

Андреева Ирина Александровна

студентка

Рось Анна Юрьевна

магистр, доцент

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого»
г. Нижний Новгород, Нижегородская область

СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ И МЕТОДЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

Аннотация: в статье рассматривается вопрос влияния стресса на психическое развитие личности в различных жизненных ситуациях. Особое внимание уделено методам снятия стресса и формированию адекватного психического поведенческого реагирования. В работе описываются невротические и коммуникативные реакции личности на стрессовые ситуации и обсуждаются способы их преодоления. Учитывая актуальность проблемы, авторы выделяют необходимость разработки и применения инновационных методов работы с психическими реакциями на стрессовые ситуации. Рекомендации по снятию стресса включают в себя физические упражнения, расслабляющие практики, общение и хобби.

Ключевые слова: стресс, психическое развитие, стрессовые ситуации, методы снятия стресса, психические реакции, невротические реакции, коммуникативные реакции, депрессивные проявления, психологическая помощь.

В настоящее время вопрос изучения специфических особенностей влияния стресса на психическое развитие личности в различных жизненных ситуациях приобретает весьма актуальное значение [13, с. 105]. Это связано с тем, что разработка и применение на практике различных приёмов и методов снятия стрессовых ситуаций и формирования на этой основе адекватного психического поведенческого реагирования личности имеет важное значение для специалистов психологов и психотерапевтов, принимающих самое непосредственное

участие в работе с различными категориями клиентов, склонных к проживанию стрессовых ситуаций и развития на этой основе самых разнообразных типов психического поведенческого реагирования [9].

К числу таких психических поведенческих реакций личности, проживающей стрессовую ситуацию, можно отнести невротические психические поведенческие реакции, проявляющиеся в развитии на подсознательном уровне человека, так называемых, ситуативно обусловленных «следов» развития стресса и формирования на этой основе своеобразных психических поведенческих реакций, в виде тревожности, снижения самооценки и формирования на этой основе негативного отношения к себе, а также формирования у человека неадекватного образа себя в различных жизненных ситуациях, способствующего закреплению стрессового психического реагирования на уровне поведения и на подсознательном уровне [11, с. 200].

Помимо невротического типа ситуативно обусловленного психического поведенческого реагирования личности в ответ на стрессовую ситуацию, личность может приобрести и такой тип реагирования, как формирование специфических коммуникативных реакций в ответ на стрессовую ситуацию. Данный тип психического поведенческого реагирования личности непосредственно связан с уходом человека в себя, в свой внутренний мир, что в свою очередь способствует развитию разнонаправленных депрессивных поведенческих психических проявлений, которые без специальной психологической клинической помощи со стороны психолога, или психотерапевта, не могут быть самостоятельно отреагированы и нивелированы [7].

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что проблема изучения влияния стрессовой ситуации на психические поведенческие реакции личности в настоящее время приобретает высокую актуальность лишь потому, что в психологии возникает попытка разработки и реализации на практике разнонаправленных инновационных методов и приёмов проработки внутриличностных реакций человека на возникающую стрессовую ситуацию. В данной связи, психологи практики, работающие со стрессовыми ситуативно обусловленными психиче-

скими поведенческими проявлениями клиентов, задумались о том, что применение разнонаправленных методов по снятию стрессовой ситуации будет способствовать активизации внутреннего психологического потенциала личности, способной к проявлению адекватного типа психического поведенческого реагирования, независимо от тяжести проживаемой стрессовой ситуации в прошлом.

В психологии давно уже известен факт о том, что стресс может быть вызван различными ситуациями, такими как конфликты на работе, проблемы в семье, финансовые трудности и т. д. Он может проявляться в виде физических и эмоциональных симптомов, таких как головные боли, бессонница, раздражительность, снижение аппетита, повышенная утомляемость и другие [2, с. 105].

Для совладания со стрессом существуют различные методы. Одним из них является регулярное проведение физических упражнений, так как они способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Расслабляющие практики, такие как медитация и йога, также могут быть полезными. Кроме того, важно находить время для отдыха и релаксации, заниматься хобби, общаться с близкими людьми, чтобы снять эмоциональное напряжение.

Помимо этого, в процессе борьбы со стрессом, человеку необходимо обратить внимание на свою психологическую и эмоциональную составляющую. Развитие навыков управления эмоциями и стрессом, установление границ и приоритетов в жизни могут помочь справиться со стрессом более эффективно [12].

Если уровень стресса становится непосильным, и его симптомы продолжают присутствовать в течение длительного времени, рекомендуется обратиться за помощью к профессионалу – психологу или психотерапевту, которые смогут провести диагностику и предложить индивидуальные подходы к решению проблемы клиента [4, с. 86].

В психологии накоплен огромный опыт по преодолению разнонаправленных стрессовых ситуаций личностью. В частности, теоретические и концептуальные аспекты влияния стресса на человеческое здоровье, а также вопросы

профилактики стресса отражены в работах многих исследователей, некоторые из них упомянуты в источниках литературы.

Однако, помимо теоретического изучения особенностей влияния стрессовой ситуации на психическое поведенческое реагирование личности, большое значение для психолога и психотерапевта, работающих с тем или иным клиентом, имеет вопрос, связанный с проведением практической исследовательской работы, связанной с выявлением преобладающего уровня сформированности психического поведенческого реагирования конкретной личности на проживаемую стрессовую ситуацию.

Говоря о проведении практического диагностического исследования уровня выраженности стрессовой ситуации и её негативного влияния на психическое поведенческое реагирование личности, В.П. Метелев сделал предположение о том, что в структуре личностного реагирования человека отмечаются несколько уровней влияния стрессовой проживаемой ситуации на особенности психического поведенческого реагирования человека: высокий, средний и низкий [8]. Однако, автор данной научной концепции не учитывает тот факт, что каждый человек имеет собственные психические поведенческие реакции, возникающие в ответ на стрессовую ситуацию. Так, например, если это ребёнок, то его поведение может быть связано с преобладанием повышенной агрессивности, импульсивности, нервозности. Если же психолог изучает поведение взрослого человека, столкнувшегося с психическими поведенческими реакциями, характерными для проживаемой стрессовой ситуации, то речь может идти о формировании различных депрессивных и невротических личностных переживаний, приобретающих для человека весьма важное значение, поскольку сама стрессовая ситуация способствует развитию на подсознательном уровне взрослого человека механизмов социальной внутренней отгороженности, связанных с развитием доминирующих стрессовых переживаний и развития на этой основе негативных поведенческих психических реакций человека [3].

Термин «стресс» становится все более распространенным и закрепляется в повседневном языке. За его происхождение мы обязаны канадскому доктору и ис-

следователю Гансу Селье, который в 1936 году заметил универсальную реакцию тела на различные внешние требования. Селье описал стресс как реакцию тела, возникающую из-за любых требований или изменений в окружающей среде.

Помимо этого, не менее важным фактором является индивидуальная способность человека справляться с стрессом и его уровень уязвимости. Некоторые люди могут справиться с трудностями и стрессом легче, в то время как другие более подвержены негативным эмоциональным реакциям на ситуации.

Стрессоры могут влиять на наш организм и психическое состояние, вызывая физические и эмоциональные симптомы. Физические симптомы стресса могут включать усталость, головные боли, боли в желудке, изменение аппетита, проблемы с сном и др. Эмоциональные симптомы могут включать раздражительность, тревогу, депрессию, ухудшение самочувствия и др.

Долгосрочные стрессоры и непрерывное состояние стресса могут оказывать отрицательное влияние на здоровье, вызывая различные проблемы, включая сердечно-сосудистые заболевания, иммунодепрессию, проблемы с памятью и концентрацией, а также повышенный риск развития психических расстройств, таких как депрессия и тревожные расстройства [6, с. 90].

В связи с этим, для детального изучения специфики психического поведенческого реагирования личности в ответ на стрессовую ситуацию, нами было проведено углубленное психологическое исследование, связанное с получением объективных показателей. Цель исследования – выявление особенностей психического поведенческого реагирования личности в ответ на проживаемую стрессовую ситуацию, и формирование психологических рекомендаций для нивелирования ситуативно обусловленных негативных стрессовых переживаний личности.

С целью проведения углубленного психологического исследования, нами была выбрана категория клиентов, составляющих экспериментальную выборку. В частности, наше диагностическое углубленное исследование проведено на студенческой аудитории, имеющей собственные психические поведенческие реакции, возникающие в ответ на воздействие стрессогенного фактора на внутренние личностные реакции человека [5, с. 178].

Исследования на тему стрессоустойчивость личности студентов было проведено нами с целью изучения влияния стресса на психологическое и физиологическое состояние человека, а также оценки стратегий и ресурсов, которые помогают справиться со стрессом. С этой целью нами была использована методика по выявлению стрессоустойчивости личности (методика НПН) Т.А. Немчина.

В тесте нужно было ответить на 38 вопросов, исходя из того, насколько часто эти утверждения характерны для опрашиваемого: часто/сильно, редко/иногда, нет/никогда. Отвечать необходимо на все пункты, даже если данное утверждение вообще не относится к индивиду.

Важно уточнить, что условия проведения опроса были таковы: опрос был проведен после зачетной недели. Это важно учитывать, поскольку результаты психологического опроса зависят и от атмосферы среды, в которой находится человек.

Тест был проведен с выдвинутой гипотезой: студенты переживают облегчение и чувствуют себя менее подверженными стрессу после завершения зачетной недели, так как они убедились в своих успехах в учебе и избавились от нагрузки сдачи зачетов.

Обработка результатов. Важно сказать о том, что перед обработкой частных, личных результатов, подсчитывается количество набранных баллов по шкале лжи. Если по шкале лжи набрано более 3 баллов – недостоверность результатов диагностики. Шкалу лжи мы учитывать не будем, так как нам нужна общая оценка. Интерпретация результатов проводится в соответствии с набранным количеством баллов.

Опрос проводился в Yandex.форме и был распространен в беседы студентов. Выборка экспериментального исследования составляет 15 испытуемых, из которых из них 4 мужчины и 11 женщин студентов, обучающихся в НОВГУ. Возрастная категория опрашиваемых колеблется от 18 до 28, но основная аудитория – 18–20 лет.

В процессе проведения диагностического исследования, нами было замечено, что большинство учащихся на утверждение «У меня недостаточно свободного времени» ответили «Часто/сильно». Это может сигнализировать о слишком сильной загруженности студентов или о неумении управлять своим временем.

При подсчете результатов по большинству выяснилось, что общее набранное количество баллов – 40 – средний уровень стрессоустойчивости.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, студенты НОВГУ обладают средним уровнем стрессоустойчивости. Данный уровень стрессоустойчивости говорит о том, что ситуации оказывают немалое влияние на их жизнь, и они им не очень сильно сопротивляются. Стресс в их жизни снижается с увеличением стрессовых ситуаций.

Выдвинутую гипотезу частично можно считать подтверждённой, студенты испытывают стресс, но из – за способность адаптироваться к стрессовым ситуациям без серьезных негативных последствий для своего физического и психического здоровья, чувствуют облегчение после зачетной недели.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведённое диагностическое исследование по выявлению преобладающего уровня стрессоустойчивости личности студентов, отличается повышенной эффективностью. Полученные нами показатели психического поведенческого реагирования студентов на стрессовые ситуации, будут способствовать разработке и применению в практической индивидуальной работе с каждым студентом индивидуальных методов и приёмов, направленных как на нивелирование негативных ситуативно обусловленных стрессовых переживаний, так и на развитие адекватного типа психического поведенческого реагирования личности студентов.

Список литературы

1. Алтунина И.Р. Социальная психология: учебник / И.Р. Алтунина, Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2019. – 409 с.
2. Баркалова Е.В. Использование антистрессового тренинга в развитии личностного роста специалиста / Е.В. Баркалова // Государственный советник. – 2018. – №3. – С. 45–47.
3. Газиева М.В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости / М.В. Газиева // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №3 (70). – С. 348–350. – EDN XUNFFJ
4. Галкина Н.Ю. Психологические методы профилактики стресса в современных условиях / Н.Ю. Галкина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №20. – С. 403–407. – EDN YPERKP
5. Гусаров А.В. Необходимость поясняющих методических рекомендаций при лечебно-оздоровительных занятиях с использованием упражнений йоги / А.В. Гусаров, Н.Е. Ерешко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №12 (142). – С. 32–36.
6. Иванов В.Д. Йога как нетрадиционная система оздоровления / В.Д. Иванов, Е.С. Волосникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. №3. – С. 37–42. – EDN VLBYLQ
7. Иванов В.Д. Система пилатес и формирование здорового образа жизни / В.Д. Иванов, З.И. Матина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. №1. – С. 74–78. – EDN YVAAEY
8. Колпакова Е.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1 (8). – С. 94–109. – EDN YREKNN
9. Куликова Е.А. Стрессы в профессиональной деятельности: причины возникновения и пути преодоления / Е.А. Куликова // Концепт. – 2019. – №10.

10. Медведева А.С. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов / А.С. Медведева, Д.А. Кружков // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2018. – №20. – С. 21–26.

11. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2019. – 299 с. – EDN VVADOK

12. Серезкина Е.В. Управление стрессом на рабочем месте: организационный подход / Е.В. Серезкина // Российский журнал менеджмента. – 2019. – №17. – С. 233–250. – DOI 10.21638/spbu18.2019.205. – EDN YLTNDS