

Стресс - органическая часть жизни

Хасуева Хава Гиланиевна

Студент (бакалавр)

Чеченский государственный университет, Институт чеченской и общей филологии,
Грозный, Россия

E-mail: delivengekhava03@gmail.com

Несмотря на стремительное развитие и достижения психологической науки, проблема стресса остаётся одной из центральных в поле её зрения. Стоит отметить то, что она носит междисциплинарный характер. Невозможно вообразить себе человека, который не подвергался бы воздействию факторов стресса в реалиях современного мира. Однако, стрессовые ситуации, с другой стороны, являются важнейшим источником внутренней активности человека, стимулируя более продуктивное использование собственного потенциала [2, с.63]. Само понятие «стресс» ввёл канадский учёный Г.Селье. По его определению, стресс – неспецифичный ответ организма на любое предъявленное ему требование. Он описал его как «адаптационный синдром» [1, с.15]. Стресс носит адаптационный характер и представляет собой системную реакцию организма на стимулы. Эти стимулы – события и ситуации, к которым необходимо приспособиться – называются стрессорами. Стрессоры условно разделяют на физиологические (боль, голод, жажда и т.п.) и психологические (угроза, утрата, обман и т.д.). Последние можно рассматривать как эмоциональные и информационные. Стрессоры, представляющие собой жизненные события, по величине отрицательной валентности и периоду, необходимому для реадаптации, делятся на микрострессоры (повседневные сложности) и макрострессоры (критические ситуации ситуативного или межличностного характера). Важно понимать, что фактор не является стрессогенным сам по себе, а становится таким через систему субъективной оценки человека. В сознании рядового индивида слово «стресс» закрепилось, в качестве характеристики негативного нервного переживания, однако, в действительности различают два вида стресса: 1) эустресс – «положительный» - ориентирован на пробуждение внутренней активности человека, которая направлена на достижение целей его жизни и деятельности; 2) дистресс – «негативный» - патогенное состояние, вызывающее внутренний дисбаланс и, в зависимости от интенсивности, способствующее появлению и развитию заболеваний, в том числе и соматических. Большой вклад в исследование проблем стресса внесли российские ученые Павлов И.П., Петрова М.К., Сперанский А.Д., Быков К.М., изучающая стресс с физиологической точки зрения. Г.Селье предложил выделять в стрессе следующие 3 стадии: а) Стадия тревоги. Импульсы реакции по нервным путям передают сигнал бедствия в анатомическое образование головного мозга под названием гипоталамус. Гипоталамус высвобождает гормоны-глюкокортикоиды. Они провоцируют выброс адреналина и кортизола. Увеличивается частота сердечных сокращений, частота дыхания, повышается артериальное давление. Данные физиологические изменения контролируются симпатической ветвью вегетативной нервной системы. б) Стадия сопротивления. Проходит активное сопротивление физиологическим изменениям, произошедшим в ходе предыдущей стадии. Регулируется парасимпатической частью вегетативной нервной системы. Уменьшается количество вырабатываемого кортизола, уменьшается частота сердечных сокращений, частота дыхания, снижается выработка кортизола. На этом этапе происходит сбалансированное использование адаптационных ресурсов организма. В случае окончания стрессовой ситуации на стадии тревоги, тело возвращается в нормальное состояние. в) Стадия истощения. Сохранение стресса в течении длительного отрезка времени. Потеря ресурсов борьбы со стрессором и способности уменьшения его вредного воздействия,

ввиду истощения адаптивных возможностей. Нахождение на этой стадии приводит к перегрузкам и к серьезным проблемам здоровья [1]. Известный российский ученый в области стресса, профессор, доктор биологических наук Ю. В. Щербатых выделил 3 типа стресса по способности индивида влиять на него [3, с.75]: – стрессы, не зависящие от нас; – стрессы, на которые человек имеет действительное влияние; – стрессы, являющиеся плодом нашего воображения. По способам реакции на стресс выделяют 3 категории людей: – «стресс кролика» – реагирование на стресс инертно, активация немногочисленных ресурсов на короткий промежуток времени; – «стресс льва» – реагирование на стресс энергично, преодоление препятствий стремительное; – «стресс вола» – реагирование экстраполировано, индивид может долгое время работать на пределе возможностей. Также, прослеживается корреляция поведения человека в стрессовой ситуации с типом темперамента. Холерики отличаются бурной реакцией, склонностью к циклотимии, гиперкинезией; флегматикам свойственна некоторая инертность, устойчивость, интроверсия, слабая экспрессия; меланхолики неустойчивы, необщительны, глубоко переживают даже самые незначительные события; сангвиникам присуща смена впечатлений, подвижность, экспрессия, общительность. Существуют также возрастные особенности реакции на стресс. Активные подростки в период полового созревания склонны к демонстративному, временами антисоциальному поведению. Люди преклонных лет по причине особенностей гормональной регуляции (содержание кортизола повышено, а серотонина и дофамина – понижено) реагируют более пассивно и менее агрессивно. Несмотря на актуальность темы, проблему стресса нельзя назвать до конца изученной. Тем не менее, в современной психологической науке сформированы определенные модели и теории стресса.

Источники и литература

- 1) 1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме, М.: Медгиз, 1960. с.15
- 2) 2. Успенский В.Г., Чернявская А.П. Введение в психолого-педагогическую деятельность, М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003, с.63.
- 3) 3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. с.75