

Колесникова Полина Игоревна

аспирант

Челябинского государственного университета

Kolesnikova Polina

Postgraduate of the

Chelyabinsk State University

ТРЕВОЖНОСТЬ И КАК С НЕЙ СОВЛАДАТЬ

Аннотация. *С тревожностью встречается каждый. В данной статье говорится о причине тревожности, последствия нахождения в постоянном стрессе, а также затронуты исследованные учеными пути совладания со стрессом.*

Ключевые слова: *тревожность, стресс, преодоление.*

Summary. *Anxiety is found each. This article talks about the cause of anxiety, the consequences of being in constant stress, as well as the ways of coping with stress studied by scientists.*

Key words: *anxiety, stress, coping.*

Современный мир наполнен нестабильностью, кризисами. Каждый человек в современном мире сталкивается с тревожностью. Но, к сожалению, чаще всего не задумывается о причинах, продолжая жить в этом состоянии, состоянии тревоги. Часто продолжая работать, не замечая, что тревожность приобретает формы, когда без специалиста сложно выйти из этого состояния. Что же такое тревожность и как она возникает.

Как говорит Лазарус, и Аверилл тревожность возникает тогда, когда оценка внешней угрозы соединяется с представлениями о невозможности найти подходящие средства для ее преодоления, а ее профилактика и коррекция понимаются как обучение «переоценке ситуации».

Иными словами, причина тревожности состоит в том, что человек считает ситуацию безысходной, не знает, как можно справиться с ситуацией, и уверен в невозможности изменения обстоятельств для преодоления сложившейся ситуации.

То есть, причиной тревожности является внутреннее отношение человека к окружающей среде, внутренняя реакция человека на определенный фактор, являющийся для человека стрессовым. Поэтому одной из причин тревожности является стресс, а именно спровоцировавшая тревожность стрессовая ситуация. Стресс, а особенно постоянный стресс вреден для здоровья и является причиной многих болезней.

Постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать такие тяжелые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно – сосудистые заболевания [1, с. 180-181].

Таким образом, организм реагирует на стресс ухудшением состояния здоровья, а в некоторых случаях и появлением серьезных заболеваний.

Г. Селье разработал биологическую, или, как ее еще называют, физиологическую, теорию стресса, основное положение которой гласит, что стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование [2, с. 124].

Г. Селье выделил 3 стадии в теории стресса, согласно которой: 1) стадия тревоги - экстренной мобилизации защитных функций организма; 2) стадия сопротивляемости - устойчивого поддержания достигнутого уровня адаптированности; 3) стадия истощения - спада сил, возникновение дезадаптации.

Благодаря данным стадиям можно заметить, что стадия истощения не наступает внезапно. Организм, реагируя на стрессовую ситуацию, изначально пытается совладать с ней, мобилизоваться, адаптироваться или найти способ оптимально выйти из ситуации. И только при невозможности поддержания уровня адаптированности, наступает стадия истощения. При наступлении стадии истощения психика организма начинает давать сбои: снижается продуктивность организма, креативность мышления, способность адаптироваться к изменениям, объем восприятия информации уменьшается, снижается способность к извлечению информации, далее может блокироваться восприятие. Так, истощение может быть как физиологическим, так и психологическим. К физиологическому истощению можно отнести: нарушение двигательной координации, порога чувствительности, двигательной скованности или наоборот беспокойством. К психологическому истощению можно отнести: рассеянное внимание, расстройство памяти, затрудненное или ускоренное мышление, затрудненность или активность речи.

На данной стадии – стадии истощения, может наступить ухудшение состояния здоровья.

Практический вывод, который можно сделать, основываясь на 3 стадиях Селье: не доводить стресс до хронической стадии, и пытаться решить возникшие проблемы по мере поступления.

Однако отношения к стрессам, реакции на разные ситуации, а также пороги стрессочувствительности, а также стрессоустойчивости у каждого человека могут быть разными. Каждый реагирует по-разному на стрессовые ситуации. Поэтому необходимо каждому человеку внимательнее относиться к своим реакциям на ситуации в жизни, не допуская истощения.

Итак, что же такое стресс.

В настоящее время под стрессом понимается состояние, вызванное чрезмерно сильным воздействием на организм, которое принято называть стрессором. Стресс может вызываться стрессовыми ситуациями, к которым относятся все сильные физические и нервно-психические нагрузки, в том числе чрезвычайно тяжелая работа, охлаждение и перегрев, недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе, гипогликемия, заболевания, операции, раны, шумовое воздействие, внезапный испуг, беспокойство, боль и гнев [3, с. 55].

Психологический, как считает Р. Лазарус, связан с активизацией познавательной деятельности, посредством которой человек определяет для себя степень угрозы и сопоставляет возникающие трудности с собственными возможностями их преодоления.

Психологический стресс значительно шире биологического и зависит от психологических особенностей человека, от психологических установок имеющихся в человеке, от отношения человека к внешним воздействиям и его реакции на внешние воздействия.

По мнению Л.А. Китаева-Смык, можно выделить три типа отношения человека к самому себе при стрессе.

Первый тип - человек относится к себе как к жертве экстремальной ситуации, такое отношение усиливает дистресс.

Второй тип – объединяет в себе два отношения: отношение человека к себе как к жертве, и отношение к себе как к ценности, которая доверяет себе. Данный тип характерен для опытных испытуемых, работающих в экстремальных условиях, для спортсменов высокого класса, для опытных летчиков-испытателей и т. п.. Подобного рода отношение к себе можно обнаружить также у людей, сохраняющих в критических условиях чувство собственного достоинства. Второй тип отношения к себе при стрессе более свойствен лицам зрелого возраста.

Третий тип совмещает два первых типа отношений к себе с сопоставлением проявлений стресса у себя и у других людей, также подвергающихся экстремальным воздействиям. Это отношение к себе как к одному из ряда людей. Оно может быть у лиц, изучающих стресс, в том числе на себе, у ответственных за ход экстремальной ситуации и участвующих в ней. При этом, как правило, возрастает роль ответственности за себя, что снижает значение представления о себе как о «жертве», усиливающего дистресс. Если же социальная ответственность субъекта мала, то вид страдания окружающих людей или их панические действия могут усилить у него аналогичные проявления [4, с. 37–38].

В настоящее время проблема адаптации человека к критическим факторам среды возрастает с каждым годом и является все более актуальной. Ученые имеют разное мнение по поводу стресса и преодоления стресса. Так, Бодров В.А. считает что в настоящее время нет достаточных работ о стрессоустойчивости и ее проявлении: «в настоящее время, несмотря на достаточное количество работ по данной проблеме, нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, роли психики в ее обеспечении, особенностей проявления в различных ситуациях» [5, с. 143].

Таким образом, существует необходимость в изучении стрессоустойчивости, ее проявлении.

Помимо негативных последствий стресса на организм человека, существует и мнения ученых о благоприятном влиянии стресса.

Таким примером может служить Э. Эриксон, который также занимался изучением стресса. Именно он отмечал, что отчаяние, стресс являются необходимой предпосылкой для продвижения вперед.

Также о благоприятном влиянии стресса говорил и К. Юнг, он изучал преодоление стресса, выдвигал идеи о важности преодоления стресса. Ученый рассматривал процесс развития как осознание потребностей, которые до определенного времени являются подсознательными. Одним из способов их осознания ученый выделяет переживание кризисных ситуаций, которые вынуждают человека познавать, развивать ранее не реализованные потребности и возможности.

Можно сделать вывод и о том, что стресс не всегда наносит только вред на организм человека, но и может являться как стимулом роста, саморазвития и самосовершенствования. В некоторых случаях, реакция на стресс может являться неким сигналом о неосознанных потребностях, и нереализованных возможностях, которые при

осознании способствуют внутреннему развитию, раскрытию потенциала, повышению адаптированности в подобных ситуациях.

Изучение стресса как стимула психосоциального развития показало, что успешное преодоление стресса положительно влияет на личностные качества (уверенность в себе).

Также положительным моментом в стрессе является укрепление социальных связей. Человек, попавший в стрессовую ситуацию способен проявлять высокую степень эмпатии, альтруизма, и в итоге приобретает устойчивую личностную структуру

Положительное влияние стресса на развитие человека изучалось кандидатом медицинских наук Ю.В. Татура. Результатом клинических исследований стали следующие выводы. Для мужчины стресс обеспечивает возможность почувствовать свои силы, проявить их в конкретном деле, ситуации. По мнению ученого, психика мужчины ориентирована на стресс. Именно стресс служит мощным ритмообразующим фактором в жизни мужчины. Для женщины стресс (в разумных пределах) является специфическим омолаживающим фактором. Именно стресс может помочь обнаружить новые грани в характере женщины, подчеркивает ее индивидуальность. По мнению ученых, стресс – это не что иное, как «повод изменить то, что давно собирался изменить, но никак не доходили руки».

В любом случае, после перенесенного стресса, особенного угрожающего жизни, человек, как правило, меняет взгляды на жизнь, переоценивает ценности, меняет свою жизненную позицию.

Таким образом, механизмы регуляции и особенности проявления стрессоустойчивости человека обуславливаются характеристиками его: - мотивации и целенаправленного поведения; - функциональных ресурсов и уровня их адаптации; - личностных черт и когнитивных возможностей; - эмоционально-волевой реактивности; - подготовленности и работоспособности.

Исходя из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

- Тревожность является часто встречающимся явлением в настоящее время.
- Причиной тревожности выступает стресс или стрессовая ситуация, а точнее реакция организма человека на ситуацию как на стрессовую.
- Стрессовые ситуации, а особенно отношение человека к ситуации как стрессовой может вызвать ухудшение здоровья, а в некоторых случаях приводит к серьезным заболеваниям.

- В настоящее время нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, особенностей проявления психики в различных ситуациях, особенно в ситуациях, когда организм человека реагирует на ситуации стресса.

Поэтому в настоящее время, когда тревожность возрастает, так важно знать причины тревожности, и изучать пути адаптации и преодоления стрессовых ситуаций.

В заключении можно привести постулат Мадди о том, что любую стрессовую ситуацию нужно научиться принимать и более того, воспринимать как полезную для личного развития и роста: «Если изменить саму ситуацию нельзя..., жизнестойкое совладание принимает форму компенсаторного саморазвития, по сути гиперкомпенсации».

Литература

1. Психология стресса. Куликова Т.И. Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 7 – С. 180-181. ISSN 2618–7159. ИФ РИНЦ = 0,440.
2. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ.; общ. ред. Е.М. Крепса. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
3. Стресс. Биологический и психологический процессы. С.Г. Юнусова, А.Н. Розенталь, Т.В. Балтина Ученые записки Казанского государственного университета. Том 150, кн. 3.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 356 с. - С. 37–38.
5. Серебрякова Т.А. Психология стресса: Учебное пособие. – Н. Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143 с.