
СПОСОБЫ ОЦЕНКИ И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

М.Ю. Питкевич

Факультет психологии

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова

Моховая ул., 11, стр. 9, Москва, Россия, 125009

Дан обзор литературы по способам оценки и повышения уровня стрессоустойчивости. Показано, в частности, что более 50% смертей человека на современном этапе связано с поражением сердечно-сосудистой системы, которая реагирует на комплекс факторов окружающей среды. Показаны некоторые методы снижения воздействия стресс-факторов и повышения стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, профессиональная деятельность, функциональные системы, адаптация, психодиагностика, медитация, здоровьесберегающие технологии.

Профессиональная деятельность современного человека сопровождается постоянным снижением доли физического труда и увеличением умственных и психических нагрузок [1]. Гиподинамия и гипокинезия не только отрицательно влияют на систему кровообращения, дыхания, обмен веществ, опорно-двигательный аппарат, нервные и гуморальные регуляторные механизмы, но и ведут к снижению реактивности организма и развитию стресса, росту так называемых болезней стрессового генеза, связанных в комплексе с условиями окружающей среды [2].

Из-за стресса, ухудшения экологического состояния миллионы людей страдают от недомогания, нарушения сна, усталости, депрессии или тревожности [3]. Пытаясь избавиться от «стресса жизни», многие совершают самоубийство. Из-за стресса и, как следствие, поражения сердечно-сосудистой системы смертность в популяции человека составляет более 50% [3; 7]. Установлено, что эти поражения обусловлены главным образом неблагоприятными для человека формами эмоционального напряжения. В нашей стране увеличение смертности от ишемической болезни сердца особенно быстро нарастает за последние десятилетия [7].

Таким образом, в современном мире очень важное место занимает такое профессионально и жизненно значимое качество, как стрессоустойчивость. Существует много определений понятия «стрессоустойчивость».

Стрессоустойчивость определяется как совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [10].

Л.А. Китаев-Смык, рассматривая деятельность человека в экстремальных условиях, обращает внимание на существенные индивидуальные различия в протекании стрессовых реакций [8].

Т. Кокс трактует стрессоустойчивость как свойство психологического процесса, опосредующего психологические и физиологические реакции на острые и тонические стресс-факторы различной природы [9].

Мы определяем стрессоустойчивость как сложную системную характеристику человека, отражающую меру его индивидуальной подверженности стрессорам.

При изучении проблемы устойчивости к стрессу необходимо также затронуть такой феномен, как эмоциональная устойчивость [4]. Под эмоциональной устойчивостью понимается склонность к продолжительному переживанию одного и того же эмоционального состояния, а также склонность к переживанию эмоций определенного знака. В более широком смысле это понятие включает в себя процессы, характеризующие степень сохранности психических функций в состоянии эмоционального возбуждения, а также степень успешности выполняемой при этом деятельности.

Я. Рейковский выделил три типа объективных поведенческих изменений, наступающих в результате воздействия сильных эмоциональных раздражителей (прежде всего отрицательных) [8]. К ним относятся:

- изменения в структуре деятельности — повышение или фрагментарное снижение уровня выполнения задач, полная дезорганизация деятельности;
- изменение в направлении деятельности — появление действий, нацеленных на устранение стресс-фактора или на защиту от него;
- изменения в эмоциональной экспрессии эмоциональных переживаний — вербализация, аффективные вспышки, имеющие целью разрядку эмоционального возбуждения.

Анализ этих изменений позволяет оценить эффективность функционирования системы психической регуляции деятельности в условиях эмоциональной нагрузки.

По мнению Б.Б. Величковского, эмоциональная устойчивость связана в первую очередь с «эмоциогенной» природой, которая вызывает затруднительную ситуацию [4].

На стрессоустойчивость человека влияет множество факторов. К ним относятся, например, факторы, связанные с работой, такие как недостатки организационных структур управления; проблемы делегирования полномочий; перенапряжение в период полосы трудностей и чрезвычайных ситуаций; объективная необходимость выполнять часть работы за своих подчиненных и т.п.

Также на стрессоустойчивость могут повлиять свойства личности самого работника. К ним можно отнести тщеславие, нетерпимость, чрезмерное самолюбие, максимализм в постановке целей, особенности темперамента и др.

Стрессоустойчивость — это качество, которое можно развивать (повышать) тренировкой, привычкой к ежедневному напряженному творческому труду.

Уровень стрессоустойчивости и адаптация человека прямо пропорциональны способности осуществлять успешную деятельность в затрудненных условиях без отягощающих последствий для физического и психического здоровья [12].

В процессе диагностики стрессоустойчивости принято учитывать многогранность и интегративность данного свойства человека, поэтому необходимо применять методики, изучающие психологические и психофизиологические особенности личности.

На практике для оценки эмоциональной устойчивости применяют в основном личностные опросники: Миннесотский многомерный личностный опросник (ММРП), его модификации типа стандартизованного метода исследования личности (СМИЛ) и производные от него типа методики оценки нервно-психической неустойчивости «Прогноз»; 16-факторный личностный опросник Кеттела; личностный опросник Айзенка для измерения нейротизма и экстраверсии; опросники темперамента; опросник оценки уровня тревожности (шкала Спилбергера) и др. Типологическая систематика К.Г. Юнга (Типология-8) и И. Майерс-Бриггс (Типология-16) определяют индивидуальные особенности формирования стрессоустойчивости и адаптации человека к стрессогенным условиям.

Помимо этого для оценки стрессоустойчивости часто применяют анализ работоспособности человека — количество его ошибок в выполняемой им деятельности под влиянием стрессового фактора.

Однако к настоящему времени накоплены многочисленные данные, указывающие на неоднозначность оценок эмоциональной устойчивости у здоровых людей, получаемых с помощью перечисленных методов. Практически все существующие тесты оценивают способность к переработке информации в спокойных условиях и не измеряют надежность информационных процессов в стрессовых условиях [1]. Оценка же работоспособности не является надежной в связи с индивидуальными особенностями — невозможно выбрать задание, которое было бы неспецифичным, одинаково сложным для всех людей.

В связи с актуальностью данной проблемы человечеством было изобретено множество разнообразных способов повышения стрессоустойчивости и релаксации. Эффективность некоторых из них была доказана не только субъективными самоотчетами людей, но и физиологическими показателями различного рода — снижением обмена веществ, уменьшением мышечного напряжения и содержания холестерина в крови, изменением артериального давления, частоты сердечных сокращений а также другими физиологическими параметрами [6; 7]. Наиболее высокая значимость подобного рода техник связана с отсутствием подкрепления медицинскими препаратами. Применение последних может вызывать аллергию или не быть эффективным вовсе — несмотря на неспецифическую реакцию организма на стресс, каждый человек обладает высокой степенью индивидуальности, по этой причине лекарства должны подбираться для каждого человека отдельно, в соответствии с его особенностями. Кроме того, к любым медицинским препаратам рано или поздно вырабатывается привыкание.

Ниже приведены некоторые релаксационные техники, приводящие к выработке стрессоустойчивости, адаптации и профилактики асоциального поведения [5].

Медитация. Медитация — это упражнение для мозга, но точно так же, как и любое физическое упражнение, сказывается на психическом состоянии. Суще-

ствуется множество типов медитации: трансцендентальная, чакра йога, суфизм, дзен-медитация, сото-дзен и т.д. Независимо от типа медитации везде используется один или два приема: раскрытие сознания или концентрация внимания. Раскрытие сознания требует безоценочного отношения: человек принимает все внутренние и внешние стимуляции, чтобы проникнуть в сознание, не используя эти стимулы по отдельности. Цель медитации — овладение собственным вниманием и контролем над ним. В результате человек обучается концентрироваться исключительно на необходимом ему, не обращая внимания на все остальное (на стрессоры различного рода, например). Человек, владеющий техниками медитации, способен контролировать биение своего сердца, ритм дыхания, КГР, ритмы мозга. Это свидетельствует о том, что люди, практикующие медитацию, лучше справляются со стрессом, а их автономная нервная система более стабильна [7]. Кроме того, люди, практикующие медитацию, менее тревожны и обладают внутренним локусом контроля. Все эти качества делают их жизнь более успешной и здоровой [7].

Аутогенная тренировка и визуализация. Аутогенная тренировка — это релаксационная техника, состоящая из комплекса упражнений, вызывающих ощущение теплоты во всем теле, которая используется для того, чтобы сначала расслабить тело, а затем передать это расслабление в осознание путем визуализации [7]. Ощущения теплоты возникает в связи с расширением сосудов, а ощущение тяжести возникает в связи с расслаблением мышц. Как первое, так и второе свидетельствует о расслаблении.

В результате аутогенной тренировки сердцебиение, ритм дыхания, мышечное напряжение и содержание холестерина в крови снижаются. Альфа-волновая активность мозга и приток крови к конечностям увеличивается. Также аутогенные тренировки уменьшают тревожность, подавленность и усталость. Все это, как и при использовании медитации, увеличивает стрессоустойчивость [7].

БОС-терапия. Суть метода заключается в обучении человека управлять своим организмом. При предъявлении человеку стимульного материала он видит изменение собственного функционального состояния. Когда человек научается управлять своим функциональным состоянием, он лучше переносит воздействие стрессовых факторов. Существует два направления — биофитбэк и нейрофитбэк. Первое направление основано на обучении управлению периферической нервной системой (КГР, ФПГ, ЭКГ и др.), второе работает с обучением корректировки ритмов мозга (альфа, тета, бета и др.). С помощью биологической обратной связи корректируются такие расстройства, как фобии, депрессии, головные боли стрессового генеза, бессонница. Наиболее важен тот факт, что эффект от биологической обратной связи достигается в течение нескольких месяцев и сохраняется на протяжении длительного времени.

«Прививка» против стресса Мейхенбаума. Метод разработан Дональдом Гербертом Мейхенбаумом. Техника «прививки» против стресса создает устойчивость к стрессу с помощью программы обучения человека по совладанию со стрессовыми ситуациями возрастающей сложности. Процедура обучения человека направлена на развитие у него способности гибко реагировать на стрессоры разного генеза.

Таким образом, стрессоустойчивость человека — профессионально и жизненно значимое качество индивида, которое можно и необходимо развивать (повышать). Существующие на современном этапе здоровьесберегающие технологии (медитация, аутогенная тренировка и визуализация, БОС-терапия и др.) позволяют успешно повышать стрессоустойчивость и улучшать психосоматическое здоровье человека.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Алёшин С. Информационный стресс: практические рекомендации. — М.: ГИНФО, 2000.
- [2] Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. — СПб.: 1999.
- [3] Бодров В.А. Информационный стресс: Учеб. пособие. — М.: ПЕР СЭ, 2000.
- [4] Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — М., 2007
- [5] Глебов В.В., Аракелов Г.Г. Организация досуговой деятельности школьников как средство профилактики агрессивного асоциального поведения в детско-подростковой среде // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. — 2012. — № 6. — С. 146—151.
- [6] Глебов В.В. Процессы академической адаптации иностранных студентов к процессу вузовского образования в России // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». — 2012. — № 5. — С. 8—10.
- [7] Гринберг Дж. Управление стрессом. — 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002.
- [8] Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. — М.: Наука, 1983.
- [9] Кокс Т. Стресс. — М.: Медицина, 1981.
- [10] Психологический словарь. — URL: <http://www.psydrive.ru/?mod=dictionaries&id=2353>
- [11] Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. — М.: Прогресс, 1979.
- [12] Сидельников А.Ю., Глебов В.В. Динамика variability кардиоритма студентов вуза строительного профиля столичного мегаполиса в течение учебного года // Высшее образование сегодня. — 2012. — № 4. — С. 29—31.

LITERATURA

- [1] Alyoshin S. Informacionnyj stress: prakticheskie rekomendacii. — M.: GINFO, 2000.
- [2] Apchel V.Ya., Cygan V.N. Stress i stressoustojchivost' cheloveka. — SPb., 1999.
- [3] Bodrov V.A. Informacionnyj stress: Ucheb. posobie. — M.: PER SE', 2000.
- [4] Velichkovskij B.B. Mnogomernaya ocenka individual'noj ustojchivosti k stressu: Avtoref. diss. ... kand. psixol. nauk. — M., 2007.
- [5] Glebov V.V., Arakelov G.G. Organizaciya dosugovoj deyatelnosti shkol'nikov kak sredstvo profilaktiki agressivnogo asocial'nogo povedeniya v detsko-podrostkovoj srede // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv. — 2012. — № 6. — S. 146—151.
- [6] Glebov V.V. Processy akademicheskoy adaptacii inostrannyx studentov k processu vuzovskogo obrazovaniya v Rossii // Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Seriya "E'kologiya i bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti". — 2012. — № 5. — S. 8—10.
- [7] Grinberg Dzh. Upravlenie stressom. — 7-e izd. — SPb.: Piter, 2002.
- [8] Kitaev-Smyk L.A. Psixologiya stressa. — M.: Nauka, 1983.
- [9] Koks T. Stress. — M.: Medicina, 1981.
- [10] Psixologicheskij slovar'. — URL: <http://www.psydrive.ru/?mod=dictionaries&id=2353>
- [11] Rejkovskij Ya. E'ksperimental'naya psixologiya e'mocij. — M.: Progress, 1979.
- [12] Cidel'nikov A.Yu., Glebov V.V. Dinamika variabel'nosti kardioritma studentov vuza stroitel'nogo profilya stolichnogo megapolisa v techenie uchebnogo goda // Vysshee obrazovanie segodnya. — 2012. — № 4. — S. 29—31.

WAYS OF THE ASSESSMENT AND INCREASE OF STRESS RESISTANCE LEVEL

M.Yu. Pitkevich

Psychology Faculty

M.V. Lomonosov Moscow State University

Mokhovaya str., 11, p. 9, Moscow, Russia, 125009

In article the scientific review on ways of an assessment and increase of level of a resistance to stress is submitted. It is shown in particular that more than 50% of death of the person at the present stage it is connected with defeat of cardiovascular system which sensitively reacts to a complex of factors of environment. Some methods which are used widely in practice on decrease in influence a stress of factors and stress resistance increase are shown.

Key words: stress, resistance to stress, professional activity, functional systems, adaptation, psychodiagnostics, meditation, health saving technologies.