

Тема: «Особенности психологического стресса. Понятие о стрессоустойчивости»

Цель: познакомить студентов с основными особенностями психологического стресса, определить понятие стрессоустойчивости, раскрыть его существенные характеристики.

Психическим проявлениям синдрома, описанного Г.Селье, было присвоено наименование психологический стресс. Р.Лазарус и Р.Ланьер в своих работах определяли его как реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Позже это определение было уточнено: психологический стресс стал интерпретироваться не только как реакция, но как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию.

Помимо термина «психологический стресс» в литературе также применяется термин «эмоциональный стресс» и «психоэмоциональный стресс». Различные исследователи (социологи, психологи, физиологи, психиатры) вкладывают свой смысл в этот термин, что, конечно же, затрудняет создание единой концепции психоэмоционального стресса. Некоторые исследователи отмечают, что возникновение данного термина подчеркивает неразрывную связь стресса и эмоций и даже примат эмоций в комплексной реакции.

В содержание этого термина включаются как первичные эмоциональные и поведенческие реакции на экстремальные воздействия биологической или социальной среды, так и физиологические механизмы, лежащие в их основе. Чаще всего под эмоциональным стрессом понимались негативные аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека.

Впоследствии было выяснено, что неожиданные и сильные благоприятные изменения также могут вызывать в организме типичные признаки стресса. Соответственно под эмоциональным стрессом стали понимать широкий круг психических явлений как негативного, так и позитивного характера. Сам Г. Селье в одной из своих поздних работ писал:

«Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым».

Актуальность исследований по изучению механизмов и последствий эмоционального стресса подчеркивается практически всеми ведущими специалистами, работающими в этой области, независимо от научного направления (психиатрами, психологами, физиологами). Так, А. М. Вейн еще более двух десятилетий назад писал, что «основные хронические текущие заболевания нашего времени возникают на фоне эмоционального неблагополучия, острого или хронического эмоционального стресса».

В одной из монографий, посвященных индивидуальной устойчивости к стрессу, К. В. Судаков отмечал, что «на основе эмоциональных стрессов формируются психосоматические заболевания: неврозы, нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефицита, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания».

По оценкам некоторых западных экспертов, 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы. Основными причинами возникновения этих нарушений становятся эмоциональное напряжение, межличностные конфликты в семье и напряженные производственные отношения и др. Эти факторы нарушают функцию сформировавшихся в процессе эволюции механизмов поддержания гомеостаза. Если человек попадает в социальные условия, когда его положение кажется ему бесперспективным, то может развиться реакция тревоги, чувство страха, неврозы и т.п. В последнее время показано, что эмоциональные проблемы являются наиболее важной причиной потери трудоспособности по сравнению с физическими проблемами.

Несмотря на близость понятий «психологического» и «эмоционального» стресса, имеет смысл более точно определить их содержание в связи со следующими обстоятельствами:

-эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека с его развитой психикой;

-эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т.д.);

-термин «эмоциональный стресс» чаще используется физиологами, а термин «психологический стресс» — психологами.

В то же время оба эти вида стресса имеют общую схему развития, включают в себя схожие нейрогуморальные механизмы адаптивных реакций и в своем развитии, как правило, проходят через три «классические» стадии — тревоги, адаптации и истощения. Тем не менее, учитывая специфику предмета курса, а также ведущую роль психики в формировании стрессорных реакций человека, мы в дальнейшем будем в основном использовать термин «психологический стресс», сохраняя термин «эмоциональный стресс» только при цитировании других авторов. .

Следует отметить, что (авторы многих базовых учебников по различным разделам психологии зачастую дают достаточно размытые и произвольные определения стресса, смешивая понятия биологического, психологического и эмоционального стресса. Так, автор трехтомного учебника по психологии Р.С.Немов объединяет понятия «стресс» и «аффект», которые принципиально различаются как по силе, так и по длительности протекания. Как известно, продолжительность аффектов составляют секунды или минуты, в то время как для развития стресса требуются недели, дни или в острых случаях — часы. В первом томе своего учебника Р. С. Немов пишет:

«Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку».

В то же время в другом месте своего учебника (в Словаре основных психологических понятий) автор приводит уже иное определение стресса: «Стресс — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации».

В плане обсуждения данного определения можно отметить, что это определение скорее подходит к понятию «дистресс», так как при некоторых видах стресса продуктивность деятельности, наоборот, увеличивается. Автор другого учебника по общей психологии, А.Г. Маклаков, относит стресс к одному из видов эмоционального состояния, а одной из главных особенностей стресса называет его «крайнюю неустойчивость», что противоречит базовому положению Г. Селье о продолжительном и достаточно устойчивом характере стресса, связанном с его гуморальной природой. А.Г. Маклаков пишет:

«Являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психологической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях — в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которой характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов».

Здесь следует отметить, что с точки зрения биологической целесообразности (применение «стратегии борьбы или бегства») стресс повышает эффективность функционирования систем органов — например, когда человек убегает от агрессивно настроенной собаки или участвует в спортивном соревновании.

Снижение работоспособности происходит только тогда, когда природные программы поведения вступают в противоречие с социальными нормами или условиями интеллектуальной деятельности (что проявляется, например, при стрессе авиадиспетчеров или биржевых маклеров).

Другое спорное положение А. Г. Маклакова относительно стресса касается последовательности событий во время его разворачивания. Автор пишет: «Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению. Следовательно, мы вправе полагать, что стресс всегда предшествует значительной трате энергетических ресурсов организма, а затем и сопровождается ею, что само по себе может приводить к истощению физиологических резервов» .

Данное положение является достаточно дискуссионным, так как большинство авторов считают, что стресс является не подготовкой к возбуждению, а следствием его, и он не предшествует трате энергетических ресурсов, а вызывает эту трату.

Особенности психологического стресса

Психологический стресс, в отличие от биологического стресса, описанного в классических работах Г. Селье, обладает рядом специфических особенностей, среди которых можно выделить несколько важных* особенностей. В частности, этот вид стресса может запускаться не только реально действующими, но и вероятностными событиями, которые еще не произошли, но наступления которых субъект боится.

В отличие от животных человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. В результате бывает так, что у плохо успевающего ученика одни лишь мысли о вероятной неудовлетворительной оценке порою вызывают более сильные вегетативные реакции, нежели ее получение на экзамене. Это обуславливает специфику человеческого психоэмоционального стресса, к которому не всегда применимы закономерности его протекания, подробно описанные в опытах на лабораторных животных.

Другая особенность психологического стресса — существенное значение оценки человеком степени своего участия в активном воздействии на проблемную ситуацию с целью ее нейтрализации. Показано, что активная жизненная позиция или хотя бы осознание возможности влиять на стрессорный фактор приводит к активации преимущественно симпатического отдела вегетативной нервной системы, в то время как пассивная роль субъекта в создавшейся ситуации обуславливает преобладание парасимпатических реакций.

Стрессоустойчивость - интегративное свойство человека, которое, во-первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социальное окружение и т.п.) и внутренней (личной) среды и деятельности. Во-вторых, оно определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. И, в-третьих, это свойство проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности.

Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса, столь многочисленны и неоднозначны, что их исчерпывающее рассмотрение едва ли возможно в рамках данного учебного пособия. Остановимся на некоторых ключевых моментах, а именно: на характеристиках стрессового события, интерпретации события человеком, влиянии прошлого опыта, осведомленности (информированности), индивидуальных и личностных особенностей человека на восприятие ситуации и способ реагирования.

Характеристики стрессового события. Стрессовые события могут различаться по следующим признакам:

а) частоте возникновения — события могут быть одиночными, возникать периодически (например, «авралы» на производстве), накладываться друг на друга («несчастья преследуют одно за другим»);

б) длительности воздействия — кратковременное, продолжительное, хроническое (постоянное).

Кратковременные стрессоры — это, как правило, повседневные неприятности, в результате воздействия которых актуализируются уже сложившиеся программы реагирования и мобилизации ресурсов. К продолжительным стрессорам можно отнести критические жизненные события, требующие значительного времени для адаптации, вызывающие в структуре личности человека серьезные изменения и сопровождающиеся не только кратковременными эмоциями, но и стойкими эмоциональными реакциями (перемена места жительства, особенно вынужденная, хроническая болезнь, конфликтная обстановка в трудовом коллективе).

Хронические стрессоры — постоянно или очень длительное время действующие ситуации, например: бедность, проблемы в семейных взаимоотношениях, перегрузки на работе и т.п.

- **Интерпретация человеком стрессового события.** Как уже было отмечено, ситуация становится для человека источником стресса только в том случае, если субъективно оценивается им как стрессовая.
- **Прошлый опыт человека.** На восприятие события как стрессового в значительной степени влияет личный опыт человека. Для каждого существуют закрепившиеся в результате прошлого опыта установки о том, какие ситуации являются наиболее опасными и стрессовыми. У каждого из нас есть «точки уязвимости», воздействие на которые вызывает максимально выраженную стрессовую реакцию.
- **Осведомленность (информированность) о ситуации.** Часто событие становится стрессовым для конкретного человека, если оно субъективно оценивается им как угрожающее, непредсказуемое по своим последствиям. Особенно усиливается степень стрессового воздействия в тех случаях, когда событие является неожиданным, внезапным. Отсутствие полной и достоверной информации о ситуации многократно увеличивает беспокойство и напряжение по поводу происходящего. Повышение информированности о ситуации и способах совладания с ней снижает ее субъективное стрессовое значение для человека. Наличие у человека знаний, умений и навыков, позволяющих ему справиться с ситуацией, способствует интерпретации потенциально стрессового события как нейтрального, либо имеющего незначительное стрессовое воздействие.

- Существуют и бессознательные реакции, направленные, прежде всего, на уход от разрешения стрессовой ситуации. К ним относятся *механизмы психологической защиты*, представление о которых первоначально было сформировано в рамках психоаналитической теории (впервые этот термин появился в 1894г. в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы»). Эти механизмы направлены на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить травмирующие моменты воздействия стресса на личность.
- **Возраст.** Установлено, что наиболее уязвимы перед стрессовым воздействием дети и люди пожилого возраста. Как правило, их отличает высокий уровень тревоги и напряжения, недостаточно эффективная адаптация к изменяющимся условиям, длительная эмоциональная реакция на стресс, быстрая истощаемость внутренних ресурсов.
- **Общее состояние здоровья.** Очевидно, что люди, имеющие крепкое здоровье, в целом лучше адаптируются к изменяющимся условиям окружающей действительности, легче переносят негативные физиологические изменения, возникающие в организме под воздействием стрессора, имеют большой запас внутренних ресурсов для поддержания фазы резистентности.
- **Тип нервного реагирования и темперамент.** Индивидуальная реакция человека на стрессовое воздействие в значительной мере предопределена врожденными свойствами его нервной системы.