

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

ОЦЕНКА СТРЕССОГЕННЫХ ФАКТОРОВ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

Цель работы: выявить основные стрессогенные факторы среды. Определить, часто ли ваш организм подвергается стрессовым ситуациям.

Теоретические сведения

В 1936 году канадский физиолог Ганс Селье опубликовал сообщение «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами», в котором впервые описал явление стресса — общей неспецифической реакции организма, направленной на мобилизацию его защитных сил при действии раздражающих факторов. В развитии стрессовой ситуации выделены три стадии:

1) стадия тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма; 2) стадия сопротивления, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справиться с вредными воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость; 3) стадия истощения, если не удастся долго устранить вредоносные факторы. На последней стадии приспособительные возможности организма снижаются, он хуже сопротивляется другим вредоносным воздействиям, увеличивается опасность заболевания. При этом отмечаются нарушения метаболического, гормонального и гомеостатического баланса.

Г. Селье была сформулирована теория «Общего адаптационного синдрома» (ОАС) и адаптационных болезней как следствия адаптационной реакции, согласно которой ОАС проявляется всякий раз, когда человек чувствует опасность для себя. Видимыми причинами стресса могут быть травмы, послеоперационные состояния, чрезмерное мышечное усилие, нервное напряжение, изменение абиотических и биотических факторов среды. В последние десятилетия значительно возросло число антропогенных факторов среды, обладающих высоким стрессогенным эффектом (химическое загрязнение, радиация, воздействие компьютеров при систематической работе с ними и т. д.). К стрессорным факторам среды следует отнести и негативные изменения в современном обществе — повышение плотности населения, изменение соотношения городского и сельского населения, рост безработицы, преступность.

Высокой стрессогенностью обладает городская среда обитания, о чем свидетельствует повышение числа психических расстройств у городских жителей по сравнению с сельскими:

*Соотношение психических расстройств
среди жителей города и села*

Год	Город	Село
1995	55,5 %	44,5 %
1994	57,5 %	42,5 %
1990	57,7 %	42,3 %

Резкое увеличение численности народонаселения после Второй мировой войны дало повод говорить о «демографическом взрыве». Земля перенаселена, и в обществе доминируют социальные процессы.

«Эффектом эха» называют демографы ситуацию, когда после бума рождаемости появляется на свет больше детей в связи с увеличением числа молодых семей. «Эффект эха» и новый всплеск рождаемости в сочетании дают миру взрывоопасную смесь: резкое увеличение плотности населения и как следствие — снижение количества потребляемой пищи и ухудшение ее качества. Каждый из этих факторов среды вызывает стрессорную реакцию, а в совокупности они обладают потенцирующим эффектом.

Уменьшение населения в богатых индустриальных государствах, с одной стороны, и его взрывной рост в беднейших странах, с другой, это контраст, который грозит превратиться в одну из крупнейших социально-экономических и политических проблем ближайших десятилетий. Ускорился процесс изменения облика Земли. Непрерывное разрастание городов, разрушение почвы и загрязнение вод, широко-масштабная вырубка лесов, недопустимая концентрация газов в атмосфере, увеличивающая «парниковый эффект», — все это следствия бурного, неконтролируемого роста населения.

Сегодня рост населения занимает одно из первых мест в списке глобальных опасностей, поэтому 90-е годы XX столетия ООН провозгласила «критическим десятилетием». Если не произойдет резкого снижения рождаемости в странах «третьего мира», то катастрофические последствия неизбежны.

С введением в 50–60-е годы программ по контролю над рождаемостью представлялось, что людскую лавину удастся остановить, однако этот путь оказался весьма длинным. Бум рождаемости в прошедшие десятилетия способствовал резкому омоложению развивающихся стран: 40 % их населения — жители младше 15 лет. В Европе же этот показатель составляет всего 9–10 %. Следовательно, численность на-

селения в любом случае будет расти, так как стало больше людей, способных стать родителями.

Согласно демографическому прогнозу, сделанному в 70-е годы, за каждое десятилетие XX века население Земли должно возрасти в среднем на 1 млрд человек. Прирост населения за последние 35 лет составил более 3 млрд человек. Это соответствует численности населения планеты в 1960 году. Еще при жизни нынешнего поколения Землю, по самым оптимистическим оценкам, будут населять минимум 10–11 млрд человек. Это значит, что весь достигнутый прогресс в уровне жизни сведется на нет ростом населения.

Статистика показала всему миру, к чему ведет перенаселение планеты. Увеличение населения рано или поздно наталкивается на ограниченные размеры мировых ресурсов. Даже двукратного за последние 30 лет повышения мирового производства зерна оказалось недостаточно для растущего числа голодающих. По прогнозу, к 2025 году население Африки увеличится более чем вдвое (с 648 млн до 1,58 млрд человек). При этом экономическая отсталость будет нарастать. И если человечество не остановит рост своей численности цивилизованными и гуманными способами ограничения рождаемости, то природа сделает это гораздо более решительно и жестко.

Перенаселение приводит к росту числа стрессогенных факторов среды обитания и ответной реакции организма на действия раздражителей.

Медиками установлено, что признаками реакции на действие раздражителей являются:

- учащенный пульс;
- повышенное потоотделение;
- ускоренное биение сердца;
- боли в желудке;
- напряжение мышц рук и ног;
- учащенное дыхание;
- зубная боль;
- напряжение мышц челюстей;
- потеря усидчивости;
- суматошные мысли;
- непривычные эмоции.

Если вы сочли, что переживаете что-нибудь из перечисленного, значит, ваш организм готовится дать отпор стрессору. Описанные симптомы характерны для всех млекопитающих, но человеческий мозг реагирует на стресс с существенными отличиями благодаря особенностям психики.

Оценить стрессогенность среды обитания можно, наблюдая за собой и оценивая стрессовые ситуации с помощью тестов.

Задание 1

Определите частоту воздействия стрессоров. Определите частоту воздействия на вас стрессоров путем подсчета. Обработайте результаты и сделайте выводы.

Определите, часто ли вы подвержены нижеперечисленным реакциям психики, характерным для стрессовых ситуаций (сколько раз в день, неделю, месяц):

- неспособность сосредоточиться;
- затруднение в принятии простых решений;
- отсутствие уверенности в себе;
- раздражительность, частые вспышки гнева;
- беспокойство, смятение;
- беспричинный страх или полная паника.

Стресс способен сильно повлиять на поведение. Вспомните, случались ли с вами в течение прошедших последних месяцев (если да, то как часто) какие-либо из этих проявлений:

- начал(а) курить;
- употреблять слишком много лекарств;
- переживать явление нервного тика;
- дергать волосы, грызть ногти, постукивать ногами и т. д.;
- стал(а) рассеянным(ой);
- часто попадать в неприятности;
- стал(а) беспричинно агрессивным(ой);
- слишком много спать или мучиться бессонницей;
- употреблять слишком много алкоголя или транквилизаторов;
- приобрел(а) непомерный аппетит или начисто лишился(ась) его;
- неосторожен (а) на дорогах.

Обработка результатов и выводы

Рассчитайте среднюю частоту встречаемости со стрессорными факторами среды. Постройте график возникавших стрессорных реакций за последнюю неделю, месяц. Сделайте вывод.

Определите, по возможности, дни наибольшей уязвимости вашего организма в течение недели, месяца и старайтесь в эти дни быть предельно осторожными.

Задание 2

Оценка степени напряжения адаптационных систем организма и степени уверенности в себе.

При помощи нижеприведенного теста, составленного на основе тщательного анализа ситуаций, вызывающих стресс у 5000 человек, принадлежащих к разным социальным и профессиональным группам, оцените, насколько напряжены ваши адаптационные системы и какова степень риска заболеваний.

Те, кто набрал 150–199 баллов, имеют большой шанс заболеть в течение будущего года. Те, у кого сумма 200–299 баллов, более подвержены риску заболеваний, а если сумма превышает 300 баллов – вероятность болезней очень высока.

Но во всех случаях все зависит от способности человека управлять своим эмоциональным состоянием, от его отношения к событию.

Подсчитайте сумму баллов, учитывая те события, которые произошли за прошедший год.

Тест. Оценка стрессовых ситуаций

Событие	Оценка
Смерть мужа, жены	100
Развод	65
Смерть близкого человека	63
Разного рода травмы, болезни	63
Вступление в брак	50
Потеря работы	47
Примирение с мужем (женой)	45
Ухудшение (улучшение) состояния здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи	39
Изменение финансового положения	38
Смерть близкого друга	37
Перемена работы	36
Усиление или прекращение конфликта с мужем (женой)	35
Вынужденная продажа дома	31
Изменение служебного положения	30
Разлука с детьми	29
Неприятности с законом	29
Выдающееся личное достижение	28

Окончание теста

Событие	Оценка
Начало работы, учебы (уход с работы, учебы)	29
Изменение режима дня	24
Неприятности с начальством	23
Изменение графика работы	20
Переезд на другое место жительства	20
Смена места учебы, школы, другого учебного заведения	20
Смена места или стиля отдыха	19
Смена общественной деятельности	18
Необходимость сдавать комнату (комнаты) внаем	17
Изменение режима сна	16
Семья стала чаще (реже) собираться вместе	15
Изменение привычного рациона еды	15
Отпуск (каникулы)	13
Небольшие нарушения закона	13

При помощи следующего теста оцените, насколько вы уверены в себе и насколько легко можете выйти из стрессовой ситуации, а также какова ваша способность управлять своим эмоциональным состоянием при стрессе.

Чтобы подсчитать количество очков, используйте следующую шкалу: 1 – никогда, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – всегда.

Тест. Насколько вы уверены в себе

1. Я полагаюсь на свои собственные суждения	1 2 3 4
2. Я уверен в своей правоте	1 2 3 4
3. Я знаю, что чувствую	1 2 3 4
4. Я откровенен с собой в том, чего я хочу, и в своих чувствах	1 2 3 4
5. Я выражаю свои чувства тогда, когда испытываю их, несмотря на то, что чувствуют другие	1 2 3 4
6. Я не скрываю от окружающих, как я отношусь к себе	1 2 3 4
7. Я не скрываю от окружающих, как я отношусь к ним	1 2 3 4
8. Если я не согласен с чьими-то идеями, мыслями, поведением, я открыто критикую их	1 2 3 4
9. Если кто-то поступает нечестно, я открыто высказываю ему свое отношение к этому	1 2 3 4

Окончание теста

10. Если мне кажется, что в моих отношениях с кем-то возникли проблемы, я сообщаю ему об этом	1 2 3 4
11. Я настаиваю, чтобы мой муж /жена или человек, с которым я живу, разделял со мной обязанности по хозяйству	1 2 3 4
12. На работе я возражаю, если считаю, что меня заставляют делать больше, чем я могу успеть	1 2 3 4
13. Если кто-то попросит меня об услуге, которую мне неудобно выполнять, я скажу ему об этом	1 2 3 4
14. Если кто-то одолжил у меня что-нибудь, например, книгу, одежду, деньги, и забыл вернуть, я напомню ему об этом	1 2 3 4
15. Я настаиваю, чтобы окружающие выполняли свои обязанности	1 2 3 4
16. Если я замечу, что купил бракованный товар, я верну его и потребую замену	1 2 3 4
17. Если кто-то влезет передо мной в очередь, я громко выскажу свое недовольство	1 2 3 4
18. Когда в кафе меня обслужат позже, чем того, кто пришел после меня, я привлеку к этому всеобщее внимание	1 2 3 4
19. Если на лекции или в кино кто-то стучит ногами по моему креслу, я попрошу его перестать	1 2 3 4
20. Если в ресторане мне подали плохо приготовленную пищу или не то, что я заказал, я попрошу официанта исправить положение	1 2 3 4
21. Если мне нужна помощь, я попрошу о ней	1 2 3 4
22. Я протестую, если кто-то перебивает меня, когда я говорю	1 2 3 4
Сумма баллов	

Чем больше очков, тем лучше вы умеете отстаивать свои интересы. Максимально возможное количество набранных баллов – 88. Если у вас больше 60 баллов, можете быть спокойны – вы уверены в себе и легко сможете выйти из стрессовой ситуации! А если нет – научитесь управлять собственными реакциями в напряженных ситуациях.

Обработка результатов и выводы

Подсчитайте сумму баллов по каждому тесту, сделайте соответствующие результатам выводы.

Задание 3

Знакомство с методиками управления течением стрессорных реакций.

Каждый человек может научиться управлять собственными реакциями в напряженных ситуациях. Есть четыре основных метода работы с эмоциональным состоянием:

а) укрепление общего состояния здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятий спортом и т. д.;

б) изменение ситуации, т. е. вы избавляетесь от того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно;

в) изменение отношения к ситуации;

г) умение расслабиться и не пребывать в обычном для стресса напряжении. Для того чтобы научиться лучше понимать себя, управлять своими чувствами, поступками, можно применить методики индивидуального планирования.

В табл. 2.1 представлены примерные модели поведения в стрессовой ситуации.

Таблица 2.1

Модели поведения в стрессовой ситуации

Напряжение		
Событие	Мысли, приводящие к стрессу	Стрессовые реакции
Преподаватель спрашивает вас о качестве проделанной работы, о ее выполнении	Вы работу не выполнили. Мысли: «Ну вот, опять не везет, как всегда»	Угнетенное состояние
Расслабление и управление ситуацией		
Событие	Ответная мысль	Выход из ситуации
Преподаватель спрашивает о проделанной работе или ее качестве	Вы работу не выполнили, признайте за собой это, но это не смертельно. Прислушайтесь к преподавателю, спросите о новых сроках сдачи работы, спросите совет по методике выполнения	Чувство уверенности, что работа будет выполнена

1. Внутренний диалог. Мы часто выражаем свои надежды и убеждения, разговаривая с собой, причем часто выражаем свои отрицательные эмоции по отношению к себе. Полезно проанализировать то, как вы говорите с собой.

Для анализа стрессовой ситуации можно применить следующие вопросы:

– Что произошло (где, когда, с кем, почему)?

- Как вы реагировали?
- Что вы думали при этом?
- Как вы чувствовали себя после этого?

Напишите ответы, которые вы использовали при оценке какой-либо стрессовой ситуации, и продумайте: конструктивно ли вы себя вели? Обдумайте, как вы будете себя вести в других случаях, аналогичных этому.

2. Постельные утверждения. Вместо негативных утверждений после событий, вызвавших стресс, или готовясь к стрессовой ситуации, используйте следующие фразы при ответе на вопрос «что делать?»:

- Надо выработать план действий.
- Лучше поразмыслить, что я смогу сделать, чем понапрасну нервничать.
- Не нужно самобичеваний, разумнее все обдумать.
- Не стоит переживать, это все равно не поможет.
- Может, я вовсе и не тревожусь, а лишь хочу противостоять ситуации.

Для сопротивления стрессу и управления ситуацией применяйте следующие фразы:

- Я могу принять вызов.
- Постепенно я могу уладить ситуацию.
- Надо думать не о том, как мне страшно, а о том, что я могу сделать.
- Нужно говорить по сути дела.
- Напряжение помогает мне справиться с ситуацией.
- Теперь можно расслабиться, я контролирую ситуацию.

Медленный глубокий вдох. Отлично.

Для повышения уверенности в себе используйте утверждения:

- Сработало! Я смог это сделать!
- Надо рассказать приятелю, то-то он удивится.
- Все прошло не так плохо, как я ожидал.
- Я переживал больше, чем следовало.
- Я очень доволен своими успехами.

3. Нереальные установки. Чем их больше, тем сильнее вероятность психических заболеваний. А не придерживаетесь ли вы подобных установок?

- Вам необходимо постоянно получать доказательства любви и одобрения со стороны людей, мнение которых имеет для вас большое значение.

- Вам беспрестанно хочется доказать свою полную компетентность во всем или же в отдельных вопросах. Вы рассматриваете свою жизнь как сплошную цепь неудач и невезения, если наступает черная полоса.

- Людей, нанесших вам обиду или причинивших вред, вы относите к категории злобных ничтожеств и постоянно рассказываете о них, проклинаете, обличаете во всех смертных грехах.
- Ваши мысли и переживания заняты тем, что кажется вам опасным или вызывает страх.
- Весь мир и так плох, а если вы не можете найти выход из неприятной ситуации, он просто ужасен.
- Вы не можете избавиться от уныния и враждебности.
- Для вас легче избегать жизненных трудностей, чем бороться, воспитывая свой характер.
- Вы всегда помните о своем прошлом. Оно и по сей день определяет ваши мысли и поступки.
- Вы находите счастье в бездействии. Ваша инертность устраивает вас.
- Избавьтесь от этих и подобных нереальных установок, если они у вас есть!

Обработка результатов и выводы

Применив вышеперечисленные методики на ранних стадиях стрессов, вы можете избежать развития ОАС и сделать свою жизнь более продуктивной и интересной.