

голь и кофе, так как эти напитки могут вызвать бессонницу и сильное эмоциональное напряжение. Необходимо достаточно отдыхать. Если уснуть не получается, можно просто полежать в темноте с закрытыми глазами. Питаться нужно регулярно и только свежей, богатой витаминами пищей. Рекомендуется чаще бывать в общественных местах.

Основными способами борьбы со стрессом являются: релаксация, концентрация и ауторегуляция дыхания.

Выводы

Психологические проявления стресса требуют вмешательства и коррекции специалистов психологов и психотерапевтов, поскольку способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма и стать причиной психосоматических заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селье, Г. Что такое стресс / Г. Селье // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. — М.: ЧеРо, 2002. — с.725.
2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса / Г. Селье. — М.: Академия, 2005. — с. 250.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М.: Прогресс, 1992. — с. 165

УДК 616-092.18/-092.19

СТРЕСС, ЕГО ВИДЫ И ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Орлова И. В., Орлова А. С., Ющенко И. Н., Пилькина А. С.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

В настоящее время стресс — обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его — может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время приближающейся экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен. Вред, наносимый подобным состоянием, очень велик. Стресс снижает эффективность любой деятельности, стресс негативно воздействует на здоровье. Проблемой стресса занимались: Г. Селье, В. А. Бодров, В. В. Суворова, Е. Д. Соколова, Ю. В. Щербатых, Аллен Элкин и др.

Цель

Изучение видов стресса и их влияния на поведение и деятельность человека.

Методы исследования

Анализ литературных данных.

Результаты исследования и их обсуждение

Многоаспектность явления стресса у человека столь велика, что потребовалось осуществить разработку типологии его проявлений. В настоящее время принято разделять стресс на два основных вида: системный (физиологический) и психический. Поскольку человек является социальным существом и в деятельности его интегральных систем ведущую роль играет психическая сфера, то чаще всего именно психический стресс оказывается наиболее значимым для процесса регуляции. [1].

В рамках теории Г. Селье к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, если они запускают ряд общих процессов с участием коры надпочечников. В то же время сам основатель учения о неспецифическом

адаптивном синдроме выделял две его формы: стресс полезный — эустресс и демобилизирующий — дистресс [2].

Для того, чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий. К таким условиям относятся:

- положительный эмоциональный фон;
- опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее;
- одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса [3].

В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в дистресс. Этому может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера:

- недостаток нужной информации;
 - негативный прогноз ситуации;
 - чувство беспомощности перед возникшей проблемой;
 - чрезмерная сила стресса, превышающая адапционные возможности организма;
- большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адапционного ресурса.

Г. Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни» [2].

В. А Бодров предлагает свою классификацию видов стресса:

1. Психологический:

- внутриличностный (отражает конфликт внутри самой личности, нереализованные потребности и притязания и т. п.);
- межличностный (вызванный сложностями во взаимодействии с другими людьми);
- личностный (связан с проблемами в личной сфере человека, а также в связи с заболеванием, злоупотреблением спиртным или употреблением наркотиков);
- посттравматический (связан с перенесенной человеком тяжелой психической травмой);
- информационный (связан с переизбытком или недостатком воспринимаемой человеком информации).

2. Физиологический — воздействует на организм человека. Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий (температурный режим, недостаток освещения, чрезмерный шум и т. д.). К такому виду относится акустический стресс, стресс, связанный с действием перегрузок, вибрации и т. п.

3. Профессиональный — связан со сложностями, возникающими в процессе выполнения профессиональной деятельности. Выделяется в особый вид, хотя может включать в себя различные виды стресса, например, физиологический, межличностный, информационный и др. Неинтересная работа — важный фактор стресса. Люди, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям.

4. Организационный. Возникает при перегрузке, конфликте ролей, неопределенности ролей, неинтересной работе. Широко распространенной причиной стресса в организациях является перегрузка, т. е. работнику поручено непомерное количество заданий. В этом случае возникает беспокойство, чувство безнадежности и материальных потерь. Конфликт ролей возникает, когда работнику предъявляют противоречивые требования, т. е. бывают ситуации, когда работник, с одной стороны, хочет быть принят группой и соблюдать требования руководства — с другой. В результате возникают чувства беспокойства и напряжения. Неопределенность ролей возникает, когда работник не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей здесь требования не будут противоречивыми, но они уклончивы и неопределенны.

5. Финансовый — связан с финансовыми затруднениями, кризисами.

6. Экологический — отражает неблагоприятное влияние загрязненной окружающей среды на человека. К этому же виду стресса относятся экологические аварии и катастрофы, а также различные виды эпидемий.

7. Природный — причиной являются стихийные бедствия.

8. Общественный — испытываемый большими группами населения в связи с экономическими проблемами, войнами, региональными конфликтами, безработицей и др. [4]

Основными видами стресса, в настоящее время, считают:

1. Хронический стресс является одним из самых опасных из всех видов. Зачастую человек его даже не замечает и живет постоянно находясь в таком состоянии. Он появляется как правило от наших мыслей, когда в голове вырисовывается безнадежная ситуация по жизни, когда полное отсутствие мотивации что-либо предпринимать и делать, все это в итоге приводит к повышенному напряжению, хроническому стрессу. Опасен такой стресс тем, что крайне часто приводит к нервным срывам, депрессиям и, что самое страшное, к суицидам.

2. Физиологический стресс возникает при воздействии таких внешних факторов как жара, холод, голод и так далее. К примеру, физиологический стресс проявляется тогда, когда человек садится на диету, т. е. начинает жить в режиме ограничения организма в еде. И ему ничего не остается как включить свою защитную реакцию, для того чтобы приспособиться к новым для себя условиям, что непосредственно ведет к физиологическому стрессу. То же самое касается и обратного процесса, когда человек решает возвратиться после диеты к нормальному питанию, организм снова вынужден приспособливаться к новому для себя режиму и условиям, а это он способен сделать только через стресс.

3. Эмоциональный или психологический стресс, как правило возникает при различных эмоциональных потрясениях, причем неважно каких, положительных или же, наоборот, отрицательных, организм в любом случае реагирует либо со знаком «минус», либо со знаком «плюс». Следствием таких потрясений является психологический стресс. Чтобы в жизни не испытывать психологический или эмоциональный стресс нужно стараться контролировать свои эмоции, и помнить, что в большинстве своем случае в, наш стресс вызван выдуманными историями и страхами в голове.

4. Кратковременный стресс — это самый безопасный вид стресса и является естественным для человеческого организма. Он проявляется при резком реагировании на звук или какое-нибудь внезапное движение. Он не представляет угрозы и, как правило, действует очень недолго.

5. Внутриличностный стресс. Большинство наших требований к внешнему миру и его воздействия на нас связаны с этим видом стресса. Эта область оказывает влияние на все сферы нашей жизни. Если мы не находимся в мире сами с собой, то наше внутреннее смятение, переживание проявляется в негативном отношении, воздействиях на внешний мир и нарушает межличностные взаимосвязи. В эту категорию стресса входят такие события, как несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т. п.

6. Рабочий стресс обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации может стать источником стресса.

7. Общественный стресс, относится к проблемам, которые испытывают, переживают большие группы людей — например, экономический спад, бедность, банкротство, расовое напряжение и дискриминация.

8. Экологический стресс, обуславливается воздействием экстремальных условий окружающей среды, ожиданием такого воздействия или его последствий как: загрязнение воздуха и воды; суровые погодные условия ; недоброжелательные соседи; толкотня; высокий уровень шума и т. п.

9. Финансовый стресс, не требует разъяснений. Невозможность оплатить счета, не обеспечение расходов доходами, затруднения в получении долга, несоответствие уровня зарплаты результатам работы, возникновение дополнительных и финансово необеспеченных расходов, эти и другие обстоятельства могут являться причиной стресса.

10. Информационный стресс, возникает в ситуациях информационных перегрузок или от информационного вакуума.

Острый стресс — состояние человека после события или явления, в результате которого он потерял психологическое равновесие (конфликт с начальником, ссоры с близкими людьми).

Кроме того, на сегодня выделяют так называемый «менеджерский тип стресса», он обусловлен многими факторами, связанными с деятельностью менеджеров и их взаимоотношениями с людьми в условиях сложных рыночных отношений.

Главным признаком стресса является изменение функционального уровня деятельности, что проявляется в ее напряжении.

Стресс дезорганизует деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и др.) [2]. В результате человек может мобилизовать свои силы или наоборот, функциональный уровень понижается, и это может способствовать дезорганизации деятельности в целом.

При демобилизующем стрессе (дистрессе) деформируется вся мотивационная сфера личности и ее адаптивно- поведенческие навыки, нарушается целесообразность действий, ухудшаются речевые возможности. Но в ряде случаев стресс мобилизует адаптивные возможности личности (такая разновидность стресса называется австрессом).

Человеческое поведение при стрессе не низводится полностью на бессознательный уровень. Его действия по устранению стрессора, выбор орудий и способов действия, речевых средств сохраняют социальную обусловленность. Сужение сознания при аффекте и стрессе не означает его полного расстройств.

Нарушения поведенческих реакций могут проявляться в следующем.

Нарушение психомоторики (избыточное напряжение мышц, особенно часто лица и «воротниковой» зоны; дрожание рук; изменение ритма дыхания; уменьшение скорости сенсомоторной реакции; дрожание голоса и нарушение речевых функций и т. д.).

Также стресс влияет на работу всего организма, может привести к головным болям, учащению сердцебиения, хроническому недосыпанию и высокой утомляемости организма.

Изменение образа жизни (изменение режима дня; нарушение сна).

Профессиональные изменения (снижение производительности труда; повышении утомляемости; ухудшении согласованности движений, их точность, соразмерность требуемых усилий).

Нарушение социально- ролевых функций. Это выражается в уменьшении времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями, повышении конфликтности, снижении сензитивности во время общения, появление различных признаков антисоциального поведения; потере внимания к своему внешнему виду.

При стрессе обычно страдают все стороны интеллектуальной деятельности, в том числе такие базовые свойства интеллекта как память и внимание.

Нарушение показателей внимания в первую очередь обусловлено тем, что в коре больших полушарий головного мозга человека формируется стрессорная доминанта, вокруг которой формируются все мысли и переживания. При этом концентрация произвольного внимания на других объектах затруднена и отмечается повышенная отвлекаемость.

Несколько меньше страдает функция памяти. Тем не менее, постоянная загруженность сознания обсуждением причин стресса и поиском выхода из него снижает емкость оперативной памяти, а измененный при стрессе гормональный фон вносит нарушения в процесс воспроизведения необходимой информации [5].

Интеллектуальным признаком стресса является также нарушение логики мышления, спутанное мышление, трудность принятия решений, частые сбои в вычислениях, снижение творческого потенциала.

При длительном стрессе человек становится более тревожным по сравнению с его нормальным состоянием, теряет веру в успех и в случае особо затяжного стресса может впасть в депрессию.

Влияние стресса на эмоциональное здоровье человека нередко проявляется как общее беспокойство и недовольство жизнью, своим социальным статусом и занимаемой должностью. Сопровождается такой стресс общей раздражительностью, агрессивностью, нетерпимостью к окружающим и приступами необоснованного гнева.

Следует отдельно отметить, что стресс приводит к проблемам в семейной жизни.

Стресс может изменить поведение человека, усугубить вредные привычки. Результатом стресса может стать интенсивное курение, алкоголизм. Человек под влиянием стресса, как правило, не может полностью расслабиться, организовать свой отдых, рационально распределить свое время. Стараясь отвлечься от проблем, человек либо занимает себя дополнительной работой, либо старается уйти от реального восприятия причин полученного стресса с помощью алкоголя.

Выводы

Таким образом, полезный (эустресс) всегда направлен на преодоление четко обозначенного препятствия и мобилизует адаптивные возможности человека. При демобилизующем стрессе (дистрессе) деформируется вся мотивационная сфера личности и её адаптивно-поведенческие навыки, нарушается целесообразность действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маклаков, А. Г. Общая психология: учеб. / А. Г. Маклаков — СПб.: Питер, 2006. — 583 с.
2. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М.: Прогресс, 1992. — 165 с.
3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. — М.: Академия 2005. — 250 с.
4. Бодров, В. А. Информационный стресс / В. А. Бодров. — М.: ПЭР СЭ, 2000. — 118 с.
5. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.

УДК 159.9(092)(476.2)Выготский

Л. С. ВЫГОТСКИЙ: ГОМЕЛЬСКИЕ СТРАНИЦЫ ЖИЗНИ

Орлова И. И.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Лев Семёнович Выготский (1896–1934 гг.) входит в десятку самых известных психологов мира. Согласно индексу цитирования в научной литературе (самый объективный показатель популярности ученого) он вполне конкурирует с таким классиком, как Зигмунд Фрейд. Без преувеличения можно сказать, что без его идей психология не обрела бы своего современного вида.