

Ярош Татьяна Федоровна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и история психологии

Актуальные проблемы исследования стресса в психологии

Аннотация. Данная статья направлена на выявление актуальных проблем исследования стресса в психологии.

Ключевые слова: стресс, причины возникновения стрессов, способы снятия стресса, методы управления стрессом.

Актуальной проблемой и неотъемлемой частью нашей повседневной жизни стал стресс. Люди порой даже не обращают на него внимания, в то время как длительное воздействие отрицательных эмоций, грозит опасностью возникновения различных психосоматических заболеваний. Стресс влияет на эффективность деятельности человека [18]. При высоком уровне стрессовой напряженности падает работоспособность человека [17].

Проблема стрессовых состояний была актуальна издавна, актуальной она остается и в наше время. Особенно в наши дни человек подвергается воздействию огромного количества факторов, способных вызвать переживания стресса [19].

Стресс – это состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку [5].

Являясь частью жизни каждого, стрессы неизбежны. Изменения на работе и в семье, особенно непредвиденные, могут вывести человека из равновесия, привести к несоответствию его состояния окружающей обстановке. Такое несоответствие порождает утомление, чувство опасности, ослабление

умственных способностей, растущее кровяное давление, пассивное отношение к работе, нарушение трудовой дисциплины и т. п. [14].

В ходе научных исследований ученые стали разделять стресс на психологический и физиологический. В первом случае не происходит изменения в работе органов, что является более благоприятным вариантом.

В свою очередь психологический стресс можно разделить на: информационный и эмоциональный. Эмоциональный стресс возникает в ситуациях, опасности, обиды и т. д. Информационный стресс может развиваться, если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности.

Известно, что стрессы, связанные с работой, способствуют целому ряду заболеваний: гипертония, болезнь коронарных сосудов, колиты, язвы пищеварительных путей, многочисленным психологическим заболеваниям, тревожным состояниям, депрессиям [3].

Доказано, что после перенапряжения физических, интеллектуальных, эмоциональных сил и способностей у человека наступает спад, возникает чувство усталости, а еще хуже вы начинаете чувствовать себя в случае неудач.

Состояние стресса может возникнуть как следствие конфликтной ситуации, а может быть причиной или поводом для начала конфликта [8].

Исследования психологов показали, что стрессы напрямую влияют на эндокринную систему, сердечно-сосудистую систему, а также на эмоциональную сферу человека. Помимо этого, стресс оказывает общее нарушающее воздействие на организм человека в целом. Связь между стрессом и заболеваниями человека доказана медициной.

Исследования доказывают, что стрессы для предприятия выражаются в снижении качества и сроков выполнения работы, преждевременной смертности работников, более высоком уровне несчастных случаев, растущей текучести кадров и многих других последствиях.

Стресс – это сильное эмоциональное потрясение, которое может принести как моральное истощение организма, так и ряд физиологических проблем [7].

Негативные эмоции, перенапряжение, ссоры с близкими людьми, хроническая усталость и плохая экология – все это является причинами возникновения стресса.

Стресс — это ощущение, которое испытывает человек, когда полагает, что не может эффективно справиться с возникшей ситуацией [9].

Признаками хронического стресса являются тревожное состояние, плохой сон, частые конфликты с окружающими, потеря аппетита [10].

Таким образом, стресс выводит из равновесия физиологические и психические функции человека, поэтому во избежание пагубных последствий стрессов необходимо научиться справляться с ними.

Одна из наиболее часто встречающихся причин возникновения стрессов – противоречие между реальностью и представлениями человека [1].

К основным методам управления стрессом можно отнести коучинг руководства, антистрессовые корпоративные тренинги, организационное поведение.

К нелекарственным методам относят [4]:

1. Психотерапия.
2. Диетические мероприятия.
3. Физическая нагрузка.
4. Психотерапия.
5. Отказ от курения и алкоголя.

Существует несколько правил, которые помогут бороться со стрессом.

1. Не нужно запускать ситуации, которые приводят к накоплению стресса.

2. Следует помнить о том, что стресс особенно хорошо накапливается тогда, когда мы полностью концентрируем внимание на том, что его вызывает.

3. Нужно помнить, что существует много способов снятия стресса (массаж, физические упражнения, сон, ванны с солью и расслабляющими маслами, пение, баня, расслабляющая музыка, ароматерапия, аутотренинг и другие).

К развитию стресса могут приводить не только отрицательные, но и положительные жизненные события, организм тоже реагирует на это стрессом [6].

Обобщая вышесказанное, исследования в области психологических проявлений и последствий стресса являются в настоящее время одной из наиболее актуальных тем, бурно разрабатывающихся на стыке медицины, биологии, экологии, социологии и психологии.

Следовательно, проблема стресса представляет собой важную область научных изысканий, расположенную на стыке различных отраслей знания, приобретающих в современных условиях всё большее значение.

Проблемой исследования в магистерской диссертации является то, что в наше время воздействию стресса подвержены абсолютно все. Проблема стресса всегда интересовала ученых и медиков, но исследовать стресс не так уж и просто.

Несмотря на обилие научных трудов, посвященных стрессам, выбранная для исследования тема недостаточно разработана в научных и практических исследованиях [2]. Подробно исследуется сам стресс, причины его возникновения, система управления стрессами, а методы диагностики и психологической профилактики стресса в этих работах раскрываются недостаточно полно.

Кроме того, для получения данных о полном наборе признаков стресса, о частоте их распределения, об индивидуальных различиях стресса, необходимо привлечение к исследованию достаточного количества, испытуемых. Также, при изучении стресса необходимо использовать различные способы моделирования стрессогенных условий. При этом наблюдение частных проявлений стресса может привести исследователя к ошибочному представлению об общих стрессовых закономерностях. Исследование стресса требует соблюдения ряда условий при моделировании вызывающих его факторов [15].

В эксперименте для обследуемого (испытуемого) должна создаваться субъективная реальность экстремальности действующего фактора, такого, как болезненность, опасность, эмоциогенность, неожиданность, критическая интенсивность или продолжительность и т. д. [13].

Еще одной проблемой является динамика стресса, т.е. его этапность, фазность, которая реализуются на протяжении часов, суток, недель, месяцев [11]. Ведь для корректного изучения стресса необходима достаточная продолжительность исследования проявлений стресса. Иными словами, для получения полной картины стресса нельзя ограничивать его исследование продолжительностью рабочего дня .

Сложная картина психологического стресса может быть адекватно понята только при анализе достаточно многих его проявлений. Проведение комплексных исследований предполагает необходимость объединения усилий исследователей разных специальностей.

Исследования в области психологических проявлений и последствий стресса являются в настоящее время одной из наиболее актуальных тем, бурно разрабатывающихся на стыке биологии, экологии, медицины, социологии и психологии. Сложности, существующие в области изучения стресса, отразились и на методах психодиагностики стресса [16].

Из множества представленных в науке и практике методик, предлагаемых специалистами по работе в области стресса, можно выделить, в соответствии с целью и предметом исследования, несколько классов [12]:

1. Методики на определение актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности:

2. Методики, помогающие прогнозировать поведение человека в экстремальных условиях:

3. Методики, позволяющие выявлять негативные последствия дистресса:

4. Диагностика профессиональных стрессоров.

5. Методики, позволяющие выявить ресурсы (внешние и внутренние) стрессоустойчивости человека.

Сложная картина психологического стресса может быть адекватно понята только при анализе достаточно многих его проявлений. Проведение комплексных исследований предполагает необходимость объединения усилий исследователей разных специальностей [7].

Итак, проблема изучения стресса представляет собой важную область научных изысканий, расположенную на стыке различных отраслей знания, приобретающих в современных условиях всё большее значение.

Литература

1. Акарачкова Е.С. Хронический стресс и нарушение профессиональной адаптации // Журнал неврологии и психиатрии имени С.С. Корсакова . Т. 111. 2011. № 5.
2. Багрий М.А. Особенности развития профессионального стресса у врачей разных специальностей: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ им. М. В. Ломоносова, 2009.
3. Батурин Н.А., Мельникова Н.Н. Технология разработки психодиагностических методик. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2012.
4. Белова Е.А. Социально-перцептивная обусловленность структурно-динамических проявлений стресса в юношеских группах: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2014.
5. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. 2011. № 2.
6. Васильев В. Н. Здоровье и стресс. М.: Знание, 2009.
7. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. М.-СПб.: Питер, 2009.
8. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций (SACS). С. Хобфолл (S. Hobfoll). Адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой // Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А. Бодалева. М.: Когито-Центр, 2011.
9. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд СПб.: Питер, 2012.

10. Жаров К.Е. Психология стресса. М.: Эксмо, 2012.
11. Закатова А. Стресс замедленного действия // Новый персонал. 2009. №6.
12. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. (сост.) Психодиагностика стресса: практикум. Казань: КНИТУ, 2012.
13. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) / Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб., 2012.
14. Распопин Е.В. Дифференцированная оценка психологической устойчивости к стрессу // 20 лет постсоветской России: кризисные явления и механизмы модернизации. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2011.
15. Бессонова Ю.В. и др. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2011.
16. Уткин Э.А. Конфликтология: теория и практика. М.: Тандем, 2011.
17. Чепурин М.Ж. Стресс на рабочем месте: Опыт применения антистрессовой программы в компании. Эффективность применения // Управление персоналом. 2003. № 9.
18. Черняк Т.В. Конфликты в организациях и технологии их разрешения. Новосибирск: Изд-во СибАГС, 2012.
19. Щербатых Ю.В. Психология стресса: популярная энциклопедия. М.: Эксмо, 2011.