

УДК 343

Гирфанова Э.Г.

Магистрант
Институт права
УУНиТ
elmira_gir@mail.ru

Научный руководитель

Козырева И.Е.

Доцент
Институт права
УУНиТ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕССА И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

***Аннотация:** В статье раскрывается понятие «стресса», его психологическая характеристика, классификация, выделяются положительные и отрицательные воздействия стресса на человека, подробно описываются методы саморегуляции при стрессовой ситуации.*

***Ключевые слова:** стресс, психологическая характеристика стресса, влияние стресса, способы преодоления, саморегуляция.*

Girfanova E.G.

Master
Institute of Law
UUST
elmira_gir@mail.ru

Scientific supervisor

Kozyreva I.E.

PhD
Institute of Law
UUST

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STRESS AND WAYS TO OVERCOME IT

***Abstract.** The article reveals the concept of "stress its psychological characteristics, classification, highlights the positive and negative effects of stress on a person, describes in detail the methods of self-regulation in a stressful situation.*

***Keywords:** stress, psychological characteristics of stress, the impact of stress, ways to overcome, self-regulation.*

В настоящее время в теории и практике психологии наблюдается повышенный интерес к исследованию влияния стресса на развитие личности, что имеет важное научное значение. По данным ВЦИОМ, опубликованным на их официальном сайте 15 апреля 2024 г., со стрессом сталкиваются 9 из 10 российских граждан с разной периодичностью [1]. Что же включает в себя понятие стресс? Разберемся подробнее.

Впервые термин «стресс» в психологию ввел американский психофизиолог Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» [2, с. 5]. По мнению Ганса Селье, «стресс (общий адаптационный синдром) – это неспецифическая реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие» [3, с. 7].

На сегодняшний момент в науке существует большое количество определенных данного понятия. Так, по мнению М.А. Одинцовой, «стресс – это «комплекс состояний, возникающих как ответная реакция организма при воздействии экстремальных факторов – стрессоров. Эти состояния, характеризующиеся повышенной физиологической и психической активностью, трансформируются при благоприятных условиях в оптимальное состояние, а при неблагоприятных – в состояние нервно-эмоциональной напряженности» [4, с. 10].

В условиях стресса сложные мыслительные процессы могут быть нарушены, в то время как более простые процессы остаются относительно стабильными. Нарушение, вызванное стрессом, затрагивает способность к концентрации внимания и мыслительной активности, приводит к уменьшению способно-

стей к запоминанию информации, сужению восприятия, скованности и хаотичности движений. Однако стресс также может оказывать положительное воздействие, ускоряя психические процессы, улучшая кратковременную память и делая мышление более гибким.

Г. Селье выделял два основных вида стресса: 1. физиологический стресс; 2. психологический стресс [5, с. 26]. Примером первого являются головные боли, раздражительность, рассеянность и усталость, слабость иммунной системы. Психологический стресс может выражаться в тревоге, фрустрации, отчаянии, эйфории, разочаровании, возбуждении и т.д.

Кутбиддинова Р. А. предлагает следующую классификацию [3, с. 8]:

1. Повседневный стресс, который является реакцией организма на мелкие и незначительные события, происходящие в повседневной жизни и оказывающие негативное воздействие на человека. К таким событиям можно отнести текущие проблемы со здоровьем, недостаток средств на приобретение одежды, сложности с приготовлением пищи и так далее.

2. Эмоциональный стресс – это ответная реакция организма на перенапряжение нервной системы.

3. Профессиональный стресс представляет собой многоаспектное явление, выражающееся в психических и физических реакциях на напряжённые ситуации, возникающие в трудовой деятельности человека.

4. Информационный стресс возникает в результате информационных нагрузок, с которыми человек не в состоянии справиться и принимать решения в

заданном темпе.

Для эффективного управления своим состоянием можно использовать различные стратегии, направленные на улучшение психического самочувствия.

Существует множество способов борьбы с психоэмоциональным стрессом, и задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые будут соответствовать как индивидуальным особенностям человека, так и реальным условиям, существующим в данный момент.

Многие люди знают о способах снижения стресса, но всё равно не пользуются этими знаниями. Они применяются случайно и не всегда эффективно. Остановимся подробнее на методах саморегуляции при стрессовой ситуации.

Опыт показывает, что люди с оптимистическим взглядом на жизнь более эффективно справляются с напряженными ситуациями, чаще избегают болезней и живут дольше. Позитивное мышление – это способность человека при виде перед собой задач и проблем акцентировать внимание на преимуществах, достижениях, удачах, накопленном опыте, возможностях, собственных стремлениях и ресурсах для их реализации, вместо того чтобы сосредотачиваться на недостатках, неудачах, провалах, препятствиях и потребностях. Такое позитивное мировоззрение включает в себя благоприятное восприятие себя, жизни в общем и отдельных событий, которые должны произойти. Это светлые мысли и образы, которые служат фундаментом для личного развития и успешности в жизни.

Дыхательные упражнения также представляют собой мощный инструмент

для саморегуляции в моменты стресса. С давних пор известно о тесной взаимосвязи между дыхательными процессами и эмоциональной сферой, а также о влиянии дыхания на физическое и психическое благополучие индивида. Дыхание подчиняется контролю сознания, и мы можем в определенных дозах управлять своим дыханием и через него оказывать определенное воздействие на деятельность внутренних органов.

Ароматерапия способствует повышению иммунитета, налаживанию эмоционального равновесия и поддержке личностного развития.

Одной из популярных областей психотерапии на данный момент является ароматерапия, благодаря своему воздействию на эмоциональное и физическое благополучие индивида. Её используют как метод профилактики переутомления, вспыльчивости и депрессивных состояний. Ароматерапия способствует повышению иммунитета, налаживанию эмоционального равновесия и поддержке личностного развития.

Арт-терапия как способ противодействия стрессу – это лечение с помощью творчества. Этот подход охватывает различные направления, включая рисуночную терапию, библиотерапию, музыкотерапию, танцтерапию, кинотерапию. Считается, что искусство и культура в разных своих проявлениях благотворно сказывается на ментальном состоянии человека. Арт-терапия рекомендуется в первую очередь при серьёзных эмоциональных расстройствах, а также при проблемах в коммуникации, замкнутости и стеснительности. Особо популярной считается рисуночная арт-терапия.

Кристин Хамфрис писал, что «Медитация – это вначале усилие, затем привычка и, в конце концов, радостная необходимость» [6, с. 112]. Трудно с ним не согласиться, ведь практика медитации – это прекрасный способ научиться концентрироваться и успокаивать свой ум. Регулярные занятия медитацией способствуют улучшению духовного и физического самочувствия, а также помогают развить ментальную устойчивость. В состоянии медитации легче освободиться от негативных эмоций и мыслей, которые нас беспокоят.

Нельзя также забывать про физическую активность. Спорт способствует выработке эндорфинов – «гормонов счастья», которые помогают снижать уровень стресса и улучшают настроение. Ведь не даром говорят, что в здоровом теле – здоровый дух. Физическая активность также способствует снижению тревожности и апатии, регуляции сна и когнитивных функций организма. Важно отметить, что для достижения этих позитивных эффектов не обязательно заниматься спортом на высоком уровне. Даже умеренная физическая активность, такая как прогулки, танцы или йога, может оказать положительное влияние на психическое здоровье.

Данные методики возможно использовать как самостоятельные, так и в совокупности с другими видами для более эффективного противодействия стрессу.

Резюмируя все вышесказанное хочется добавить, что совсем избавиться от стрессовых ситуаций в условиях бурного ритма жизни, в мире бесконечного потока информации и дедлайнов невозможно. Но в силах человека научиться вовремя выявлять их и грамотно противодействовать. Когда человек овладевает

навыками саморегуляции, он чувствует себя свободным от внешних ограничений и получает возможность решать любые проблемы, которые встречаются на его пути.

Список использованных источников и литературы

1. Управление стрессом. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/upravlenie-stressom>
2. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
3. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие. Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. 124 с.
4. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2024. 291 с.
5. Серебрякова Т.А. Психология стресса: Учебное пособие. Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. 143 с.
6. Кутбиддинова Р.А. Психологическая саморегуляция личности в условиях кризиса и неопределенности // Теоретические и прикладные проблемы науки о человеке и обществе: социальный, правовой, экономический аспекты: Монография / Под общей редакцией М.В. Посновой. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2020. С. 105-126.

© Гирфанова Э.Г., 2024