

Blinov O. To the Issue of the Stress Phenomenon and Stress Management Techniques // Proceedings of the 14th European Conference on Education and Applied Psychology. «East West» Association for Ad-vanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. 2017. Pp. 68-71.

*Oleg Blinov, National Aviation University
Assoc. Prof., Department of Social Technologies*

*Блинов Олег Анатольевич, Национальный авиационный университет,
доцент кафедры социальных технологий*

To the Issue of the Stress Phenomenon and Stress Management Techniques

К вопросу о феномене стресса и проблемах его управления

Стресс является для человека механизмом регуляции напряжения функционального состояния физиологических систем и психики, способствует быстрой адаптации, а также приспособлению к новым условиям среды.

Авторами концепции стресса являются ученые Уолтер Кэннон и Ганс Селье. В 30-х годах XX столетия они проанализировав причины изменений в организме человека и пришли к выводу, что существует общий механизм регуляции. Полученные результаты исследований легли в основу концепции стресса (общего адаптационного синдрома).

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел У. Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать»¹. Продолжил исследования в этой области канадский физиолог Г. Селье, который вначале описал физиологический стресс как общий адаптационный синдром, с 1946 года начал систематически использовать

¹ Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. – Л. : Прибой, 1927.

термин «стресс» для понимания происходящих процессов в организме человека в виде общего адаптационного напряжения².

Исследование феноменологии стресса продолжается до настоящего времени. Наиболее известными учеными, которые изучают его разнообразные физиологические и психологические аспекты, особенности управления стрессовыми состояниями являются – Т. Кокс (1981); Л. А. Китаев-Смык (1983, 2009); В. А. Бодров (2000); В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов (2001); К. Вильяме (2002); С. Гремлинг, С. Ауэрбах (2002); Д. С. Гринберг (2002); Ю. В. Щербатых (2008); Д. А. Жуков (2013) и другие авторы.

Что такое стресс в его современном понимании? Стресс (в психологии) – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах...³.

Под психическим стрессом понимается несоответствие между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность и т.д. Вызванные или подавленные в связи с этим реакции, помогающие восстановить равновесие – копинг (coping – совладание), могут быть в той или иной мере соответствующими, т.е. адаптивными⁴.

По мнению Г. Селье, стресс – это неспецифический ответ организма человека на любые предъявленные ему требования⁵. Кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты влияния вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от

² Селье Г. Стресс без дистресса. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.

³ Стресс / Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – С. 530.

⁴ Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2002. – С. 864. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»).

⁵ Ганс Селье. Стресс жизни / Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. – Мн. : Харвест, 2000. – С. 8.

специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации⁶.

Одним из основных понятий концепции стресса является состояние гомеостаза (равновесия, гармонии), то есть согласованных действий всех систем организма, внутренней среды человека.

Действие внешних и внутренних стресс-факторов вызывает изменения в организме и ставит задачу перед его системами про переадаптацию, то есть адаптацию до уже изменившихся условий жизнедеятельности и выполнении новой задачи. В этом процессе ключевым вопросом является существующий уровень физиологических и психических ресурсов (резервов) систем жизнедеятельности человека.

Действие стресса проявляется на двух основных уровнях – на физиологическом и психологическом. Стресс может оказывать как положительное воздействие (первый уровень адаптации, когда стресс приводит к активации деятельности), так и отрицательное (третий уровень адаптационного синдрома (по Г. Селье), когда происходит истощение резервов и заболевание организма человека).

Одной из ключевых проблем в деятельности человека является работа по управлению его стрессовыми состояниями. Условно особенности поведения людей можно разделить на пять типов и сгруппировать их по нескольким основным направлениям:

- «оптимисты», их лозунгом является – «что ни делается то делается к лучшему»;
- «фаталисты», по их мнению «от судьбы не уйдешь», проблема когда-то разрешится сама собой, надо только немного подождать;

⁶ Стресс жизни: Сборник / Составители Л. М. Попова, И. В. Соколов. – ТОО «Лейла», СПб., 1994. – С. 331.

- «ленивые бездельники», их лозунг – «работа не волк, в лес не убежит», всему свое время, все успеем сделать, а если не успеем – ничего страшного не произойдет;

- «чувствительные», они работают в состоянии хронического стресса и приспособились успешно выполнять свою работу (например учителя). Их лозунгом является фраза – «никто кроме нас» и «дети лучшее, что есть у нас в жизни»;

- «опытные солдаты», они прошли хорошую жизненную школу, имеют значительный опыт работы в стрессовых условиях и на практике убеждены в необходимости умения управлять своим организмом.

По-нашему мнению, исходя из анализа литературы и значительного личного опыта, при деятельности в экстремальных условиях наиболее оптимальной и эффективной формой регуляции функциональных состояний является психическая саморегуляция.

На наш взгляд, оптимальным является управление стрессом на 3-х уровнях: ментальному, дыхательному и мышечному. На ментальном используются релаксация, аутотренинг, медитативные практики. На дыхательном уровне применяются упражнения регуляции скорости, силы и темпоритма дыхания. На мышечном – разнообразные двигательные упражнения, специальные упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Понимание природы стресса, его отрицательного действия на здоровье человека и выполнения профессиональных обязанностей способствовало созданию «Интегративной методики управления стрессом» (ИМУС). Она прошла длительную практическую апробацию и зарекомендовала себя с положительной стороны.

Выводы.

Феномен стресса заключается в его универсальном механизме комплексного воздействия на физиологию и психику каждого человека. Характерологическими свойствами стресса являются – неспецифичность,

системность и адаптивность. Главным условием возникновения стресса является субъективная новизна стимула.

Условно особенности поведения людей можно разделить на пять типов: «оптимисты», «фаталисты», «ленивые бездельники», «чувствительные» и «опытные солдаты».

Ведущей проблемой в управлении стрессом является уровень мотивации человека, а также его знаний, умений и навыков. Важная роль отводится анализу и реагированию на наличие угрозы для жизни человека, его состоянию здоровья, а также эффективности деятельности.