



Психологический вестник

Выпуск
№ 25

май
2020 год

Электронное издание для специалистов, родителей и учащихся

Сегодня в
выпуске:

Что такое
стресс.
Влияние
биохимии и
физиологии на
адаптацию к
стрессогену
стр.2

Стресс –
хорошо
это или
плохо?
стр. 3

Воспитание
и
стрессоусто
йчивость.
стр. 4

Профила
ктика
стресса.
стр.5

Методика
«Шкала
психологи
ческого
стресса
PSM - 25»
стр. 6-7

Тема номера: "Стресс: польза и вред"



Уважаемые коллеги, родители, учащиеся!

Наши уважаемые читатели

Вашему вниманию предлагается двадцать пятый выпуск электронного издания
«Психологический вестник»!

*Эта газета для тех, кто интересуется психологией, для тех, кому не безразлично
воспитание детей и самовоспитание.*

*Эта газета для тех, кому интересен психологический центр и все то, что у нас
происходит.*

Калужская область, г. Киров, ул. Ленина, д.3
Тел/факс (48456) 5 – 70 - 45е-mail: cherkir-tsentr@mail.ru
наш сайт: <http://psicentr40.ucoz.com//>

В современной жизни на человека оказывает влияние большое количество раздражителей: пробки, совещания, плохие новости, острая нехватка времени, различные проблемы, кредиты, самоизоляция. Все это и многое другое способно вызвать стресс. Но что это такое и почему при одинаковых условиях одни люди подвержены стрессу, а другие - нет? Давайте разбираться.

Что такое стресс?

Стресс – совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессогенов). Иначе говоря, это когда к вам предъявляют те требования, которые вы понимаете, что не можете выполнить или думаете, что вам это не под силу. Возникает стресс.

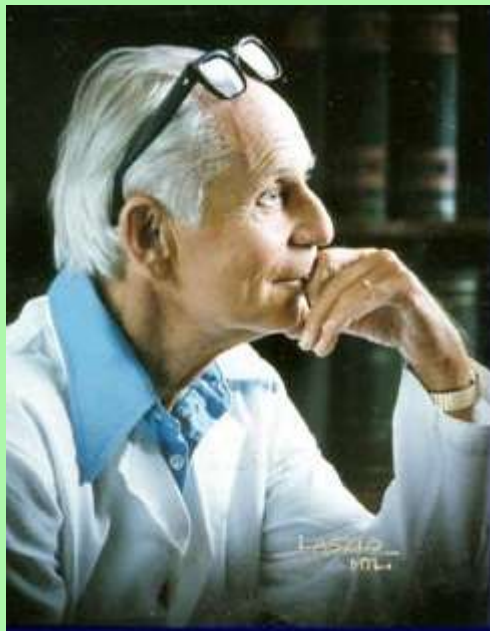
Первым начал исследовать вопрос о стрессе канадский ученый физиолог **Ганс Гуго Бруно Селье** (в 1936 г). Он говорил, что *«Стресс – это все, что ведет к быстрому старению или вызывает болезни»*.

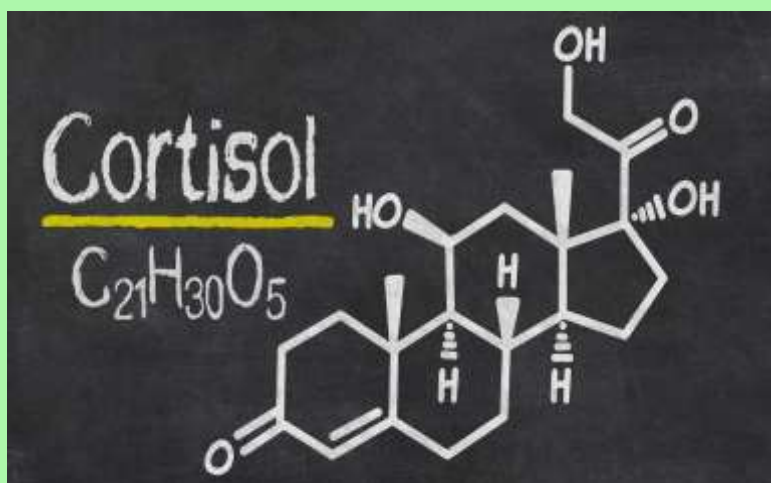
Это слово в переводе с английского означает «нажим», «давление», «напряжение».

Стрессогеном может быть любой раздражитель, как, например, холод, голод, жара, атмосферное давление, сильные отрицательные эмоции, финансовая нестабильность, постоянные конфликты в школе или на работе, подготовка к экзаменам, а также их комбинации и прочее.

Влияние биохимии и физиологии на адаптацию к стрессогену.

Во время стресса корой надпочечников выбрасывается гормон кортизол, который принято называть гормоном стресса. А также адреналин, который при встрече человека с раздражителем заставляет его сердце усиленно биться, обеспечивая прилив крови к органам и мышцам. Именно благодаря этому человек может убежать от опасности. Если организм длительно испытывает стресс, то уровень кортизола значительно падает и человек начинает ощущать на себе физические симптомы стресса: усталость, бессонницу или, напротив, длительный сон, тремор рук (дрожание), постоянное чувство голода, изменение артериального давления (как правило, его повышение), учащение сердцебиения и дыхания, хрупкость костей и многие другие заболевания. Со стороны психики при длительном стрессе появляются симптомы ухудшения памяти и внимания, раздражительность, тревога, страх, подавленное настроение, истеричный смех или плач и другие. Кроме того, могут появиться и так называемые поведенческие симптомы (социальные). К ним относятся: ссоры с окружающими, проявление неуважения к другим людям, замкнутость (нежелание общаться с кем - либо).





Может ли наш организм адаптироваться к стрессу? Адаптация возможна, и этому способствуют так называемые микрострессы, когда происходит выброс описанных гормонов кратковременно. С точки зрения выживания человека как вида, лучше запомнить плохое, чем хорошее, чтобы в будущем он мог избежать

ситуацию, вызвавшую кратковременный стресс. В роли этого плохого будет, в первую очередь, запоминаться не сама ситуация, в которую человек попал, а эмоции, вызванные этой ситуацией под действием описанных гормонов: страх, тревога, и даже скованность. Они закладываются в его памяти и превращаются в социальный опыт человека. Когда появляется угроза возникновения похожей ситуации, то эти эмоции вспоминаются им, и появляется естественная реакция организма в виде бегства. Таким образом, данный стрессоген, вызывавший эти эмоции, человек старается обходить стороной, избегая повторения прежней ситуации. Или реагирует на нее более спокойно. Так происходит адаптация к раздражителям минимальным по своей силе (стрессогенам), вызывающим микростресс. При длительном, но не интенсивном по своей силе воздействия стрессогена, когда речь идет уже о хроническом стрессе, тоже возможна адаптация, но лишь до тех пор, пока у организма есть ресурс. Когда ресурсы заканчиваются, наступает истощение как психики, так и организма человека, что приводит к различным заболеваниям.

Стресс – хорошо это или плохо?

На этот вопрос не смог ответить даже сам Селье. В первых работах он высказывал мнение о том, что умеренные стрессогены оказывают благотворное воздействие на организм, стимулируя его защитные силы, и только чрезмерные или слишком длительные перегрузки могут "выбить из колеи". Селье это обосновывал выделенными фазами возникновения реакций в ответ на стресс:

Первая фаза – тревога, в которой происходит мобилизация защитных сил организма и ресурсов для противостояния стрессовому фактору. Как раз в этой фазе и происходит выработка адреналина.

Вторая фаза – устойчивость (резистентность), при которой организм противостоит стрессовой



ситуации, человек активно ищет выход из нее. Если человек не смог побороть стресс на этой фазе, то наступает следующая.

Третья фаза – истощение, которая возникает при слишком сильном или слишком длительном воздействии, а также в том случае, когда адаптивные силы организма недостаточно велики.

Но в конце жизни (1986г) канадский ученый был вынужден выдвинуть понятия эустресс ("хороший") и дистресс ("плохой"), чем в значительной степени разрушил целостность своей первоначальной концепции. *Эустрессом* называется положительный ответ (реакция) на стрессор, который не наносит вред здоровью, а напротив, помогает человеку поддерживать себя в тонусе — мотивирует, помогает преодолеть трудности и тренирует выносливость. Так, например, зачастую бывает в спорте. Понятие *дистресс*, напротив, приводит к ощущению переутомления, потому что соотношение между требуемыми от человека усилиями и имеющимися у него ресурсами нарушается, причем не в пользу ресурсов.



Воспитание и стрессоустойчивость.

В исследовании личности давно уже задавались вопросом: насколько и какие личностные черты предрасполагают к стрессу, а какие нет. Характер реагирования на стрессогены во многом зависит от личностных особенностей человека (ср. Vollrath, 1997), а также в значительной степени формируется соответствующим воспитанием. Если у ребенка адекватная самооценка (или даже завышенная), он уверен в себе и своих возможностях, умеет контролировать себя и ситуацию, в которой находится, он вынослив и эмоционально стабилен, то о таком ребенке можно смело сказать, что в нем воспитали стрессоустойчивость.

Кленова М.А., Захарова Ю.С. (2015г) в своем исследовании, посвященном изучению влияния индивидуально-психологических особенностей личности на склонность к стрессу, выявили ряд интересных закономерностей. Так, например, они установили, что такие качества человека, как «сердечность, общительность, доброта, мягкосердечность, покладистость, естественность, чуткое внимательное отношение к людям, может приводить к более высокому уровню подверженности стрессу». И даже принижение своих личностных достижений способствует этому. Также ими установлена «прямая взаимосвязь между склонностью к стрессу и уровнем интеллекта, типом мышления человека: чем выше у него уровень интеллекта, тем выше подверженность стрессу. Люди с высоким уровнем интеллекта, абстрактно и логически мыслящие способны смотреть на ситуацию в целом, адекватно оценивая ее,

абстрагироваться от мелких деталей. Возможно, человек в большинстве случаев становится привязанным к стрессогенной ситуации». Кроме того, в данном исследовании четко прослеживалась и обратная взаимосвязь: «высокая степень развития самоконтроля соотносится с низкой подверженностью к стрессу. Умение хорошо контролировать свои эмоции и поведение способствует развитию устойчивости к негативным факторам. Люди с внутренним источником контроля в большинстве случаев, сталкиваясь со стрессовой ситуацией, пытаются взять над ней верх».

Профилактика стресса.

Предупрежден – значит, вооружен! Зная и выполняя простые рекомендации, человек может значительно снизить вероятность наступления у него стресса. К таким рекомендациям относятся:



Одним из ключевых моментов является регуляция режима отдыха и сна, в частности. При этом важно во время сна исключить яркий свет от ламп дневного освещения. По возможности избегайте систематическое раннее пробуждение (в 5-6 утра), именно тогда кора надпочечников и начинает выработку кортизола.

- ✓ Массаж, йога, теплая ванна, приятная музыка помогут вам расслабиться. Если вы начали испытывать напряжение, усталость, потерю настроения, устройте себе «разгрузочный» день, проведите его с максимальной пользой для себя и своего расслабления. Можно использовать любые методы, не только вышеописанные: все, что вам приносит радость и умиротворение.
- ✓ По возможности проводите больше времени на природе и воздухе. Это не только успокаивает, но и насыщает все клетки организма человека кислородом, а значит способствует правильной его работе, в том числе и надпочечников.
- ✓ Старайтесь мыслить позитивно. Как уже отмечалось выше, человек менее подвержен стрессу, если он оптимист, способен контролировать себя и окружающую его ситуацию. А если не получается взять ее под контроль, то попробуйте найти в ней положительные стороны.
- ✓ Постарайтесь наладить ваши отношения в семье, если они конфликтны. Именно семья и близкие люди, с которыми устанавливаются теплые и доверительные отношения являются надежной крепостью для каждого человека, особенно в те моменты, когда он подвержен стрессу.
- ✓ Тренинг навыков самоконтроля эмоций и поведения. Для этого идеально подойдет техника аутогенной тренировки, с которой вы можете ознакомиться на просторах интернета.
- ✓ Планирование своего времени. Если человек умеет эффективно планировать свое время и ресурсы, то ему не придется тратить много эмоций и энергии для того, чтобы все успеть.

Чтобы определить свой уровень стресса, вы можете воспользоваться методикой, приведенной ниже или обратиться к нам в психологический центр, где вам помогут узнать не только об этом, но и какими ресурсами для совладания со стрессом вы обладаете. Специалисты помогут разобраться в истинных причинах возникающих у Вас реакций на стресс и их проработать.

Методика «Шкала психологического стресса PSM - 25»

Инструкция: Дайте оценку вашему общему состоянию. После каждого высказывания обведите число от 1 до 8, которое наиболее четко выражает ваше состояние в последние дни (4-5 дней). Здесь нет неправильных или ошибочных ответов.

Баллы означают:

- 1 – никогда
- 2 – крайне редко;
- 3 – очень редко;
- 4 – редко;
- 5 – иногда;
- 6 – часто;
- 7 – очень часто;
- 8 – постоянно.

№	Утверждения (высказывания)	Оценка
1.	Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2.	У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3.	Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени.	1 2 3 4 5 6 7 8
4.	Я проглатываю пищу или забываю поесть.	1 2 3 4 5 6 7 8
5.	Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются.	1 2 3 4 5 6 7 8
6.	Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым.	1 2 3 4 5 6 7 8
7.	Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке.	1 2 3 4 5 6 7 8
8.	Я поглощён мыслями, измучен или обеспокоен.	1 2 3 4 5 6 7 8
9.	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод.	1 2 3 4 5 6 7 8
10.	Я забываю о встречах или делах,	1 2 3 4 5 6 7 8

	которые должен сделать или решить.	
11.	Я легко могу заплакать.	1 2 3 4 5 6 7 8
12.	Я чувствую себя уставшим.	1 2 3 4 5 6 7 8
13.	Я крепко стискиваю зубы.	1 2 3 4 5 6 7 8
14.	Я не спокоен.	1 2 3 4 5 6 7 8
15.	Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16.	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры).	1 2 3 4 5 6 7 8
17.	Я взволнован, обеспокоен или смущен.	1 2 3 4 5 6 7 8
18.	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать.	1 2 3 4 5 6 7 8
19.	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы заснуть.	1 2 3 4 5 6 7 8
20.	Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание.	1 2 3 4 5 6 7 8
21.	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами.	1 2 3 4 5 6 7 8
22.	Я чувствую тяжесть на своих плечах.	1 2 3 4 5 6 7 8
23.	Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте.	1 2 3 4 5 6 7 8
24.	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты.	1 2 3 4 5 6 7 8
25.	Я напряжен.	1 2 3 4 5 6 7 8

Ключ:

Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, чем выше уровень вашего стресса. Шкала оценок:

Меньше 99 баллов – низкий уровень стресса;

100 - 125 баллов – средний уровень стресса;

Больше 125 баллов – высокий уровень стресса.

При составлении выпуска использовалась следующая литература:

Кленова М.А., Захарова Ю.С. Индивидуально-психологические особенности склонности к стрессу // Психология, социология и педагогика. 2015. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2015/04/4873> (дата обращения: 08.02.2019).
 Urs Baumann, Meinrad Perrez "Lehrbuch Klinische Psychologie — Psychotherapie", 1998
<https://psikholog.info/testy/shkala-psihologicheskogo-stressa-psm-25/>
<http://psychology.snauka.ru/2015/04/4873>