

Гордеева Валерия Алексеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРОБЛЕМА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Аннотация: проблема стрессоустойчивости начала беспокоить людей с давних времен. Однако основоположником учения о стрессе является К. Г. Селье. Феномен стресса является предметом изучения разных наук: от биохимии до социологии. К. Г. Селье определил, что вне зависимости от причин стресса, физиологическая реакция организма на стресс одинаковая. Проблема стрессоустойчивости в отечественных исследованиях была изучена А.В. Бодровым, Н.Е. Водопьяновой, М.А. Даниловой, С.А. Игумновой. Известно, что стресс может быть физиологическим (нарушение питания, переутомление, наличие хронического очага инфекции) или психологическим (информационным или эмоциональным). Этапы в развитии стресса: этап роста эмоционального напряжения; этап стабилизации эмоционального напряжения; этап психогенного заболевания. Психоэмоциональное состояние «стресс» влияет не только на настроение человека, но и на физическое состояние. Стрессоустойчивость – это устойчивость личности, способность сохранять самообладание в сложных ситуациях и напряженных условиях.

Ключевые слова: проблема стрессоустойчивости, этапы развития стресса, стрессоустойчивость.

Проблема стрессоустойчивости начала беспокоить людей с давних времен. Однако основоположником учения о стрессе является К. Г. Селье, который в 1964 году дал следующее определение данному понятию: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Феномен стресса является предметом изучения разных наук: от биохимии до социологии. Стресс понимают, как определенное состояние, так и процесс воздействия стрессора на субъект.

Г. Селье определил, что вне зависимости от причин стресса, физиологическая реакция организма на стресс одинаковая. Можно говорить о том, что стресс является неспецифической реакцией организма на внешнее воздействие, которое нарушает его 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».

Проблема стрессоустойчивости в отечественных исследованиях была изучена А.В. Бодровым, Н.Е. Водопьяновой, М.А. Даниловой, С.А. Игумновой.

Известно, что стресс может быть физиологическим (нарушение питания, переутомление, наличие хронического очага инфекции) или психологическим (информационным или эмоциональным). Стрессогенные факторы классифицируют: по силе (шоковые, подострые, хронические). Подострые – ситуация кратковременная, но эмоционально значимая; хронические – ситуация длится долго; по значимости для личности; по направленности информации; по разрешимости; по длительности.

Стоит сказать о том, что не всегда стрессовая ситуация приводит к негативным последствиям для личности. Умеренный, оптимальный стресс поддерживает мотивацию личности, активизирует силы. Например, в научной или творческой деятельности в состоянии умеренного стресса человек мобилизует силы, преодолевает возникающие трудности с большим рвением.

Например, особенности личности, такие как мнительность, эмоциональность, уровень саморегуляции влияют на особенности протекания стресса. Ситуация стресса может по-разному отразиться на разных людях. Так, для одного стресс может стать причиной деформации личности, дезадаптации, для другого он станет «трамплином» к адаптации и формированию стрессоустойчивости через преодоление возникающих трудностей.

В контексте рассматриваемого вопроса важно рассмотреть этапы в развитии стресса.

Первый этап – это этап роста эмоционального напряжения, он связан с появлением стресс-фактора. Здесь личность может по-разному реагировать на стресс-факторы.

Второй этап – это этап стабилизации эмоционального напряжения. Данный этап может продолжаться достаточно долго, особенно если стресс-фактор недостаточно выражен или слаб. Иными словами, чем выше уровень эмоционального напряжения, тем второй этап короче. Также эмоциональное напряжение на данном этапе может возрасти.

Наконец, третий этап начинается с психогенного заболевания. Как правило, при отсутствии психотерапевтического вмешательства он может закончиться серьезными заболеваниями, стать причиной летального исхода.

Так, если «слабым звеном» в человеке является кровеносная сердечно-сосудистая система, то возможны гипертония, аритмия сердца, инфаркт миокарда. В том случае, если у человека страдает пищеварительная система, то, возможно, гастрит либо язва. При недостаточности дыхательной системы возникает астма. Наконец, если имеются проблемы с нервной системой, то возможны невротические нарушения, начиная от вегетососудистой дистонии до неврастенической потери. Кроме того, часто нарушается сон, аппетит, возникают аллергии, разрушаются зубы.

Как можно увидеть, психоэмоциональное состояние «стресс» влияет не только на настроение человека, но и на физическое состояние. Также можно сказать, что стресс – это.

1. Неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

2. Неспецифический ответ либо функциональное состояние напряжение, реактивности организма, который возникает у человека в ответ на влияние стрессоров, значительных по воздействию при действии экстремальных, патологических для организма человека раздражителей.

3. Сильное неблагоприятное влияние на организм.
4. Сильная неблагоприятная реакция организма на действие стрессора.
5. Сильные реакции организма как благоприятные, так и неблагоприятные.

Одни исследователи (Б.А. Вяткин, С.Л. Макаренко, В.Д. Небылицин, Б.М. Теплов) считают, что стрессоустойчивость связана с характеристиками темперамента, поскольку они оказывают влияние на силу эмоциональных переживаний. Другие (П.Б. Зильберман, Н.Д. Левитов, В.Л. Марищук, А.Г. Маклаков) полагают, что стрессоустойчивость является отражением волевых характеристик личности и определяют ее как способность управления возникающими эмоциями при выполнении той или иной деятельности.

Л. Мерфи, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амирхан, Н. Сирота относят к стрессоустойчивости различные когнитивно-обусловленные механизмы совладания со стрессом (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты. Другие же специалисты в данной области рассматривают стрессоустойчивость как один из компонентов готовности человека к деятельности в напряженных ситуациях. Так, М.И. Дьяченко полагает, что среди факторов, от которых зависит эффективность деятельности работников в напряженных условиях, особое значение имеет готовность к ним. Она способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных обстоятельств.

Таким образом, было определено понятие стресс, как с психологической, так и с эмоциональной точки зрения. Стоит отметить, что стресс влияет на возникновение и продолжительность различных заболеваний, некоторые из которых способны привести к летальному исходу, так как им предшествует психологическое и физиологическое истощение организма. Стрессоустойчивость – это устойчивость личности, способность сохранять самообладание в сложных ситуациях и напряженных условиях.

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЭРСЭ, 2019. – 528 с.
2. Водопьянова Н.Е. Диагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2020. – 230 с.
3. Данилов М.А. Развитие стрессоустойчивости / М.А. Данилов // Мировые научные исследования и разработки в эпоху цифровизации. – 2021. – С. 129–130. – EDN GZLOAF
4. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы / С.А. Игумнов. – СПб.: Речь, 2022. – 98 с.
5. Самвелян Ф.Г. Анализ подходов к определению сущности понятия «стрессоустойчивость» в психологии / Ф.Г. Самвелян // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – С. 72–74.
6. Селье Г. На уровне целого организма / Г. Селье. – М.: Наука, 2020. – 122 с.
7. Устюгова В.С. Управление стрессом как основа эмоционального менеджмента / В.С. Устюгова // Вестник Томского государственного университета. – 2021. – С. 74–78.