

рабочего контекста и представляет собой следствие профессиональных стрессов. Кумулятивный эффект воздействия рабочих стрессоров приводит к развитию специфического синдрома выгорания в виде совокупности проявлений (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений), образующих определённую структуру, когда адаптационные возможности по совладанию с профессиональным стрессом субъекта труда превышены [1, 6].

Таким образом, с нашей точки зрения, синдром эмоционального выгорания не является особым видом стресса. Вместе с тем, синдром эмоционального выгорания может соотноситься с последней стадией стресса (истощение). Но имеется ряд существенных отличий между стрессом и синдромом эмоционального выгорания, что позволяет рассматривать выгорание как самостоятельный феномен.

Список литературы

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е.Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Гринберг, Дж. С. Управление стрессом / Дж.С.Гринберг. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
3. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А.Китаев-Смык. – М.: Наука, 2003. – 230 с.
4. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. 10-й пересмотр (МКБ – 10): Краткий вариант. – Мн.: ООО «Асар», 2001. – 400 с.
5. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г.Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
6. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В.Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – №6. – с. 57-65.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ

Е.А. Рудко

Витебск, УО «ВГТУ»

Эффективность любой деятельности во многом зависит от эмоциональной сферы человека, которая является особым классом психических процессов и состояний, отражает непосредственные переживания индивида и воздействует на его поведение и деятельность. Особая роль принадлежит эмоциональным состояниям, характеризующимся высоким эмоциональным напряжением, к которым относится и состояние стресса (от англ. stress – давление, напряжение).

Первоначально понятие стресса возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома»). В современной психологии понятие стресса является многозначным. Им обозначается как ситуация этого состояния, так и оно само. Этим термином определяют как собственно стрессовые явления, выражающиеся в дезорганизации поведения вплоть до появления нервно-эмоционального срыва, так и некоторые промежуточные состояния, которые точнее было бы считать проявлением психической напряженности, а ее крайние формы – стрессом. По своей выраженности стрессовые состояния занимают промежуточное положение между эмоцией и аффектом, а по длительности протекания приближаются к настроениям.

Автор теории стресса Г.Селье определяет данное состояние как совокупность стереотипных и филогенетически запрограммированных реакций организма, готовящих его к сопротивлению, борьбе или бегству. Стресс, по мнению ученого, – это «неспецифическая реакция организма на любое требование извне» (Selye, 1974). В зависимости от вида стрессора стресс подразделяют на физиологический и психологический. Некоторые раздражители способны сами по себе вызывать стрессовую реакцию – просто вследствие достаточно долгого их воздействия. Они вызывают стрессовую реакцию без вовлечения в нее высших ин-

терпретационных механизмов мозга: через низшие мозговые сенсорные механизмы (жара, холод, шум выше 35 децибел и пр.), через механизмы пищеварения и метаболизма (прием кофеина, никотина, амфетаминов и пр.) и при тяжелой физической нагрузке. При физиологическом стрессе реакции индивида стереотипны, в ситуации психологического стресса они индивидуальны и не всегда предсказуемы. Психологический стресс как более сложное интегративное состояние требует обязательного анализа значимости ситуации с включением интеллектуальных процессов и личностных особенностей индивида. Психологический стресс разделяют на информационный, который возникает в условиях оперативно-информационной перегрузки человека при выполнении им сложных управленческих функций с высокой степенью ответственности за последствия принимаемых решений, и эмоциональный (в ситуации угрозы, обиды, опасности и пр.).

Слабые воздействия, как правило, не приводят к стрессу, т.к. он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. При этом невозможно выделить группу эмоциогенных экстремальных факторов, которые всегда и для всех людей выступали бы в качестве «стрессоров», то есть всегда бы вызывали состояние стресса. Степень стрессовости реакций человека зависит не только от силы и длительности внешнего эмоциогенного воздействия, но и от силы нервной системы, от многих качеств его личности, от прошлого опыта, тренированности и т.д.

Раздражитель может стать стрессором в силу когнитивной интерпретации, т.е. того значения, которое человек ему приписывает. Отсюда следует, что большей частью стресс в жизни человека инициируется и продуцируется им самим. Все зависит от того, как он реагирует на свое окружение и социально значимые стимулы.

Внешние признаки стресса чаще проявляются возбуждением, обычный набор эмоции уступает место беспокойству или тревоге. Разные люди реагируют на одинаковые стрессоры по-разному. У одних реакция при стрессе активная и эффективность их деятельности продолжает расти до определенного уровня, у других – реакция пассивная и эффективность деятельности сразу падает. Состояние человека в стрессовой ситуации может характеризоваться дезорганизацией его поведения и речи – или беспорядочная активность, или не свойственная ему ранее пассивность и бездеятельность.

Как правило, в первой фазе стресса (реакция тревоги) происходит мобилизация защитных сил организма и повышение работоспособности (в кровь выделяются определенные гормоны, меняется режим работы многих органов и систем организма – учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови и т.п.). Во второй фазе (стабилизации) – происходит относительная балансировка расходования резервов организма. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом, более высоком уровне. Однако если стресс длится долго, то неизбежно наступает третья фаза – истощение.

У многих людей хронический стресс приводит к нарушениям функций в организме и даже структурным изменениям концевых органов-мишеней (орган, в котором проявляются клинические признаки чрезмерного стресса). Уже давно врачи обратили внимание на связь преобладания конкретных эмоций с предрасположенностью к определенным заболеваниям. Так, М.И. Аствацатуров считал, что сердце чаще поражается страхом, печень – гневом и яростью, желудок – апатией и подавленным состоянием, а рвоты нарастают при беспокойстве. Патологические нарушения, возникающие вследствие длительного или часто повторяющегося стрессового психофизиологического расстройства определенной системы органов, часто приводят к психосоматическим заболеваниям.

По отношению к стрессу у человека не возникает целенаправленных и адекватных реакций. В этом заключается основное отличие стресса от напряженной и трудной задачи, на которую (вне зависимости от ее тяжести) человек, выполняющий ее, реагирует адекватно.

В состоянии стресса возникают затруднения в осуществлении функций, связанных с направленностью мышления на решение определенных задач. Это происходит ввиду того, что стресс выступает как фактор, разрушающий предварительное «эмоциональное планирование», а в конечном итоге и всю схему предстоящей деятельности или общения.

При демобилизующем стрессе (дистрессе) деформируются вся мотивационная сфера личности и ее адаптивно-поведенческие навыки, нарушается целесообразность действий, ухудшаются речевые возможности. Но в ряде случаев стресс мобилизует адаптивные возможности личности (такая разновидность стресса называется евстрессом).

Таким образом, стресс может иметь как негативное, так и позитивное значение. Средний уровень стресса ведет к увеличению производительности. При низком уровне стресса у человека нет стимулов для совершенствования, так как его умственные и физические способности не задействованы в полной мере. Когда человек испытывает чрезмерный стресс, его ресурсы истощаются.

Бесспорно то, что стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности, несомненно. Однако каждый человек, как отмечает Г.Селье, должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее комфортно, какое бы занятие он ни избрал.

ВЛИЯНИЕ СТРЕСС-ФАКТОРОВ НА ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Е.В. Силич, Е.В. Мельник
Минск, УО «БГУФК»*

Существенной особенностью современного подхода к психологическому обеспечению подготовки спортсменов является повышенное внимание к созданию устойчивых предпосылок полноценной работы на тренировках и результативности соревновательной деятельности [1]. Точное восприятие времени является необходимым условием адаптации и эффективной деятельности. «Чувство времени» в спорте рассматривается как спортивно-важное психомоторное качество, специализированное восприятие, компонент двигательного образа, которое обеспечивает отражение длительности и последовательности явлений, эффективность управления движениями при условии сознательного контроля за темпом, ритмом и скоростью психомоторных действий (С.Г. Геллерштейн, 1958; А.Ц. Пуни, 1959; А.Г. Рафалович, 1955 и др.). Точность оценивания и отмеривания временного интервала свидетельствует о сознательной регуляции действий, т. е. о правильности сопоставления объективных результатов с тем, что испытывает спортсмен во время выполнения действия. Восприятие времени в значительной степени субъективно и зависит от многих факторов: свойств нервной системы, особенностей сенсорной межполушарной асимметрии актуального психического состояния [2].