последствия острых переживаний, нарушающих дееспособность и здоровье человека. Для того, чтобы не запутаться в терминах, мы под термином «стресс» будем понимать второе определение, т.е. стресс – это реакция организма на внешние факторы.

Для описания негативных последствий стресса (третье определение) мы будем использовать термин «дистресс». В свою очередь, внешние факторы, которые вызывают стресс (первое определение), мы будем называть «стрессоры».

Различают физиологические и психологические стрессоры. Физиологические стрессоры оказывают непосредственное действие на ткани тела. К ним относятся болевые воздействия, холод, высокая температура, чрезмерная физическая нагрузка и др. Психологические стрессоры – это стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий, это сигналы угрозы, опасности, переживания, обиды, необходимость решения сложной задачи. Как было сказано выше, существуют разные трактовки термина «стресс». Приведем наиболее распространенные определения стресса. В настоящее время в психологии стресс рассматривают как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. В психофизиологии под стрессом понимают - неспецифические психофизиологические проявления адаптации организма при действии любых значимых для него факторов (стрессоров). Однако, независимо от природы стрессора, физиологические механизмы стрессовой реакции организма одни и те же. В этом и заключается уникальность открытия Г.Селье, он смог доказать, что независимо от источника стресса существует общая реакция стресса в организме на внешнее экстремальное воздействие.

Таким образом, стресс – это неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие нарушающая его гомеостаз (равновесие). При этом, как писал Г. Селье, «не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации». Из-за неоднозначности трактовки понятия «стресс» многие ученые и по сей день предпочитают другие термины – «психическая напряженность», «операционная и эмоциональная напряженность», «эмоциональное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «психоэмоциональное напряжение». Однако общим для всех является одно – реакция организма на воздействие определенной силы, что, по существу, является стрессом. Поэтому можно согласиться с учеными, которые используют эти термины как синонимы, в частности Б.В. Овчинников, утверждает, что вышеуказанные термины являются разновидностями единого психофизиологического феномена – эмоционального стресса. Для диагностики уровня стресса можно воспользоваться методиками, представленными во втором разделе данного практикума. Еще одно понятие, которое часто используется как в быту, так и в научной литературе – это стрессоустойчивость. В данном случае этот термин характеризует не состояние стресса, а подверженность человека стрессу. Приведем несколько наиболее распространенных определений этого понятия. Стрессоустойчивость – интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [2]. Стрессоустойчивость – является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу. Как показывают исследования существует взаимосвязь стрессоустойчивости и ряда психологических качеств. Например, лица, имеющие согласно классификации Роттера внутренний «локус» контроля за своей деятельностью – «интерналы» (уверенные в себе, надеющиеся только на себя, не нуждающиеся во внешней поддержке), менее подвержены дистрессу в экстремальных условиях при социальном давлении, чем «экстерналы» с внешним «локусом» контроля (неуверенные в себе, нуждающиеся в поощрениях, болезненно реагирующие на порицания, полагающиеся на случай, на судьбу). Люди с тревожностью как чертой характера более подвержены эмоциональному стрессу, чем те, у кого тревожность возникает только в опасных ситуациях. Однако такое разделение не абсолютно и зависит от условий и опыта жизни. Заниженная самооценка, неуверенность в себе снижают возможность человека контролировать свою жизнь и делают его менее устойчивым по отношению к стрессу.

Стресс может негативно влиять и на профессиональную деятельность человека. Стрессы могут нарушить дееспособность организации, приводя к потере кадровых ресурсов.

Разрушающее воздействие психологического стресса отмечается даже в прогрессивных и хорошо управляемых организациях, поскольку развитие стресс-реакций имеет сложную многофакторную обусловленность: от структурно-организационных особенностей, организационной культуры, характера самой работы до личностных особенностей сотрудников, а также характера их межличностных взаимодействий. В этом случае говорят о профессиональном стрессе. Как пишет Н.В. Самоукина: «Профессиональный стресс - это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью» [3].

Не всякий стресс вреден, в некоторых случаях стресс активизирует жизнь человека, стимулирует его активность, способствует творческому нахождению способов совладения с ситуацией, позволяет раскрыть потенциал человека. Такой стресс принято называть эвстресс. В других случаях стресс может негативно влиять на жизнь человека, приводить к ухудшению здоровья, стать источником возникновения психических и соматических расстройств, которые могут привести даже к гибели организма. В этом случае говорят о дистрессе. В последнем случае можно выделить травматический стресс – стресс, связанный с экстремальной ситуацией, где есть реальная или мнимая угроза для жизни человека или его близких. У части людей, несмотря на экстремальность воздействия, такой стресс через какое-то время проходит бесследно, но нередко травматические стрессы оставляют после себя ощутимые следы в виде психических изменений, которые, могут развиваться в психическое расстройство.

Стрессоустойчивость – это не единственная характеристика определяющая подверженность человека стрессу. Большое влияние на предрасположенность к дистрессам может оказать стиль жизни человека. Некоторые действия, привычки могут являться источником дополнительного стресса, например, переедание, малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление алкоголя и т.д. В этом случае общая сопротивляемость к стрессу у человека снижается и повышается вероятность возникновения дистресса. Кроме образа жизни на подверженность человека к стрессу влияют характерные способы совладания со стрессом. Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг- механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию. Копинг – понятие, которое объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями. Более точно копинг-поведение определяется так: копинг – это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека».

Каким же способом можно преодолеть стресс. В данной статье мы предлагаем ряд упражнений (см. Таблица 1), тренингов для снятия напряжения, для умения выделить главные стрессоры, самостоятельно оценить собственные реакции на стресс и возникающие проблемы, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний. А осознание того, что стресс неизбежен, даст возможность его регулированию, снятию напряжения и обучению приемам саморегуляции для устранения негативных последствий дистресса [3].

Таблица 1 – План-конспект занятия

Этап занятия	Содержание. Действие ведущего и участников	Время
Организационный	Приветствие. Напоминание о правилах работы на занятиях. Тема занятия.	2 мин.
Основной	Упражнение «Стаканчик» (автор С.С. Назметдинова)	3 мин.
Диагностический блок	Рисунок «Мое стрессовое состояние»	5 мин
Теоретический блок	Мини-лекция «Стресс»	10 мин.
Практический блок	Мини – лекция	3 мин.
	«Комплексное управление стрессом»	
	Упражнение «Стратегии работы со стрессом»	2 мин.
	Упражнение «Вверх по радуге»	
	Упражнение «Волшебное слово»	
	Упражнение «Космонавт на взлете»	

Продолжение таблицы 1

Закрепление полученных знаний	Техника мгновенного успокоения (автор Роберт Купер), приложение 3	5 мин.
Рефлексия	Общий рисунок на тему «Мое состояние сейчас». Участникам предлагается отразить свои чувства в цвете. На общем листе бумаги участники составляют общую цветовую гамму состояния группы.	5 мин.
Обсуждение и подведение итогов занятия	Закончите, пожалуйста предложения: Во время занятия я понял, что.... Самым полезным для меня было...	5 мин.

Упражнение «Стаканчик» (автор С.С. Назметдинова)

Цель: показать естественную реакцию на стресс, реакцию на проблемы

Описание: пред началом упражнения необходимо напомнить участникам о правиле «здесь» и «сейчас», т.к. упражнение достаточно жесткое. Важно обсудить после упражнения, что почувствовали участники и что им захотелось сделать.

Психолог ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит участникам группы: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни».

На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?»

Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы:

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда деваются потом?

Заключительная фраза психолога в этом упражнении: «То, что вы сейчас пережили, – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то как вы это пережили, есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают. В том числе и в общении с другими людьми».

Рисунок «Мое стрессовое состояние»

Цель: работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы

Инструкция: «Я прошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое состояние, можно и то которое вы испытали сейчас. Что вы чувствовали в это время? Вспомните как можно точнее тот момент вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета, явления природы. Всё с чем ассоциируется пережитое вами состояние»

Рисунки демонстрируются друг другу. Высказывается тот, кто пожелает. Роль психолога – предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.

Мини – лекция «Комплексное управление стрессом»

Вся наша жизнь – это периодические стрессовые напряжения и разрядки. Стрессовых ситуаций много и все они разнообразны. Впервые поднял вопрос о стрессе канадский физиолог Ганс Селье. Стресс – это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем. Стресс может быть безопасным и полезным. А в некоторых случаях стресс даже защищает нас [4].

Небольшой уровень стресса делает нас более собранными на экзамене, мобилизует силы спортсмена на выступлении. В такие моменты ощущаешь подъем, многое получается лучше, чем обычно. Такое состояние называют эустресс. Другое дело, когда напряжение становится слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает чрезмерная суетливость или заторможенность. Такой чрезмерный, разрушительный, дезорганизирующий, демобилизирующий стресс называют дистресс. Именно он и опасен.

Человека в стрессе легко узнать. Он много делает и ничего не успевает. Ему нужно и важно и это успеть, и в этом разобраться, а еще туда попасть. Ощущение, что проблемы возникают везде и «не разорваться». А в глазах суета и паника. Такой человек опасен для

окружающих – он замучает своей активностью и упреками. И тем самым «загонит» своих близких в состояние стресса.

В этой связи мне кажется, что дятел эффективнее человека в стрессе. Да он бьетса об дерево, но делает он это успешно и целенаправленно. Он реалистичен – не пытается разбить сразу все дерево пополам и одним ударом, как это хотят сделать многие из нас. Он сфокусирован – он не стучит в дерево со всех сторон. Он методично бьет в одну и ту же точку. Медленно продвигаясь к своему червячку. Как действуем мы? Говоря языком метафор: мы хотим сразу змея и ищем его в листьях на земле.

Стрессоустойчивость – это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека. Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу» – тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека повышается внутренняя напряженность, а эффективность его деятельности снижается вплоть до полного ее разрушения. Следовательно, жить и работать вообще без стресса невозможно, да и вредно: психофизиологическая и интеллектуальная системы человека дряхлеют без необходимости предпринимать определенные усилия. Может наступить безразличие, ощущение скуки или тоски, депрессия. И наоборот, кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы «встряхивая» его. Парадоксально, но факт: чем больше вы будете стараться и жить, и работать всегда размеренно и спокойно, тем в большей степени вас будет разрушать стресс. «Вопреки расхожему мнению, мы не должны – да и не в состоянии- избегать стресса, – писал Г. Селье. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни» [4].

Необходимо знать свой индивидуальный порог чувствительности к стрессу, те факторы и силу воздействия, которые губительны, выводят из нормального состояния настолько, что человек не может сосредоточиться и эффективно действовать.

У каждого человека есть свой индивидуальный сценарий поведения в стрессе «по частоте и форме проявления». Чаще всего этот сценарий усваивается в детстве. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя или на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет, прежде всего, свои ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя. Усвоенный в детстве стрессовый сценарий «запускается» почти автоматически [5]. В этих случаях достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, как включается стрессовый механизм и начинает «раскручиваться» практически против воли человека, как «маховик» какого-то мощного и убийственного оружия. Можно ли научиться владеть собой?

Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью. Способность к саморегуляции – очень важное качество, помогающее человеку сохранить внутреннее равновесие, не допуская в сознание сведения, несущие угрозу для его благополучия. Также важно научиться управлять своими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние [6].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Тигранян, Р.А. Стресс и его значение для организма/Р.А.Тигранян. – М.:Наука, 1988. – 176 с.
- 2 Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека/ В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. СПб.: ВМА. – 1999. – 86 с.
- 3 Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса/ Л.А.Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 370 с.
- 4 Гринберг, Дж. Управление стрессом/ Дж.Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496с.
- 5 Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.
- 6 Бодров В.А. Информационный стресс. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.

REFERENCES

- 1 Tigranyan, R.A. (1988). Stress I ego znacheniye dlya organisma [Stress and it's importance for the body]. Moscow: Nauka [in Russian].
- 2 Apchel, V.Ya. (1999). Stress I stressoustoichivos't cheloveka [Human's stress and stress resistance]. Saint-Petersburg: VMA [in Russian].

- 3 Kitaev-Smyk, L.A. (1983). Psihologiya stressa [Stress' psychology]. Moscow: Nauka [in Russian].
4 Greenberd, J. (2002) Upravleniye stressom [Comprehensive stress management]. Saint-Petersburg: Piter [in Russian].
5 Nikiforov, G.S. (2002). Psihologiya zdorov'ya [Wellness psychology]. Saint-Petersburg: Piter [in Russian].
6 Bodrov, V.A. (2000). Informatcionniy stress [Informatoinal stress]. Moscow: PER SE [in Russian].

Б.Д. Каирбекова^{1*}, А.А. Илюсизова¹, Ю.С. Мельничук¹, А. Уайканова¹

¹Инновация Еуразиялық университеті, Қазақстан

*(e-mail: kairbekova.bagzhanat@mail.ru)

Қазіргі жағдайдағы стресс пен күйзеліске төзімділіктің психологиялық аспектілері

Негізгі мәселе: мақалада адамның күнделікті өмірінде жиі кездесетін стресстік жағдайлармен жұмыс істеу мәселесі қарастырылады.

Мақсаты: «стресс» және «стресске төзімділік» ұғымдарына анықтама беру, стресстік жағдайларда жұмыс істеудің және шиеленісті жеңілдетудің кейбір әдістерін талдау.

Әдістері: мақалада шиеленісті жеңілдету және стрессті азайту үшін белсенді жаттығулар мен жаттығулар және өзін-өзі реттеудің кейбір әдістері қарастырылады.

Нәтижелер және олардың маңыздылығы: біз ұсынатын стресті жеңу әдістері адамға күнделікті өмірде төтеп беруге тура келетін стресстің көптігін жеңуге көмектеседі. Сонымен қатар, біз сондай-ақ деп аталатын кейіннен пайда болуын болдырмайтын әдістерді қарастырамыз. күйзеліс – күйзелістің адам ағзасына және оның денсаулығына зиянды әсері. Әр адамның «жиілігі мен көрініс формасы бойынша» стресс жағдайында мінез-құлқының өзіндік жеке сценарийі бар. Көбінесе бұл сценарий бала кезінен үйренеді. Стресстік агрессияның ошағы да қайталанатын: өзіне немесе басқаларға. Адам бәріне өзін кінәлап, ең алдымен өз қателігіне қарайды. Екіншісі өзін емес, айналасындағыларды кінәлайды. Балалық шақта үйренген стресс сценарийі автоматты түрде дерлік «қозғалады». Мұндай жағдайларда күйзеліс механизмі іске қосылуы және адамның еркіне қарсы дерлік «босансу» үшін өмір мен жұмыстың әдеттегі ырғағының аздап бұзылуы жеткілікті.

Өзін-өзі реттеу – адамның өз іс-әрекетін ерікті түрде басқару қабілеті. Өзін-өзі реттеу қабілеті - адамның ішкі тепе-теңдігін сақтауға көмектесетін, оның әл-ауқатына қауіп төндіретін ақпараттың санаға енуіне жол бермейтін өте маңызды қасиет. Сондай-ақ өз сезімдеріңізді басқаруды үйрену және эмоционалдық жағдайды дербес реттеу маңызды.

Түйінді сөздер: стресс, стресске төзімділік, күйзеліс, шиеленіс, адам, ағза, өзін-өзі реттеу.

B.D. Kairbekova^{1*}, A.A. Ilusizova¹, Yu.S. Melnichuk¹, A. Uaikanova¹

¹Innovative University of Eurasia, Kazakhstan

*(e-mail: kairbekova.bagzhanat@mail.ru)

Psychological aspects of stress and stress resistance in modern conditions

The main problem: the article highlights the problem of dealing with stressful situations that are often found in the daily life of a human being.

Purpose: to define the concepts of "stress" and "stress tolerance", to analyze some methods of working through stressful situations, stress relief.

Methods: the article discusses active exercises and trainings to relieve tension and reduce stress, some self-regulation techniques.

The results and their significance: the stress management techniques we offer can help a person cope with the abundance of stress that he has to face in everyday life. In addition, we also consider such techniques that can prevent the subsequent occurrence of so-called distress – the harmful effects of stress on the human body and its health. Each person has their own individual scenario of behavior under stress "in terms of frequency and form of manifestation." Most often, this scenario is learned in childhood. The direction of stress aggression is also repeated: at yourself or at others. One blames himself for everything and looks, first of all, for his mistakes. The other blames everyone around him, but not himself. The stress scenario learned in childhood is "triggered" almost

automatically. In these cases, a minor violation of the usual rhythm of life and work is enough, as the stress mechanism turns on and begins to "unwind" almost against the will of the person.

Self-regulation is a person's ability to arbitrarily manage their activities. The ability to self-regulate is a very important quality that helps a person maintain internal balance, preventing information from entering his consciousness that poses a threat to his well-being. It is also important to learn how to manage your feelings, independently regulate your emotional state.

Keywords: stress, stress tolerance, distress, tension, person, body, self-regulation.

Дата поступления рукописи в редакцию: 25.12.2023 г.