(cc) BY

Зубарева Светлана Сергеевна
магистрант
Научный руководитель
Иванова Наталья Георгиевна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»
г. Красноярск, Красноярский край

ПРОБЛЕМА ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

Аннотация*: в статье рассматривается проблема изучения стресса и стрессоустойчивости в психологии. Рассмотрено влияние стресса на жизнедеятельность человека, а также формирование стрессоустойчивости как способности психики преодолевать трудности, связанные со стрессом. Проанализированы зарубежные и отечественные теоретические подходы к изучению стресса и стрессоустойчивости, уточнено понятие «стресс» и «стрессоустойчивость» на основе теоретических подходов.*

Ключевые слова*: стресс, стрессоустойчивость, стрессовая ситуация, дистресс, эустресс.*

Актуальность изучения стресса и стрессоустойчивости в психологии, является важнейшим разделом изучения психики и личности человека. В ходе жизнедеятельности и межличностных отношений, человек часто подвергается и попадает в стрессовые ситуации. Воздействие внешних негативных факторов, внутренние конфликты и противоречия вызывают стрессовые состояния и стресс, в том числе можно отнести и позитивные факторы к проявлению стрессового состояния. Умение эффективно бороться и преодолевать стрессовые ситуации в процессе жизнедеятельности является важным личностным компонентом, влияющим на психофизиологическое состояние личности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В настоящее время, в научной литературе дано понятие феномену стресс и стрессоустойчивость. Под стрессом, следует понимать психофизиологическую реакцию на внешние или внутренние раздражители. Стресс – это эмоциональное напряжение, давление. Стресс является одним из разновидностей эмоциональной боли. Незначительное влияние стресса на психику человека, может быть полезным и позволяет выработать у него мотивацию, улучшить качество жизни и проявить реакцию на окружающую среду. Когда стресс становится постоянным, состояние у человека ухудшаются, как и все сферы жизни. Находясь долго в стрессовой ситуации человек не способен адекватно воспринимать окружающую его действительность. Психика человека испытывает эмоциональную опустошенность и истощение, а также общее физическое и духовное недомогание [2].

Первым кто начал изучение стресса, является канадский ученный Г. Селье в 1936 году. По его теории стресс – ответ организма и психики на предъявляемое ему требование. Г. Селье разделял стресс на два вида: диастресс и аустресс. Аустресс автор связывал с положительным влиянием стресса на организм человека, полученное от преодоления негативного влияния. Диастресс рассматривался как продолжительное давление отрицательных факторов, способствующих вызывать у человека чувство беспомощности, невозможность преодолеть стрессовою ситуацию [5].

Полностью исключить стрессовые ситуации невозможно, да и не нужно, если речь идет об эустрессе. В любом случае, человеку необходимо эффективно противостоять и уметь преодолевать стресс. Под преодолением стресса понимается стрессоустойчивость как совокупность личных качеств, помогающих переносить интеллектуальные, эмоциональные и волевые нагрузки без вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. В личностные качества стрессоустойчивости относится самооценка, конфронтация, самостоятельность, коммуникативные навыки индивида, самоконтроль. Важность развития стрессоустойчивости крайне необходима для индивида. В современном мире высоких коммуникаций в различных сферах жизни психика человека постоянно подвергается различному стрессу и влиянию стрессовых ситуаций. Неумение

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

преодолевать и эффективно применять приобретенные навыки адаптации к стрессу влечет за собой массу негативного влияния на психику и организм человека, а также отражает качество его жизнедеятельности. Стрессоустойчивость – это психофизиологическое состояние личности, характеризующиеся оптимальной адаптацией к экстремальным условия, способствующее преодолевать и решать задачи, поставленные перед человеком, без негативных последствий [3].

Дж. Эверли и Р. Розенфельд считают, что в превращении большинства раздражителей (внешних или внутренних) в стрессоры определенную роль играет эмоциональная и мыслительная оценка данных стимулов. Если раздражитель не интерпретируется как угроза или вызов по отношению к личности, то стрессовая реакция вообще не возникает [1].

Л.А. Китаев-Смык полагает возможным понимание «стресса» как неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имея в виду в данном случае стресс в узком смысле [4].

Л.М. Аболин дает свое определение понятия, понимая под эмоциональной устойчивостью свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуют между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели в случае успешного преодоления стресса [1].

Исследование стресса осуществляется в рамках трех основных подходов: в экологическом подходе стресс является результатом взаимоотношений между человеком и средой, в основе транзактного подхода стресс рассматривается в конкретных психологических механизмах его развития, используемых копинг-стратегий, способствующих повышению или снижению субъективного восприятия угрозы стрессовой ситуации. Регуляторный подход к стрессу рассматривает его как возникающее на стрессовое воздействие состояние, включающее в себя внутренних средств, ресурсов, необходимых для разрешения возникшей ситуации, когнитивной регуляции деятельности в стрессовой ситуации.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, проанализировав теоретические проблемы изучение понятия стресса и стрессоустойчивости, можно сделать вывод о том, что единого понятия относительно понимания данного термина у ученых нет. Стресс в современных, отечественных и зарубежных теориях определяется в большинстве случаев рядом негативных влияний на различные сферы жизнедеятельности человека, в том числе как мы отметили и рядом позитивных влияний, которые являются обстоятельством движущей силы в определенных жизненных ситуациях и поддержанием баланса. Но, несмотря на расхождения понятий стрессоустойчивости, многие ученые полагают, что стрессоустойчивость, это качества личности индивида, которые при возникновении стрессовой ситуации способствуют переживанию стресса.

Стрессоустойчивость личности играет важнейшую роль в жизнедеятельности человека. От развития и уровня организованности стрессоустойчивости зависит не только психическое состояние человека, а также повседневная и профессиональная сфера деятельности. Чем выше стрессоустойчивость, тем эффективнее человек способен справляться с трудными жизненными ситуациями.

Список литературы

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – №2. – С. 57.

2. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М.: Наука, 1983. – С. 542–543.

3. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. … канд. психол. наук / Б.Б. Величковский. – М.: Академический проект, 2007. – 28 с.

4. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – №9. – С. 243–246.

5. Сиротин О.А. Эмоциональная устойчивость / О.А. Сиротин – М., 1972. – 11 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)