

Понятие о стрессе

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а так же соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Таким образом, это определение отражает то, что на каждое требование среды организм реагирует особым напряжением. Стресс воспринимается происходящим и возникает в момент наиболее сильной реакции, выходящей из-под контроля. Проблема стресса заключается в том, что подобное проявление может быть выражено неординарно, сдержанно или вовсе не проявляться. При этом, стресс является одной из наиболее распространенных причин неблагополучия, страданий и неудач любого человека, потому, что современный стиль жизни – это постоянная спешка, нервы, эмоции. Ганс Селье подчеркивал, что не надо этого бояться, стресс является обязательным компонентом жизни человека. Он может как снижать, так и повышать устойчивость организма. Стресс проявляется и в любви, и в творчестве, безусловно, приносящих удовольствие и защищающих от ударов жизни. Радость, конечно, в исключительных случаях, приводит к трагическим последствиям, в большинстве же случаев она стимулирует к жизни.

Идеи стресса очень популярны в научном мире. Термин «стресс» широко применяется в биологии, устанавливая связь между физиологическими и психологическими явлениями. В психологии это понятие включает в себя понятия тревога, конфликт, эмоциональный дистресс, угроза собственному «Я», фрустрация, напряженное состояние и т. п. С середины 20 столетия и по сегодняшний день теории и модели стресса интенсивно развиваются, каждая по-своему объясняя взгляды и установки на сущность стресса, причины его развития, механизмы регуляции, особенности проявления.

Попытка установления связи между генетическим складом (генотипом) и некоторыми физическими характеристиками, снижающими общую индивидуальную способность сопротивляться стрессу была предпринята в генетически-конституциональном направлении. Оно представило свою теорию о способности организма сопротивляться стрессу. На эту способность влияют определенные защитные стратегии функционирования, которые не зависят от текущих обстоятельств.

Психодинамическое направление в объяснении стрессов опирается на теории Зигмунда Фрейда, где он описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства: а) сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности; б) травматическая тревога

развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника. Наиболее ярким примером причины возникновения данного типа тревоги является сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов. Для описания результирующих симптомов этого состояния З. Фрейд ввел термин «психопатия повседневной жизни».

Интересными представляются теории конфликтов, в основе которых лежат социальные аспекты. Основные причины напряжения связаны с необходимостью членов общества подчиняться его социальным нормативам.

Предупредить стресс можно предоставляя членам общества благоприятные условия для развития, свободу в выборе жизненных установок и позиций.

Так же к профилактическим мероприятиям можно отнести устойчивость социальных отношений, распределение экономических благ и услуг в обществе, межличностное взаимодействие во властных структурах. Социальные аспекты лежат в основе и таких теорий стресса, как эволюционная теория социального развития общества, экологическая теория (роль социальных явлений в обществе), теория жизненных изменений (в семье, на работе и т. д.).

Одно из направлений рассматривало стресс как поведенческую реакцию на социально-психологические стимулы. Модель физиологического стресса Г. Селье была модифицирована Б.П. Доренвендом. Они подходили к стрессу как к состоянию организма, который опирается на адаптивные и не адаптивные реакции. Факторами стресса понимаются социальные факторы: экономические или семейные неудачи, которые выступают как объективные события, которые нарушают (разрушают) или угрожают подорвать обычную жизнь индивида. Они не обязательно негативные и не всегда ведут к объективному кризису.

Обращает на себя внимание когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса, которая основывается на положении о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Р. Лазарус говорил, что адаптация к среде определяется эмоциями, а когнитивные процессы обуславливают качество и интенсивность эмоциональных реакций. Предвосхищение человеком возможных опасных последствий воздействующей на него ситуации определялась автором как оценка угрозы. Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, имеют сложный характер: они включают не только относительно простые перцептивные функции, но и процессы памяти, способность к абстрактному мышлению, элементы прошлого опыта субъекта, его обучение и т. п.

Р. Лазарус в своей теории подчеркивает необходимость разделения оценок угрозы от оценок процесса ее преодоления. Из чего делается вывод:

– одинаковые внешние события могут являться или не быть стрессовыми для разных людей;

– личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта;

– одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессорное, а в другом как обычное, нормальное. Это может быть связано с изменениями в физиологическом состоянии или в психическом статусе субъекта.

Каждая из приведенных выше теорий и моделей стресса и многие другие теории внесли заметный вклад в развитие и понимание этого явления, но каждая из них имеет и свои ограничения. Большая часть этих ограничений прослеживаются при переключении с анализа стресса на каком-то одном уровне функционирования человека на более широкий, интегративный уровень анализа и представления о сущности стресса.

Сегодня слово «стресс» находится на пике популярности и исследуется большим количеством ученых: психологов, физиологов, социологов, медиков. Ряд исследований доказывают, что он вызывает болезни сердечнососудистой системы и даже может привести к образованию раковых клеток. Другие доказывают, что такая встряска психики может привести к невралгии и депрессии. Так или иначе, психологи призывают к борьбе со стрессом. С чего начать и что конкретно нужно сделать, попробуем разобрать более детально.

В своей книге «Стресс без дистресса» Ганс Селье рассматривал стресс как физиологическую реакцию на физические, химические и органические факторы. Эти реакции доказывают, что:

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.

2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.

3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.

4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса – их истощение может привести к заболеванию и смерти. Г. Селье обобщил все результаты своих исследований и пришел к выводу, что развитие стрессовой ситуации проходит три стадии, который он назвал общим адаптационным синдромом.

Первая стадия проявляется при первом появлении стрессора и носит название *стадия тревоги*. Для этой стадии характерны снижение уровня резистентности организма, нарушение некоторых соматических и вегетативных функций. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессов разрешается на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы могут быть названы острыми реакциями стресса.

Вторая стадия, *стадия резистентности* (сопротивления), наступает при продолжительном воздействии стрессора, когда возникает необходимость поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.

Третья стадия – это *стадия истощения*. Наступает при нарушении механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов в период борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопrotивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме.

Эти три фазы развития стресса можно проследить на большом отрезке времени. Интенсивность реакций человека зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора.