

advantages and disadvantages of this? How much more would you be prepared to pay for an environmentally-friendly car? Would you like to own a hybrid or electric car?

– Do think global warming is real? What is global warming? Do you think this is an effect of pollution?

What's happening to forests in the world? What happens when we remove forests? What can we do to protect forests?

– Are you concerned about the environment? What do you think is the biggest issue? What little things do you think you could do to help protect the environment? Look at the following list of things which could help the environment. Work in a group to establish which are very important, which are good ideas and which are irrelevant. Say which ones you do or don't do and explain why.

– Turn off the tap when you brush your teeth.

– Turn off your computer when you are not using it.

– Turn down the thermostat or air conditioning at home.

– Don't buy bottled water.

– Use public transport whenever you can.

– Recycle everything you can.

– Don't buy products with excess packaging.

– Turn off the lights when you leave a room.

The topics for creative projects suggested in the reader are designed to promote interest in wildlife and maintain the values of environment preservation in students:

– What animal best represents you? Why? If you could be any animal in the world what would it be and why? What natural animal ability or talent would you like to have?

– Create a presentation of an animal that is commonly found in your country. Try to include information on where it lives, how it viewed in your country and any culture that surrounds it.

People's environmental awareness today is an integral part of the world in which our great-grandchildren will live. We can all take actionable steps as individuals to help improve our environmental health. It is quite obvious that it is necessary for people to form a new vision of the world, a new type of ecological consciousness, characterized by the absence of opposition between man and nature. In this regard, promoting health consciousness and environmental awareness in students for the sake of environment preservation on the one hand, and their own health on the other hand, is the main task for school and university teachers in the framework of environmental education. Human ecology as content for teaching is an effort worth pursuing as we give students knowledge, competencies, and tools to live in a healthy environment.

REFERENCES

1. Английский язык для слушателей медико-биологического профиля = English for students of medicine and biology : хрестоматия / сост. : М. М. Михалевич, Л. В. Викторко, М. М. Бондаренко. – Минск : ИВЦ Минфина, 2022. – 120 с.

2. Beck, Ch. W. Add Ecology to the Pre-Medical Curriculum [Electronic resource] / Ch. W. Beck [et al.]. // Science. – 2012. – № 3. – Mode of access: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.335.6074.1301-a>. – Date of access: 15.02.2024.

3. Environmental health [Electronic resource] // Wikipedia. – Mode of access: https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_health. – Date of access: 15.02.2024.

4. The Difference Between Creativity Vs. Creative Learning (and How To Harness Both) [Electronic resource] // ELM. – Mode of access: <https://elmllearning.com/blog/creativity-vs-creative-learning>. – Date of access: 15.02.2024.

5. Turabian, J. L. Ecological analysis in general medicine [Electronic resource] / J. L. Turabian // Open Access Text. – Mode of access: <https://www.oatext.com/ecological-analysis-in-general-medicine.php>. – Date of access: 15.02.2024.

ПСИХОЛОГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МЕГАПОЛИСА PSYCHOLOGY OF OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS IN THE CONDITIONS OF MODERN MEGAPOLIS

**И. З. Олевская, С. В. Шинкоренко
I. Z. Olevskaya, S. V. Shinkorenko**

*Учреждение образования «Международный государственный экологический институт
имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
Svyataslava2@gmail.com*

*International Sakharov Environmental Institute of Belarusian State University, ISEI BSU
Minsk, Republic of Belarus*

В современной действительности, возрастает число людей которые подвергаются длительному стрессовому воздействию, растет доля ментальных расстройств, в связи с чем растет актуальность исследований связанных с психологией стресса, в частности методиками преодоления стресса. Также актуальным на сегодняшний день является просветительская деятельность, а области психологии, для улучшения психологического здоровья населения.

In modern reality, the number of people who are exposed to long-term stress is increasing, the share of mental disorders is growing, and therefore the relevance of research related to the psychology of stress, in particular methods of overcoming stress, is growing. Also relevant today is educational activities in the field of psychology, to improve the psychological health of the population.

Ключевые слова: психология стресса, методика психологического заземления, дистресс, когнитивная психология стресса, коппинг-процесс.

Keywords: stress psychology, psychological grounding technique, distress, cognitive psychology of stress, coping process.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2024-2-306-309>

В условиях современного ритма жизни, техногенного антропологического влияния на окружающую среду, возрастает количество людей, которые испытывают дистресс, который в дальнейшем ведет к возникновению психических расстройств. По материалам Международной организации здравоохранения каждый восьмой человек в мире страдает ментальным расстройством. В некоторых случаях получение своевременной помощи является невозможным. К счастью, на сегодняшний день существует множество средств профилактики стресса, которые можно и нужно применять в домашних условиях.

Перед началом рассказа о методиках борьбы со стрессом, нужно дать определение самому понятию, а также иметь представление о различных типах стресса.

Стресс – (от англ. stress – обозначающее давление, напор, напряжение) является неспецифической реакцией организма на психологическое или физическое воздействие, нарушающее гомеостаз организма на неопределенный промежуток времени, при этом характеризующееся особым состоянием нервной системы.

Различают системный и психический стрессы. Системный стресс возникает, как ответная реакция организма на травмы, воспаление, инфекции и другие патологические физиологические изменения организма. Психический стресс наоборот вначале возникает на уровне психики, приводя позднее к биологическим изменениям организма [1].

Родоначальником теории биологического стресса является Ганс Селье. В своей теории автор заметил, что организм сам приспосабливается к стрессу и пытается восстановить потерянный гомеостаз.

Еще одно наблюдения автора состоит в том, что у каждой реакции на стресс есть свои пределы. Если организм постоянно подвергается воздействию стресса, то постепенно внутренние запасы организма истощаются [2].

То как организм приспосабливается к стрессу автор назвал общим адаптационным синдромом и разделил его на три фазы:

1 стадия или стадия тревоги. Сигнал о влиянии стресса отсылается в гипоталамус, который начинает выработку гормонов, имеющих название глюкокортикоиды. Далее глюкокортикоиды индуцируют образование адреналина, норадреналина и кортизола, влияя на симпатическую нервную систему. Данное состояние можно отследить в гормональном профиле слюны, в котором будет повышен уровень кортизола.

2 стадия или стадия сопротивления. В ней организм пытается воосстановить нарушенный гомеостаз, используя для этого уже парасимпатическую нервную систему. Надпочечники же используют для этого механизм, называемый “захват прегненолона”. Изменяя метаболизм прегненолона, они уменьшают выработку тестостерона, т. к. он является исходным химическим веществом, из которого синтезируется тестостерон и кортизол.

3 стадия или стадия истощения, проявляется истощением адаптационных механизмов. Надпочечники истощают свои возможности, поэтому в гормональном профиле слюны будет наблюдаться нормальный, а затем пониженный уровень кортизола. Если данный процесс не прекращается, то это приводит к дистрессу, а далее, проблемам со здоровьем.

Причин возникновения стресса может быть огромное множество, поэтому мы будем говорить о самопомощи, которую может оказать себе сам человек.

Первая методика называется заземление. Она состоит в том, чтобы в минуты гнева или других негативных эмоций, всегда вспомнить о своих ценностях, главное из которых это забота об окружающих и себе. В ситуации, когда эмоции и переживания с тревогой берут над нами верх, человек оказывается “отстраненным” от реальной жизни. В стрессовой ситуации советуют переключаться на реальную жизнь, а не быть на крючке мыслей и чувств.

Одним из упражнений в таком случае, например, выпить чашечку кофе, сосредоточив все внимание на вкусе, аромате и запахе напитка, переключив свое внимание с существующей проблемы. Также, можно поговорить с близким человеком, попытавшись сосредоточить внимании на его голосе и том, о чем он говорит. Всякий раз, когда тревожные мысли будоражат вас, мы переключаем внимание на то, что мы делаем в данный момент времени.

Бывают ситуации, когда остановить эмоции, представляется невозможным, тогда нам нужно научиться “заземляться”.

Замедлите темп и начните слушать свое дыхание, выдохните и вдохните воздух, встаньте на ноги, почувствуйте, как ноги опираются на землю, вытяните руки либо сомкните ладони. Переключите внимание на внешний окружающий вас мир, прислушайтесь к звукам, далее почувствуйте окружающий вас запах, осознайте где вы находитесь и что делаете в данный момент. Дотроньтесь до колена или любого предмета, до которого вы можете дотянуться, ощупайте предмет, осязайте.

Данные упражнения, не избавят никого от негативных чувств, однако вы сможете полноценно выполнять свою работу, либо проживать окружающую вас действительность, что повысит вашу стрессоустойчивость. Не забывайте упражняться, вы можете это делать в любой удобный момент времени.

Методика “отвязываться от крючка”. Большинство людей избавляются от неприятных эмоций и переживания знакомой всем реакцией “бей или беги”. Избегая неприятных событий, либо агрессивной реакцией заканчивающийся нередко криком, драками и ссорами.

Выпишите мысли, которые цепляют вас на бумагу, прислушайтесь к своим ощущениям в теле, назовите их.

Даже во время разговора с другим человеком, испытывая неприятные эмоции и переживания, важно сказать об этом внутри себя “Я обращаю свое внимание...”, а далее изложить суть проблемы, так можно продолжать разговор, не уходя в себя, утопая в своих проблемах и эмоциях. Далее следует переключиться на окружающий вас мир, используя технику “заземление” [3].

После переключения и освобождения от эмоций, а возможно и фрустрации из-за недостижимой цели, осознайте, какие ценности важны для вас. Вы можете жить в соответствии со своими ценностями. Действуйте согласно вашим жизненным ценностям.

В любой даже самой стрессовой жизненной ситуации у вас есть три выхода из сложившейся ситуации:

1. Уйти
2. Попытаться изменить существующую ситуацию, используя свои возможности. Если же такое невозможно, принять боль от существующей ситуации и жить согласно своим ценностям
3. Сдаться и отказаться от своих ценностей.

Обязательно относитесь к себе с добротой, проговаривайте и избавляйтесь от плохих мыслей, посещающих вас. Создавайте пространство для ваших плохих мыслей, переключайтесь на окружающий вас мир.

Постарайтесь отвлеченно посмотрев на проблему, как будто вы зритель в зрительном зале, который наблюдает неприятную ситуацию со стороны. Также возможно отделяться от негативных мыслей, попробовав представить их, написанными строчками из книги, которая не имеет к вам прямого отношения.

Проявляйте доброту к окружающим вас людям, также не забывайте по-доброму относиться к себе, разговаривайте и прощайте себя за неудачи.

Сконцентрируйте внимание на неприятной мысли, представьте себе ее цвет, размер, форму, температуру. Представьте ее как предмет, попробуйте прожить эту мысль, не пытаясь давить неприятные эмоции и чувства.

Такие упражнения помогут справиться со стрессом самостоятельно. С научной точки зрения, на данный момент существует три основных теоретических модели преодоления стресса: Эго-психологии, характерной черты или склонности и контекстуальная модель.

Эго-психологическая модель основывается на бессознательных адаптивных механизмах. В этой модели даже существует иерархия механизмов. К примеру: сублимация, подавление, альтруизм и юмор относятся к наивысшему уровню адаптивных процессов.

Следующий уровень объединяет различные невротические проявления, включающие в себя: формирование реакций, смещение, диссоциация и интеллектуализация.

Самые “низкие” механизмы адаптации к стрессу представляют собой следующие проявления: ипохондрия, проекция, воображение, выход из действия, а также пассивно-агрессивное поведение. Также существуют вызывающие когнитивные искажения механизмы адаптации: отрицание внешней реальности, искажения и обманчивые проекции.

Недостатки данной теории состоят в том, что она не учитывает стрессовые условия, их характер. Во –вторых, иерархическая классификация не всегда верно отражает степень адаптации механизма к условиям среды. К примеру, юмор, хоть и принадлежит к высокому уровню, может вообще не оказать влияния или усугубить положение, если будет применен неадекватным образом.

К тому же поддержание эмоционального равновесия, хоть и является адаптацией, не может разрешить основную проблему, из-за которой стресс возникает.

Модель личностных черт является второй теорией. Полагают что, основываясь на индивидуальных личностных чертах и склонностях, которые формируются для преодоления стресса, можно спрогнозировать последующие действия индивида. Но предрасположенность и характерные особенности не могут предопределить, то как человек справится со стрессом в условиях реальной жизни.

Минусом данной теории является отсутствие контекста или по-другому, опираясь на личностные черты, мы забываем о внешних факторах, не представляем себе сложившейся ситуации, а это означает, что мы не можем спрогнозировать достоверный результат.

Третья модель имеет название Контекстуальной(ситуационной) модели. В этой модели, преодоление стресса оценивается в рамках сложившейся ситуации. На преодоление стресса, в рамках данной модели влияют намере-

ния и действия индивида, которые он использует для того, чтобы преодолеть внутренние и внешние требования, которые возникают из-за взаимосвязи человека и стрессовых условий среды.

Есть определенные черты отличающие именно эту модель, от ранее изложенных.

Преодоление стресса – это осознанный процесс. Преодоление стресса оценивается по контекстуальным критериям, т. е. на то как будет преодолен стресс, будет влиять жизненная ситуация. Также в данной теории преодоление стресса является динамической характеристикой, а значит изменяется на протяжении всей жизни, т. е. не зависит полностью от генетических особенностей организма. Мы не рождаемся с выученными механизмами борьбы со стрессом, они возникают в условиях внешней среды и будут зависеть от воспитания, в частности.

Р.Лазарус описывал типы когнитивной оценки, которые влияют на данный процесс.

Первичная оценка зависит от степени угрозы, свойства стрессора и психологических особенностях индивида. Таким образом, мозг делает вывод о характере ситуации: угрожающая или ситуация изменения.

Есть разные виды событий, к примеру:

1. События, не затрагивающие человека напрямую и поэтому не требующие от него никакой реакции.

2. Позитивные события, которые могут быть объектом желаний человека, либо же не вызывать у него никаких эмоций.

3. Стрессовые события.

Стрессовая оценка опять разделяется на три типа: оценка сложной задачи; оценка угрозы; утрата, травмирующая угроза;

Вторичная оценка позволяет определить, каким методом может повлиять на события, их исход. Также человек может выбрать механизм и ресурсы для преодоления проблемной ситуации. Буквально это означает то, что человек начнет обдумывать как предотвратить или преодолеть, уменьшить, а иногда и улучшить критическую ситуацию.

Третий же тип оценки, включает в себя переоценку существующих на данный момент у человека ценностей.

Такой тип оценки возникает, когда первичная и вторичная оценка сливаются, человек предпринимает действия и далее, корректирует свою вторичную оценку согласно существующей реальности, возможности воздействия на причину стресса.

После когнитивной оценки ситуации, сознательно или нет, включаются механизмы по преодолению стрессовой ситуации, так называемый коппинг-процесс. На коппинг-процесс будет влиять не только оценка собственных действий и ее успешности, а также и ресурсы, которые будут необходимы для преодоления кризисной ситуации.

Существуют две основные функции, которые выполняет механизм преодоления стресса:

1. Разрешение проблемы (фокусировка на проблеме).

2. Регулирование эмоций (фокусировка на эмоциях).

Для анализа этих функций используется несколько концептуальных категорий.

Перлин и Шулер, говорят о реакции на ситуацию, которая ее изменяет и контролирует стрессовые ощущения до наступления дистресса, при невозможности разрешения проблемы. Когнитивная активность изменяет отношение к ситуации, придавая ей определенную значимость, в зависимости от контекста. Также она будет влиять на действия [3].

Все же, для успешного преодоления стресса требуется независимость от временного воздействия и характера ситуации. Проведенные исследования показывают, что в зависимости от ситуации, Люди могут изменять свои стратегии преодоления стресса. В зависимости от степени опасности, физических и психических возможностей человека, а также чем является для данного индивида конкретная ситуация, потерей, угрозой либо мелкой неприятностью, человек будет выбирать разные стратегии поведения.

Сегодня мы можем говорить об ситуативном интегративном личностном подходе, как о понимании взаимоотношения личности с окружающей ее средой. Ситуации, происходящие в жизни, так же принципиально отличаются друг от друга, как индивидуальные особенности каждой отдельной личности. Так же люди с определенными личностными характеристиками. Склонны попадать в определенные социальные ситуации. Когнитивное оценивание и придание определенной значимости ситуации и уровню ее стрессогенности, будет вести к определенному способу ее разрешения, а также методике преодоления стресса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебнометодическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

2. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье – Москва : Прогресс, 1982. – 124 с.

3. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие [Электронный ресурс].: Женева - Всемирная организация здравоохранения; 2020.