

АНТИСТРЕССОВАЯ СТРАТЕГИЯ ЛИЧНОСТИ

ГОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»

Незначительные стрессы неизбежны в процессе жизнедеятельности человека, но чрезмерный стресс и частые стрессовые ситуации приводят к дистрессу, оказывая свое негативное влияние на психосоматическое здоровье.

Стресс оказывает на организм человека не только тонизирующее воздействие, но и создает возбуждение как реакцию на напряженные ситуации. В связи с этим различают негативное и позитивное влияние стресса на человека, а также типы реагирования на стрессоры: либо в виде поведенческого шаблона, либо в виде мобилизации внутренних ресурсов на поиск новых путей и решений.

В.Б.Шапарь определяет стресс как совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) [9, с.636].

Стресс – это напряжение, дисбаланс, нарушение внутреннего покоя, размеренности, гармонии. Это наша реакция на изменения внешней среды или внутреннего состояния [6]. Современный словарь по психологии определяет стресс как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном в экстремально-сложных условиях. Г.Селье рассматривал стресс как реакцию на изменение обстоятельств [5]. Энциклопедический словарь дает следующее толкование: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров)». Стресс – это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое. В переводе с английского языка слово stress означает «нажим, давление, напряжение» [2].

Итак, в настоящее время любое воздействие на организм является стрессом: если оно причиняет вред, его называют дистрессом, а если приносит явную пользу - эвстрессом [11].

М.М.Зарубин [4] отмечает, что стрессы являются неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому избежать их невозможно. Важно знать, какие события и в каких случаях особо стрессогенны, - это поможет смягчить негативные последствия.

Поскольку истощение адаптационных защитных систем организма приводит к состоянию напряжения, а стресс – это напряжение как эмоциональное, так и физическое, актуальным становится вопрос построения антистрессовой стратегии.

Р.Гейссельхарт [3, с.21-23] считает, что тому, кто сильно подвержен стрессу, стоит разработать свою личную антистрессовую стратегию. Здесь важно выявить личные раздражители - стрессоры, а затем последовательно устранять их. Различают два вида стрессоров:

- 1) внешние (например, цейтнот);
- 2) внутренние (например, завышенное чувство ответственности или страх потери).

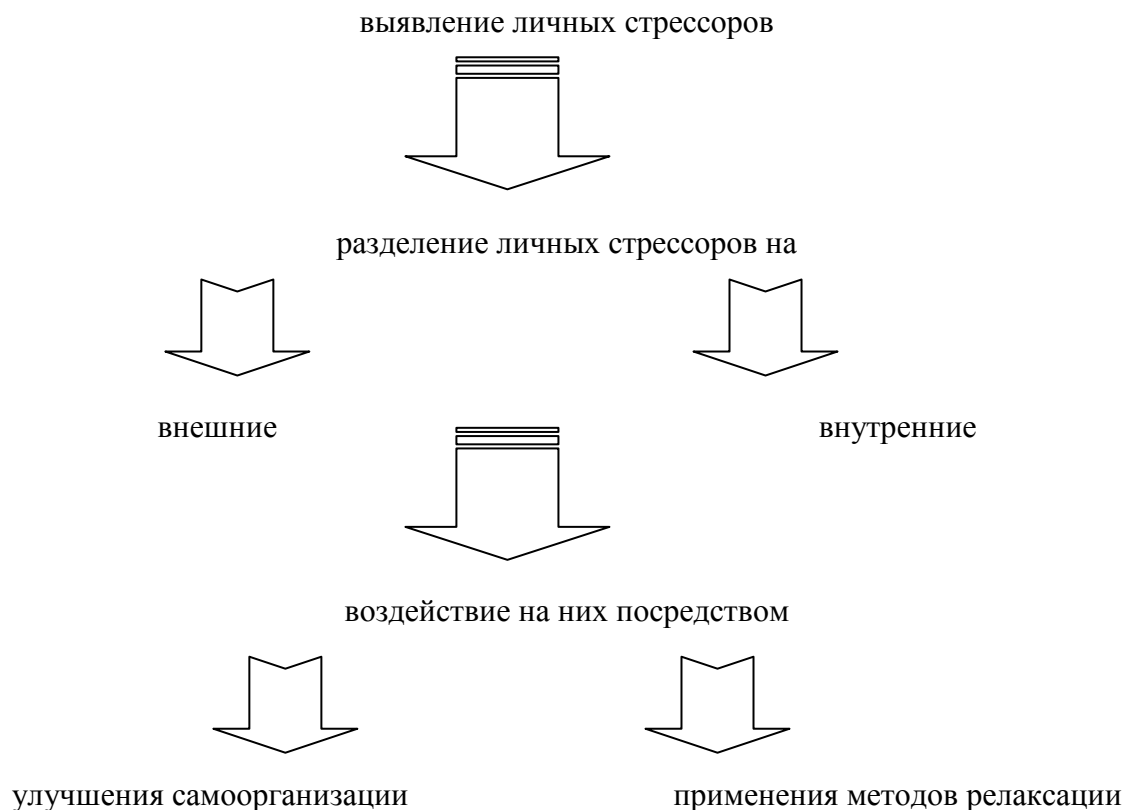
Внешние возбудители стресса легче выявить и работать с ними следует, прежде всего, эффективно используя свое время, «оптимизируя самоменеджмент».

Во внутренних стрессорах необходимо работать с ощущениями стресса и перенапряжения, которые вызваны собственными чувствами. Этим возбудителям стресса можно эффективно противостоять при регулярном расслаблении и концентрации внимания на своих внутренних ценностях.

Так, можно выделить четыре шага, ведущие к личной стратегии, где не существует универсальных правил, поэтому важно иметь полное представление о личных возбудителях стресса.

Предлагаемый Р.Гейсельхартом алгоритм мы представили в схеме 1.

Схема 1 – Построение собственной антистрессовой стратегии по Р.Гейссельхарту



Поскольку некоторых стрессов можно избежать, в рамках построения личной антистрессовой стратегии возникает необходимость развивать в себе навык саморегуляции.

Саморегуляция рассматривается как управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием [8].

При всем разнообразии проявлений саморегуляция имеет следующую структуру [9, с.557]:

- 1) принятая субъектом цель его произвольной активности;
- 2) модель значимых условий деятельности;
- 3) программа собственно исполнительских действий;
- 4) система критериев успешности деятельности;
- 5) информация о реально достигнутых результатах;
- 6) оценка соответствия реальных результатов критериям успеха;
- 7) решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

Под саморегуляцией понимается психорегуляция, которая выступает составной частью самосовершенствования и оказывает влияние не только на психику, душевный мир, но и на все органы и системы человека [10].

Анализ литературы, рассматривающей вопросы саморегуляции, показывает, что в социально-поведенческом аспекте [8] использование приемов, позволяющих владеть своим эмоциональным состоянием, дает возможность решить проблемы как личностного характера (например, формирование уверенности в себе), так и проблемы общесоциального плана (например, вопросы эффективной коммуникации).

С точки зрения психосоматического подхода [10], преимущество сеансов психорегуляции заключается в том, что их действие направлено не только на психологический компонент заболевания (например, неврозы, страхи, комплексы), но и на