

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПСИХИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И ПРИЕМЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Дермелева А.К.

группа ИТ-31

Сумский государственный университет

Кафедра Информационных технологий проектирования

Одним из важных факторов риска достижения жизненного успеха, благополучия и здоровья современного человека является стресс. Стресс стал типичным явлением, которое сопутствует человеку в созданных им самим условиях жизни. Поэтому разработка подходов, направленных на защиту от воздействия стрессовых ситуаций, с которыми приходится сталкиваться каждому в своей повседневной жизни, является насущной потребностью.

В современных условиях необходимо научиться использовать мощную энергию стресса в интересах поставленных целей, а не стремиться противодействовать этой энергии. Ведь правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, проявлении его творческих способностей, эффективной трудовой и учебной деятельности.

В переводе с английского слово «стресс» означает давление, нажим, напряжение. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней [1].

Любая неожиданность, нарушающая привычный ход жизни, может стать причиной стресса или стрессором. Стрессорами могут быть как вирусы, некомфортная температура, так и факторы, влияющие на эмоциональную сферу человека: несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие его действиям или стремлениям.

При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности. Особенно большое значение имеет оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация, сопоставление своих сил и способностей с тем, что необходимо выполнить.

Когда человек попадает в стрессовую ситуацию и старается адаптироваться к воздействию стрессора, этот процесс проходит три фазы: фаза тревоги, фаза адаптации или сопротивления, фаза истощения [2].

Находясь в фазе тревоги, организм мобилизуется для встречи с угрозой. Происходят биологические реакции, обуславливающие борьбу или избегание. В физиологическом плане наблюдаются определенные сдвиги: сгущение крови, повышение давления.

Если воздействие угрозы продолжается и ее нельзя избежать, организм старается сопротивляться ей или справляться с нею. Происходит переход в фазу сопротивления. Физиологические реакции превышают норму, поэтому тело становится более уязвимым для других стрессоров. Например, когда человек заболел, он острее реагирует на неприятности. Наконец, тело адаптируется к стрессу и возвращается к нормальному состоянию.

Если действие стресса продолжается, и человек не в состоянии адаптироваться, ресурсы организма могут истощиться.

Фаза истощения, подверженность усталости, физические проблемы приводят к болезням и даже к гибели организма. Те же самые реакции, которые позволяют сопротивляться кратковременным стрессорам, при продолжительном действии вредны. В этой фазе можно наблюдать депрессию, дезорганизованность, оборонительную позицию, несамостоятельность.

Ученые различают дистресс – вредный и эустресс – полезный стресс [2]. Основными различиями между ними являются собственный выбор, собственный контроль, предвидение и предупреждение последствий.

Если ситуация определена, и необходимо только разрешить проблему, то чувства можно назвать скорее "стимуляцией". Стресс возникает в том случае, когда ситуация навязана извне. Также стресс может возникнуть, когда человек не в состоянии контролировать ситуацию и вынужден оставаться в роли пассивного наблюдателя, или

приходится контролировать ситуацию, которая навязана ему силой. Очень трудно приспособиться к новой ситуации и найти из нее выход, даже если последствия заранее предсказуемы. Но гораздо труднее адаптироваться к новым условиям, если последующие события предвидеть нельзя.

Эустресс - это напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций. А дистресс — чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды.

Но было бы ошибкой связывать дистресс с проявлением отрицательных эмоций человека, а положительные эмоции объявлять защитой от него. В 1967 г. Т. Холмс и Р. Рейх опубликовали шкалу стрессоров, проверив тысячи людей. Перечень событий был основан на ответах испытуемых, страдавших от умеренного стресса до сильного. На первом месте как сильнейший стрессор (100 очков) оказалась смерть родного человека (жены или мужа); развод составляет 73 очка, тюремное заключение - 63, смерть близкого члена семьи - 63. Не все события неприятные. Есть и приятные события, вызывающие состояние стресса. Так, вступление в брак составляет 50 очков, беременность - 40, переход в новую школу - 20. Среди людей, заболевших вследствие стресса, подавляющее большинство имело 300 очков за один год [3].

Интересным является влияние стресса и дистресса на познавательные процессы и деятельность человека.

При эустрессе улучшается внимание, возрастает способность к концентрации, переключению и распределению внимания. Во время дистресса появляются различные трудности в управлении вниманием. Встречаются случаи гиперфиксации внимания, когда человек «застревает» на какой-либо проблеме и не может отказаться от нее.

Во время эустресса улучшается память, человек быстрее и успешнее запоминает и вспоминает значительный объем материала. Во время дистресса ухудшается и запоминание, и воспроизводство материала, что невозможно преодолеть волевыми усилиями.

Для эустресса характерно мышление творческого характера. При дистрессе мышление ухудшается. Характерная особенность мышления в состоянии дистресса – узость поля зрения. Мысль вращается в порочном круге, не находя выхода из возникшей проблемы. Человек в состоянии дистресса не понимает юмора и шуток.

Эустресс мобилизует деятельность человека, она становится более успешной. Дистресс, напротив, дезорганизует деятельность, делает невозможным её осуществление.

Люди преодолевают стрессы по-разному. Оптимальным способом избавления от стресса можно считать выбор такой стратегии взаимодействия со стрессором, которая значительно снижает переживание стресса. Не следует думать, что можно полностью избежать стресса. Сам по себе стресс - не обязательно что-то плохое. Определённый объём или уровень стрессов в жизни является естественным и это обязательно нужно учитывать. Стресс часто является естественным следствием того, что человек живет в реальном мире. Лишь использование неэффективных способов борьбы со стрессами может огорчать, приносить несчастье.

Неэффективные реакции на стрессоры [2] - те, которые на протяжении длительного времени не приводят к снижению уровня стресса. Человек фиксируется ("заикликивается"), продолжает реагировать на тот же стрессор по-старому. Это не значит, что нужно немедленно менять способ реагирования, но в какой-то момент нужно быть готовым отступить, отказаться от старой последовательности действий, попробовать что-то другое. Вместе с тем, откладывание "на потом" является разновидностью фиксации. Типичным примером откладывания является подготовка отчета к определенному термину, когда процесс его написания все время откладывается, хотя срок сдачи фиксирован. Времени на подготовку остается все меньше и меньше, тем самым увеличивается вероятность более сильного стресса.

Если человек не меняет свое поведение или совсем ничего не делает, может возникнуть агрессия или тревога. Ощущение тревоги, нервозность мешает нормальной адаптации к жизни. Чем больше тревожность, тем более неприятностей, дискомфорта и боли. Сильная и продолжительная тревога ведет к душевным заболеваниям.

Среди успешных способов преодоления стресса [2] можно выделить четкое определение проблемы и влияние на нее; изменение взгляда на проблему, её переоценка; принятие проблемы и уменьшение физического эффекта от порождаемого ею стресса.

Но нужно быть особенно осторожным при использовании лекарств. Облегчение, наступающее после приема лекарства, и сама причина для их употребления могут привести к психологической, а в некоторых случаях и к физиологической зависимости. В этих случаях также надо позаботиться об устранении самого источника стресса.

Наиболее простой способ уменьшить признаки стресса - это релаксация или расслабление. Ведь если вспомнить, то само слово стресс означает напряжение. Следовательно, если организм расслаблен, то есть напряжение снято, то нет и стресса. И, в отличие от медикаментов, релаксация намного дешевле и лишена риска зависимости. Существует много разных приемов эмоционального равновесия, среди них нервно-мышечная релаксация, контроль дыхания, аутогенная тренировка.

Физические упражнения: бег, танцы, плач, смех очень важны для поддержания здоровья и уменьшения стресса, приносят ощущение свободы, свежести и энергичности. Академик Быков писал: "Печаль, которая не проявилась в слезах, принуждает плакать другие органы". Поэтому, лучше плакать, когда есть потребность, это полезно.

Свежий воздух и вода способствуют более эффективной борьбе со стрессом. При сильных стрессах усиливается угнетение дыхания, человек дышит поверхностно, неполно. В течение жизни человек научается неправильно дышать, задерживая дыхание. При многих эмоциональных разладах правильное полное дыхание - это ключ, который может принести облегчение и исцеление. Продолжительность фаз дыхания не имеет значения, важен ритм. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении.

Итак, не так уж страшен стресс, как его изображают. От него можно эффективно обороняться. Он может быть даже полезен. Стремление избежать стрессов вообще - неверная стратегия поведения. Это практически невозможно.

Гораздо важнее, что в фазе сопротивления источнику стресса организм человека гораздо устойчивее к неблагоприятным внешним воздействиям, чем в состоянии полного покоя и расслабленности. Поэтому закалять организм нужно не только физически, но и эмоционально. Ведь со стрессом можно справиться, нужно лишь желание и немного свободного времени. Даже если времени нет, можно использовать самовнушение. Ведь не даром говорят: «Назовите себя удачливым, и вы будете таким».

Если бы в жизни все всегда шло в соответствии с намеченными планами, если бы люди никогда не встречались с угрозой, не ставили бы перед собой сложные цели, то что бы заставляло их задумываться над жизнью, вырабатывать в себе терпение, сдержанность, мужество, волю? Они бы утратили много возможностей для самоусовершенствования, проявления своих способностей и достижения целей.

Особенно важна проблема преодоления стресса в учебном процессе. Ведь умение ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и достигать успеха в учебной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии - главное условие продуктивной деятельности студента.

Литература:

1. Селье Г. Стресс без болезней. - Спб, ТОО «Лейла», 1994-384 с.
2. Годфруа Ж. Что такое психология. - Москва, Мир, 1992-496 с.
3. Цифровая библиотека Украины. <http://elib.org.ua/>