

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА И СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ С НИМ

Токова Залина Муратовна

*студентка 4-го курса, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,
Россия, г. Ставрополь*

Стресс присутствует во всех сферах человеческой жизни. Проблема происхождения стресса у человека, его развитие и последствия привлекают внимание специалистов разных наук. В современном мире, в условиях глобализации, роста производства, ускоренного темпа развития технологий состояние стресса становится обыденным. Стресс присутствует в жизни каждого человека. Стрессовые ситуации могут возникать как дома, так и на работе.

Являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов. Знание факторов возникновения стресса и способов совладания с ним поможет предотвратить стрессовые ситуации.

Исследователи связывают способность совладания со стрессом со способностью быть эмоционально стабильным или психически устойчивым (Н.Д. Левитов, П. Б. Зильберман; Я. Рейковский; В.Л. Марищук; В.Г. Норакидзе; К.К. Платонов; А.Г. Маклаков), с надситуативной активностью (В.А. Петровский), с поисковой активностью Н.Ф. Михеев. Стрессоустойчивость: к проблеме определения (В.С. Ротенберг, В.В.

Аршавский), с сопротивляемостью (С.S. Carver, А. Antonovsky), со смыслопорождением (Ф.Е. Василюк), с творческим поведением, не привязанным к биологическим факторам (Ф.Е. Василюк, К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Оллпорт, В.И. Кабрин), с выносливостью (жизнестойкостью) (S. Kobasa, M.C. Pucetti, С. Мадди).

Представляется важным проведение эмпирического исследования стресса и способов совладания с ним.

Теоретическая часть.

Анализ исследований, посвященных проблеме стресса (С. Вожнер, Р. Розенфельд, Г. Селье, Ю.В. Татура, Д. Фонтана, Дж. Эверли), позволяют сделать вывод о том, что до настоящего времени не выработано единого, общепринятого определения стресса.

Д. Фонтана, который достаточно тщательно изучил проблему стресса, утверждает, что слово «стресс» используют многие люди, принадлежащие разным профессиям. Если обратиться к истории возникновения данного термина, то, по мнению Р. Розенфельда, термин «стресс» впервые появляется в XVIII веке в физике, где он рассматривался как характеристика любого напряжения, давления, силы, прикладываемой к какой-либо системе (прибору, материальному объекту и т.д.), деформация, возникающая в предмете под воздействием этой силы. Данное понятие термина «стресс» сохранилось в технических науках и до наших дней [5].

В переводе с английского языка стресс – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса [8].

Стресс в психологии, биологии, медицине используют в двух значениях:

- Под стрессом понимают физический, химический или эмоциональный фактор, который вызывает физиологическое или психологическое напряжение и может быть источником болезни.

- Под стрессом понимается и сама болезнь, возникающая в результате действия этих факторов.

Таким образом, с одной стороны, стресс обозначает собой фактор, воздействующий на организм, с другой – результат воздействия этого фактора.

Так, ученый С. Вожнер, проводя исследования в 70-е гг. XX в., предложил идентифицировать понятие «стресс» с понятиями «фрустрация» и «угроза». Интересное определение термина «стресс» предлагает П. Мак-Грат, считая, что стресс – это воспринимаемый существенный дисбаланс между требованием и возможностью прогнозирования реализации этого требования в условиях, когда выполнить его невозможно [9].

Р. Лазарус и С. Фолкмен определяют стресс, как «связь человека со средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие [2].

В современной литературе термин «стресс» используется в нескольких значениях. Наиболее распространённые из них (описанные Н. Ризви) [1]:

- Стресс – состояние беспокойства в организме, которое он стремится устранить или уменьшить. В таком определении понятие стресса немногим отличается от неприятных состояний, таких, как тревожность, диссонанс, слабая боль.

- Стресс – это психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавление. На самом деле такие защитные от стресса реакции или индикаторы мы можем наблюдать в различных функциональных проявлениях, включая эмоциональные, когнитивные и поведенческие.

- Стресс – это событие или условие в физическом или социальном окружении, которое ведет к принятию мер по избеганию или к агрессии, принятию решения об устранении или ослаблении угрожающих условий. В

таким смысле «стрессоры» рассматриваются как подобные понятию опасность, угроза, давление, конфликт, фрустрация и экстремальная ситуация.

По мнению В.В. Суворовой, стресс – это функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов [9].

Стресс как психологическое состояние, которое является частью более широкого процесса взаимодействия между индивидуумами и их рабочей средой и отражает этот процесс.

Таким образом, анализ литературных данных свидетельствует о том, что понятие «стресс» с момента своего появления претерпело значительные изменения. Главным образом эти изменения обусловлены фундаментальным изучением различных аспектов данной проблемы – причинности, проявления, преодоления стресса.

Понятие «стресс» применяется не всегда обоснованно, иногда им подменяются другие близкие по смыслу термины. Неоднозначность понимания феномена стресса приводит к несовпадению трактовок изучаемых явлений, противоречивости полученных данных, отсутствию строгих критериев при их интерпретации, использованию неадекватных методических приемов исследования. Возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется.

Объективные причины стресса человека можно разделить на группы [9]:

- Условия жизни и работы (жилищные условия, производственные факторы, экология);
- Люди, с которыми он взаимодействует (строгий начальник, плохие соседи);
- Социальные факторы среды (высокие цены, условия кредита, плохая власть, налоги);

- Чрезвычайные обстоятельства (природные и техногенные катастрофы, болезни, травмы).

При этом следует отметить, что термин «объективные причины» достаточно условный, так как человек может в той или иной мере повлиять почти на любой «объективный» стрессор. В группу объективных причин отнесли те стрессоры, которые существуют вне сознания человека, испытывающего стресс, хотя они и могут быть модифицированы этим сознанием.

Ю.В. Щербатых выделяет две группы субъективных причин, вызывающих стресс. Первая группа, по мнению автора, связана с относительно постоянной составляющей личности человека, тогда как вторая группа причин стресса носит динамический характер. В обоих случаях, как считает Ю.В. Щербатых, стресс может вызываться рассогласованием между ожидаемыми событиями и реальностью, хотя программы поведения человека могут быть длительными или краткосрочными, жесткими или динамичными [9].

В развитии стресса выделяют три фазы: тревоги, стабилизации и истощения [6]. В первой фазе (тревога) происходит мобилизация защитных сил организма и повышение работоспособности: в кровь выделяются гормоны, усиливающие режим работы всех систем жизнеобеспечения организма. Во второй фазе происходит относительная стабилизация всех параметров, выведенных из равновесия в первой фазе, их закрепление на новом, более высоком уровне. Если стресс длится долго, то неизбежно наступает третья фаза – истощение со сломом регулирующих механизмов, с ухудшением самочувствия вплоть до необратимых изменений в органах.

Следует отметить, что не всякое воздействие вызывает стресс. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора (непривычного для человека объекта, явления или каких-либо других факторов внешней среды) превосходит обычные приспособительные возможности индивида. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их влиянием изменяется режим

работы органов и систем организма. Например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма. Следовательно, стресс возникает тогда, когда организму необходимо приспособиться к новым условиям, иначе говоря, стресс неотделим от процесса адаптации.

В зарубежной психологии для обозначения специфики способов поведения человека в затруднительных ситуациях используются термины «coping» и «defense». Понятие психологической защиты появилось в психоаналитической школе. Согласно концепции психологической защиты З. Фрейда, понятие «defense» обозначает защитную функцию Эго, или Я-структуры от осознания или принятия человеком неприятного факта жизни. Иными словами, под психологической защитой понимается тот или иной способ уклонения, или так называемого «ухода», от осознания психологической проблемы и от необходимости ее разрешения. Согласно исследователям психоаналитической школы, защитная реакция проявляется в различных формах борьбы Я с невыносимыми мыслями и болезненными аффектами, сопровождающими переживаемый человеком неосознаваемый им внутренний конфликт.

Термин «coping» был введен в 30-х гг. XX в. Г. Гартманном в связи с необходимостью описания механизмов функционирования так называемой «свободной от конфликтов зоны Я». Изучение «coping» было продолжено следующим поколением исследователей психодинамической теории. В 40-60-х гг. XX в. концепция совладания начала активно использоваться в рамках изучения механизмов стресса, а также в связи с разработкой эффективных способов терапии стрессовых состояний, вызванных тяжелыми заболеваниями. Изучение феномена совладания было также продиктовано необходимостью проведения эффективной коррекции посттравматических состояний, обусловленных стихийными бедствиями, экстремальными событиями, такими как террористические акты, неблагоприятными или необычными условиями жизни.

Совладающее поведение – особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней.

На сегодняшний день, в зарубежной психологии разрабатываются три основных подхода к изучению феномена совладания. Первый подход представлен эго-ориентированной теорией совладания, берущей свое начало в психоаналитической теории З. Фрейда и работах А. Фрейд [2]. С точки зрения психоаналитической теории, процесс совладания рассматривается в качестве специфического эго-механизма, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения. Согласно второй концепции совладание является относительно устойчивыми личностными предпосылками, предопределяющими реакцию человека на тот или иной стрессовый фактор. Р. Моуз различает активные и пассивные способы реагирования на стресс: первые считаются проявлением конструктивного поведения, вторые – неконструктивного. К третьему направлению относится когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкман. Они различают два глобальных типа совладания со стрессом. К первому типу относится проблемно-ориентированное совладание, связанное с разрешением стрессовой ситуации. Ко второму типу относится эмоционально-ориентированное совладание, которое преобладает в том случае, когда когнитивная оценка говорит о том, что ничего невозможно поделать. В зависимости от субъективной оценки возможности-невозможности что-либо предпринять для изменения ситуации происходит выбор типа совладания. Если когнитивная оценка говорит о том, что что-то можно предпринять, преобладает проблемно-ориентированное совладание. Согласно Р. Лазарусу и С. Фолкман, эмоционально-ориентированное совладание может изменить лишь способ интерпретации случившегося, но не саму ситуацию.

Изучение совладания в отечественных исследованиях в основном ведется в рамках анализа психических процессов, свойств и функциональных состояний людей, вовлеченных в сверхответственные, вредные и опасные виды деятельности. Так, работы К. К. Платонова посвящены изучению функциональных состояний и работоспособности человека. Особое внимание уделяется специальности операторов, профессиональная деятельность которых связана с высоким уровнем стресса. Исследование стресса и способов его снятия также проводится в связи с изучением экстремальных условий деятельности, в частности условий деятельности пилотов, летчиков и космонавтов. Изучается также исследование стрессовых нагрузок и способов их минимизации в спортивной деятельности [4]. Отечественные психологи Л.А. Китаев-Смык, Е.В. Симонов рассматривают стресс в качестве особого психического состояния, связанного с возникновением эмоций, но не сводимого к ним. Исследователи считают, что стрессовое состояние детерминируется мотивационными, когнитивными и волевыми характеристиками личности [2].

Эмпирическая часть.

Для эмпирического исследования мы использовали следующие методики: Шкала психологического стресса PSM-25 (Лемура-Тесье-Филлиона); Опросник «SACS»; Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса.

Исследование проводилось на базе Института образования и социальных наук Северо-Кавказского федерального университета. В исследовании приняли участие студенты с 1-го по 4-й курс в количестве 78 человек.

По Шкале психологического стресса PSM-25 (Лемура-Тесье-Филлиона) были получены следующие данные, представленные на рис. 1.

Как видно на рис. 1 у 60,26% респондентов наблюдается показатель психической напряженности (ППН) меньше 100 баллов, что свидетельствует о низком уровне стресса, т.е. о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам; у 2,56% респондентов наблюдается ППН больше 155

баллов, что свидетельствует о высоком уровне стресса, а также о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни и у 37,18% респондентов наблюдается ППН в интервале 154-100 баллов – средний уровень стресса.

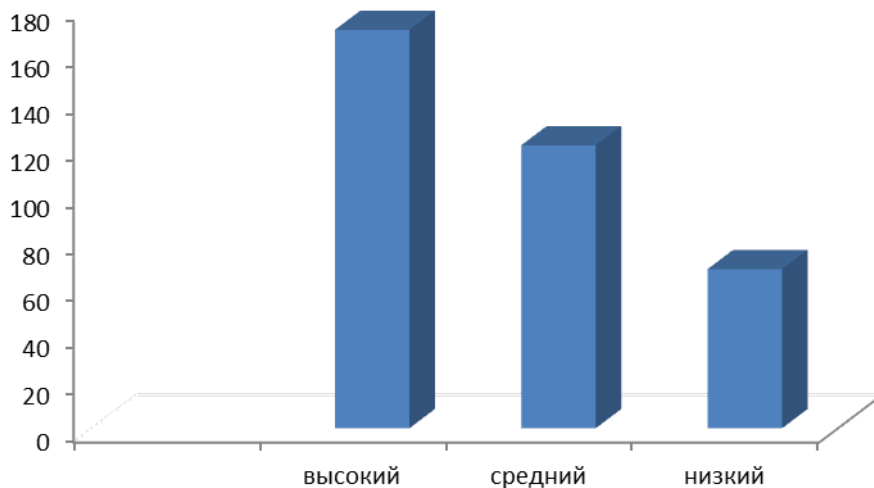


Рисунок 1. Результаты исследования по шкале психологического стресса PSM-25

Анализируя данные исследования по второй методике (SACS), можно выделить следующие особенности, которые представлены на рис. 2.

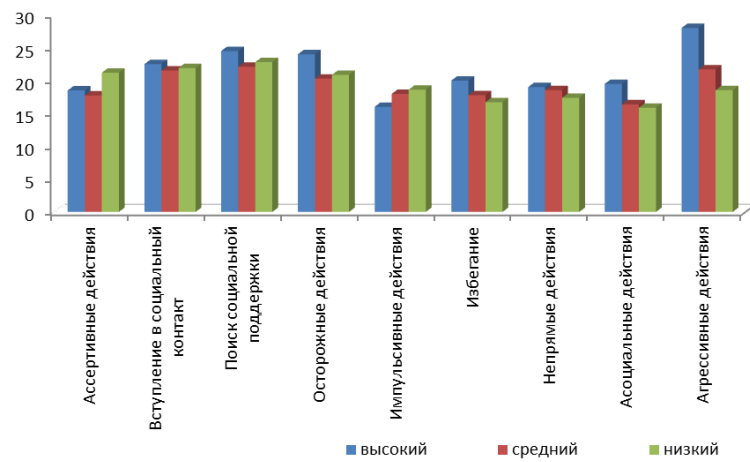


Рисунок 2. Результаты исследования по опроснику «SACS»

Для респондентов с высоким уровнем стресса характерны следующие модели поведения с высокой степенью выраженности: поиск социальной поддержки, стремление поделиться своими переживаниями с другими людьми, обсудить с ними ситуацию, найти у них сочувствие и понимание; осторожные действия, при которых характерно длительное и тщательное обдумывание взвешивание всех возможным вариантов решений; избегание, уклонение от решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности; асоциальные действия, которые характеризуется тенденцией выходить за социально допустимые рамки и ограничения; агрессивные действия, проявляются в тенденции испытывать негативные чувства при неудачах и конфликтах с другими людьми.

Для респондентов со средним уровнем стресса характерна модель поведения с высокой степенью выраженности: агрессивные действия, проявляются в тенденции испытывать негативные чувства при неудачах и конфликтах с другими людьми. Со средней степенью выраженности: вступление в социальный контакт, используется для того, чтобы совместными усилиями с другими более эффективно разрешить критическую ситуацию; осторожные действия, при которых характерно длительное и тщательное взвешивание всех возможных вариантов решений; поиск социальной поддержки, стремление поделиться своими переживаниями с другими людьми.

Для респондентов с низким уровнем стресса характерны модели поведения с низкой степенью выраженности: агрессивные и импульсивные действия.

Проанализировав данные исследования по методике Лазаруса, были получены следующие результаты, смотрите рис. 3.

Для респондентов с высоким уровнем стресса характерны следующие копинг-стратегии: конфронтационный копинг, при котором может наблюдаться импульсивность в поведении, враждебность, трудности планирования действия, копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения; поиск

социальной поддержки, который предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки; бегство-избегание, при котором могут наблюдаться инфантильные формы поведения: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение с целью снижения мучительного эмоционального напряжения.

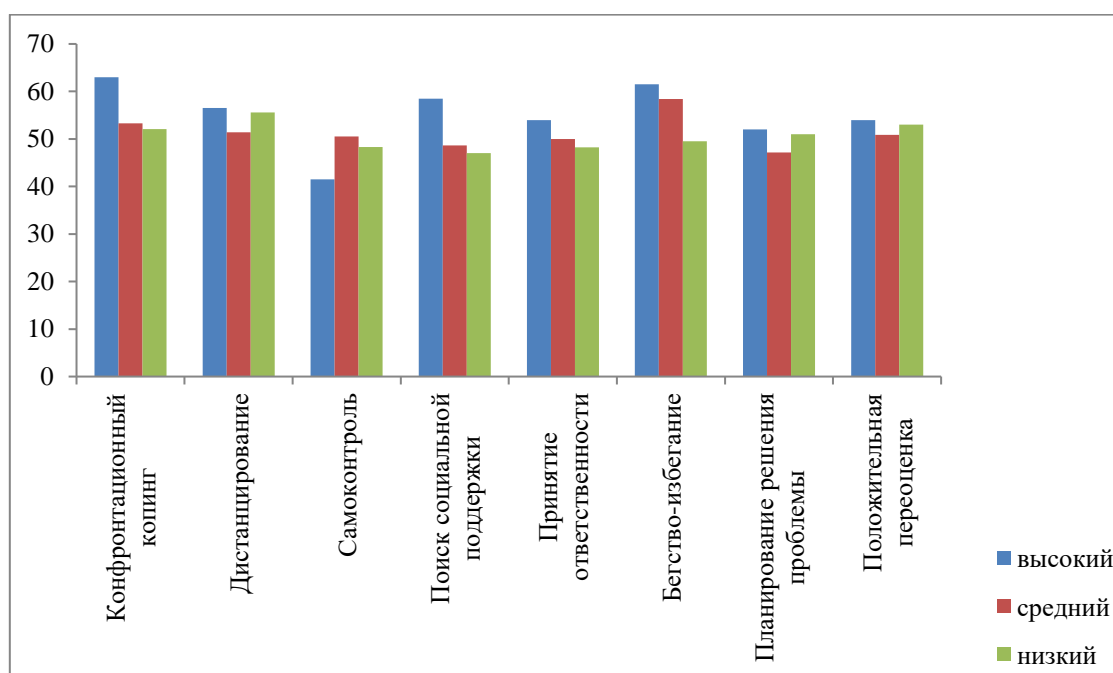


Рисунок 3. Результаты исследования по опроснику «Способы совладающего поведения» Лазаруса

Для респондентов со средним уровнем стресса характерны следующие копинг-стратегии: бегство-избегание, мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к уходу или избеганию проблемы; конфронтационный копинг, при котором может наблюдаться импульсивность в поведении, враждебность, трудности планирования действия.

Для респондентов с низким уровнем стресса характерны следующие копинг-стратегии: конфронтационный копинг, при котором используются агрессивные усилия по изменению ситуации; дистанцирование, при котором преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет

субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее; положительная переоценка, при которой используются усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

Нами был проведен корреляционный анализ. Результаты представлены в табл. 1. Уровень стресса отрицательно коррелирует с копинг-стратегией самоконтроля (-0,33), и положительно с копинг-стратегиями: конфронтационный копинг (0,51), принятие ответственности (0,35), а также положительно коррелирует с агрессивными действиями (0,31).

Выводы:

Для высокого уровня стресса было выявлено, что способом совладания являются такие модели поведения, как поиск социальной поддержки, осторожные действия, избегание, асоциальные действия и агрессивные действия. Здесь используются копинг-стратегии конфронтационного копинга, поиска социальной поддержки и бегства-избегания.

Для среднего уровня стресса было выявлено, что способом совладания являются такие модели поведения, как вступление в социальный контакт, осторожные действия, поиск социальной поддержки, и использование копинг-стратегии бегства-избегания и конфронтационного копинга.

Для низкого уровня стресса было выявлено, что способом совладания являются такие модели поведения, как агрессивные и импульсивные действия, а также использования копинг-стратегии конфронтационного копинга, дистанцирования, положительной переоценки.

Список литературы:

1. Кузнецова Е.В., Петровская В. Г., Рязанцева С. А. Психология стресса и эмоционального выгорания. – Самара, 2012. – 96 с.
2. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. – М.: Эксмо, 2008.

3. Маклаков А. Г. Общая психология [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/4171474/> (дата обращения: 24.02.2019).
4. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. [Электронный ресурс]. URL: <http://ignorik.ru/docs/index-2320884.html> (дата обращения: 22.02.2019).
5. Серебрякова Т. А. Психология стресса: Учебное пособие. [Электронный ресурс]. URL: <http://medznate.ru/docs/index-53490.html> (дата обращения: 22.02.2019).
6. Сидоров П. И., Парняков А. В. Введение в клиническую психологию: Т. I.: Учебник для студентов медицинских вузов. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/398810/> (дата обращения: 18.02.2019).
7. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
8. Столяренко Л. Д. Основы психологии. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/2855780/> (дата обращения: 28.12.2018).
9. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/6226472/> (дата обращения: 18.02.2019).