



СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

Преоценката на стреса не е насочена към елиминиране или потискането му, тя не насърчава релаксацията и мързела, а вместо това се фокусира върху промяната на твоя stress response

СТРЕСЪТ КАТО МОТИВАТОР

ПОТНИ ДЛАНИ ПО ВРЕМЕ НА ИНТЕРВЮ ЗА РАБОТА? БОЛКИ В СТОМАХА ПРЕДИ ПОРЕДНИЯ ИЗПИТ?

Много от нас са преживели класическия отговор на организма при наличие на стрес, провокиран от нови, необичайни или натоваарващи обстоятелства. Преоценката на начина, по който човек възприема стреса, може да доведе до сигнификантна промяна върху психичното здраве, общото благополучие и успеха според психолозите от университета в Рочестър.

За последното си проучване, публикувано в *Journal of Experimental Psychology: General*, изследователите от Рочестър обучават юноши и студенти как да преобразуват и използват реакцията си към стресови ситуации като инструмент, а не като пречка. Екипът установява, че в допълнение към редуциране на тревожността на учениците и студентите, това моделиране на мисленето за „добър стрес“ им помага да постигнат по-високи резултати на тестовете, да отлагат академични ангажименти по-рядко и да отговарят на предизвикателства по по-здравословен начин.

За да преосмислят своето разбиране за стреса, ученици и студенти е трябвало да проведат стандартизирано упражнение, чрез което да научат, че техните реакции към стреса имат функцията на помощно средство при изпълнение на дадена задача.

„Ние използваме един тип подход „Saying is believing“, при който участниците научават за адаптивните ползи от стреса и са поканени да напишат как може този подход да им помогне за постигане на целите им“, казва водещият автор Джеръми Джеймисън, доцент по психология в Рочестър и главен изследовател в университетската лаборатория за социалния стрес. Неговите изследвания са в областта на стрес преживяванията и влиянието им върху вземането на решения, емоциите и представянето на даден индивид. Това изследване се основава на по-ранните му такива, свързани с оптимизиране на реакциите на стрес.

Стресът често се отразява негативно. Как всъщност стресът може да бъде нещо добро?

Конвенционалното мислене предполага, че стресът по своята същност е лош и винаги трябва да се избягва. Това обаче понякога е погрешно, тъй като стресът е нормална и дори определяща характеристика на съвременния живот. Например, студент, който се подготвя за първото си интервю за работа, може да възприеме препускащото си сърце и потни длани като признаци на нервност и чувство за паника, докато всъщност тази реакция на стреса помага за доставянето на кислород до мозъка и освобождаването на хормони, които мобилизират организма.

През целия си живот хората придобиват огромен набор от сложни социални и интелектуални умения, които след това прилагат, за да процъфтяват и успяват в областта, която са си избрали. Този процес по своята същност е стресиращ, но също така е от съществено значение за продуктивността на човека като част от обществото.

Освен това, ако хората избягват стресовите фактори, пред които са изправени, това може да ги постави в сериозно неизгодно положение. Така че, за да могат индивидите да се развиват в съвременния свят и да преодоляват заплахите, те трябва да намерят начин да прегърнат и приемат стресовите изисквания.

Какво точно представлява преоценката на стреса?

Хората изпитват активацията на симпатиковата система, която може да се обективизира като потни длани или по-бърз пулс по време на стресови ситуации. Вместо да мислим за всичко това като за „лош“ стрес, реакциите на стрес, включително стресовата възбуда, могат да бъдат полезни, когато става въпрос за производителност и поведенчески резултати.

Преоценката на стреса не е насочена към елиминиране или потискането му, тя не насърчава релаксацията и мързела, а вместо това се фокусира върху промяната на типа stress response: ако вярваме, че разполагаме с достатъчно ресурси, за да отговорим на изискванията, пред които сме представени: няма значение дали изискванията са високи – ако смятаме, че можем да се справим с тях, то тялото ни ще отговори с отговора на предизвикателството, което означава, че стресът се разглежда като предизвикателство, а не като заплаха.

Какво се случи с „преоценяващите“ ученици спрямо контролната група?

В нашето проучване на студенти, които посещават курсове по математика, открихме, че участниците в прео-

ценката показват по-ниски нива на тревожност при полагане на изпит по математика – както веднага, така и на следващ изпит. Те също така се представят по-добре на изпита от контролната група веднага след завършване на нашето упражнение за преоценка. Следващите звена, които оценяваме са отлагането на ангажименти и целите извън учебната среда. Докато проследихме отлагането само веднъж (така че не мога да говоря за забавянето на ефектите там), студентите за преоценка съобщиха, че отлагат по-малко, което следователно прогнозира по-високи резултати на следващия им изпит.

Освен това открихме, че учениците за преоценка съобщават за по-високи цели от подхода, т.е. цели, фокусирани върху постигането на положителни резултати като спечелване на стипендия или вземане с отличен на тест вместо върху избягване на отрицателни резултати като опит след неуспех. Това прогнозира положителни резултати и благополучие сред тях.

Разгледахме нивата на кортизол и тестостерон в двете групи. Какво открихме?

Най-общо казано, кортизолът е катаболен хормон на стреса и се наблюдава негово повишаване, когато хората са застрашени, така че често се тълкува като индикатор за "отрицателен стрес", въпреки че не винаги е "лош". От друга страна, тестостеронът е анаболен хормон, който поддържа оптималната производителност.

Забелязахме, че манипулацията на преоценката води до повишаване на тестостерона и понижаване на кортизола по време на изпитните ситуации, което е полезен модел за отлично представяне.

Какъв съвет имате към родителите, чиито деца са стресирани и тревожни, особено сега по време на пандемията?

Първата стъпка е да отделите стреса от дистреса и тревожността. Стресът е просто реакция на тялото на всяко изискване, добро или лошо. Вълнението е стресово състояние, както и тревожността. Също така е важно родителите да разберат, че трудностите са нещо естествено и дори могат да стимулират растежа с подходящата подкрепа. Никой не постига успех без да излиза от зоната си на комфорт. За да могат децата да растат, да се учат и да успеят, те ще трябва да се ангажират и да поемат трудни задачи. Намалването на стреса чрез премахване на препятствията пречи на напредъка им. ■