

СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Ожогина Яна Дмитриевна

студентка

Новокузнецкий институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет», г. Новокузнецк

Аннотация. Стресс является результатом длительного или кратковременного негативного воздействия на человека. К изучению этого феномена подошли многие советские и зарубежные ученые. Явление стресса очень актуально для нынешнего нестабильного времени и поэтому его изучение поможет минимизировать влияния стрессовых факторов на человека.

Ключевые слова: стресс, стиль поведения, выраженность стресса, механизмы защиты.

Введение. Понятие стресса было введено в XX веке канадским учёным г. Селье. Он определяет стресс как неспецифический ответ организма на любое требование среды. Изначально Селье рассматривал стресс как разрушительное явление, но позже Селье пишет: "...С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации."

Каждый человек по-разному реагирует на кратковременные или длительные стрессорные воздействия. Эти реакции очень различаются и носят названия "поведенческие стратегии" или "стиль поведения" в стрессовой ситуации. Различают проактивные и реактивные стили: люди с проактивным стилем преодоления действуют прежде всего, чтобы предотвратить развитие стресса, а с реактивным стилем меньше используют превентивные меры и реагируют подчас импульсивно, как только возникает стресс. То, какой стиль поведения использует человек в стрессовой ситуации влияет на исход и успешность по преодолению стресса.

Выраженность стресса определяется его стадией. Принято делить стресс на 3 стадии:

Первая стадия начинается уже через несколько минут после начала действия негативного фактора. Характеризуется такими физиологическими изменениями в организме, как: выбрасываем в кровь адреналина, расширением зрачка, учащением дыхания и пульса и др.

Вторая стадия начинается несколько позже и может действовать на протяжении многих часов и даже суток. Происходят перестройки организма, направляющие все силы на сопротивление стрессорному фактору: усиление обменных процессов, подавление иммунных и

воспалительных реакций, повышение секреции и кислотности желудочного сока и другие перестройки.

Третья стадия - дистресс. На этой стадии человек теряет способность адаптироваться к стрессу, появляется общая слабость, реакции замедляются. Симптомы стресса нарастают, становясь «хроническими».

Предполагается, что существует восемь базисных защит:

Регрессия. При этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях;

Вытеснение. Механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, – становятся бессознательными.

Отрицание. Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя.

Проекция. В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства, и мысли локализуются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными.

Компенсация. Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности.

Замещение. Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные.

Интеллектуализация. Этот защитный механизм часто проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний.

Реактивные образования. Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с гиперкомпенсацией. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений.

Вывод. Ощущение стресса знакомо каждому человеку в той или иной степени. Для успешного преодоления стрессовых ситуаций важно знать свой собственный стиль преодоления стрессовой ситуации и выхода из неё. Поэтому, опираясь на свой собственный стиль поведения в стрессе, человек будет более успешен в разрешении не только внутреннего,

но и внешнего стресса, что поможет в выстраивании гармоничных отношений с собой и окружающими людьми в будущем.

Список литературы:

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии[Текст] / В. А. Абабков, М. Перре- СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Вальдман, А. В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса[Текст] / А. В. Вальдман // «Актуальные проблемы стресса». — Кишинев: Штиин-ца, 1976. -С. 34—43.
3. Гринберг, Дж. Управление стрессом[Текст] / Дж. Гринберг. СПб.: Питер, 2004. -496 с.
4. Генковская, В. М. «Особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях»/ В. М. Генковская. Киев, 1990. - 18 с.
5. Дмитриева, Т.Б. «Социальный стресс и психическое здоровье»/Т. Б. Дмитриева, Б. С. Положий. М., 2001. - 248 с.
6. Марищук, В. Л. «Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса» / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. СПб., 2001. - С. 81—101.