

# СТРЕСС- ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Выполнили студентки 3 курса: Беляева Э.,  
Бессонова А., Демина А., Кульпина Е.,  
Маркова А., Палатова И..

---

# ИСТОРИЯ ТЕРМИНА

---

- Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кеннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать».
- Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать»). Только в 1946 году Селье начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения.

- Разными учёными и разными школами психологии даются различные определения понятия «стресс».

Более общее определение гласит:

«Стресс – это особое психологическое состояние организма. Находясь в данном состоянии, человек испытывает несоответствие между уровнем требований окружающей среды и способностью справиться с этими требованиями».





В связи с отсутствием общей теории стресса нет и общепринятого его определения. Рассматривая различные их варианты, N. H. Rizvi отметил следующее:

- «1. Иногда это понятие относят к состоянию беспокойства в организме, которое он стремится устранить или уменьшить. В таком смысле понятие стресса немногим отличается от неприятных состояний, таких как тревожность или аверсивных мотиваций, слабой боли и диссонанса.
- 2. Стресс также рассматривается как психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавления. Такие защитные от стресса реакции или индикаторы наблюдались в различных функциональных проявлениях, включая эмоциональные, когнитивные и поведенческие.
- 3. Стресс определяется как событие или условие в физическом или социальном окружении, которое ведет к принятию мер по избеганию, агрессии, принятию решения об устранении и ослаблении угрожающих условий. Такое понятие как «стрессоры» подобно понятию опасность, угроза, давление, конфликт, фрустрация и экстремальная ситуация.

# ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОНЯТИЮ «СТРЕСС»

□ **1. Стресс – это событие,** которое лишнюю дополнительную негативную нагрузку на человека. В данном случае имеется ввиду ситуативный стресс, выступающий в роли раздражающего феномена. Этот стресс усложняет протекание какого-либо события и отягощает общую атмосферу.

**2. Стресс – это реакция.** Здесь стресс рассматривается как реакция на определённое событие, но реакция сугубо эмоционального плана, связанная непосредственно со стрессовым переживанием.

**3. Стресс – это переменная,** носящая промежуточный характер. Данное стрессовое состояние рассматривается как промежуточный процесс между стрессовым раздражителем и реакцией человек на этот раздражитель.

**4. Стресс – как трансактный процесс** – процесс взаимодействия человека с окружающим миром. В этом понимании стресс не является статичным состоянием, а представляет собой динамичное событие, которое постоянно сопровождает взаимодействие индивида с окружающим миром.



# ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС

Позже Селье ввёл  
дополнительно понятия:

▣ **Эустресс**

▣ **Дистресс**

**Эустресс** - «положительный стресс». Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».



# ЭМОЦИОНАЛЬНО ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС



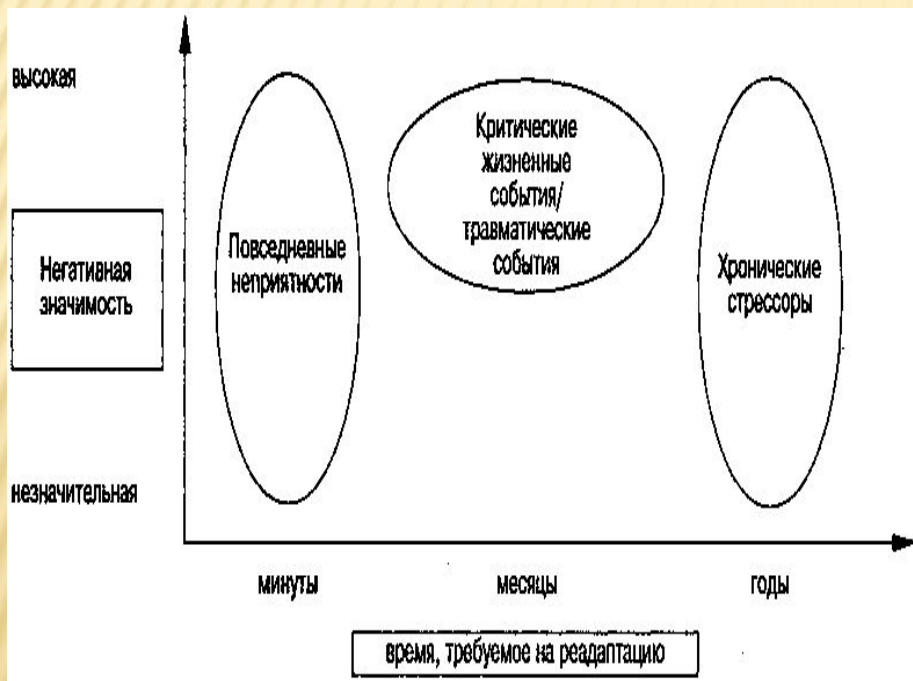
▣ *Дистресс* - «отрицательный стресс». Негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.

# ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ СТРЕССОРЫ



- ▣ **Внутренние стрессоры** – это стрессоры, обусловленные личностными факторами (контролируемость человека, его характер). **Внешние стрессоры** – стрессоры обусловленные внешней средой.





- Если рассматривать события в качестве стрессоров, то их можно систематизировать по размеру негативной значимости и по времени, требуемому на адаптацию. В зависимости от этого при исследовании стресса различают критические жизненные события/травматические стрессы, повседневные стрессоры и хронические стрессоры.

□ **Хронические стрессоры**, к которым, в случае их длительности, можно отнести и атрибуты военных действий, по мнению большинства исследователей, характеризуются не только временными свойствами, но и представляют собой постоянно повторяющиеся тяжелые испытания, влекущие за собой хроническое напряжение.

Хроническим стрессором могут стать дискретные события (например, потеря объекта особой привязанности). Рассматриваемая в последние годы в качестве отдельной таксономической единицы категория посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), формообразующим фактором для которых являются ситуации непредвиденной потери объекта особой привязанности или значимого другого, может касаться любого из членов общества.

□ Большое значение **микрострессорам, повседневным сложностям**, придают А. Каннер и соавторы, которые показали следующие наиболее часто встречающиеся проблемы: недовольство собственным весом и внешностью, состояние здоровья кого-то из членов семьи и возникающая из этого необходимость ухаживать за ним, досадные недоразумения, связанные с ведением хозяйства, повышение цен на потребительские товары, стресс на работе, денежные заботы, оплата налогов. На сегодняшний день имеются хорошо подтвержденные свидетельства того, что повседневные стрессоры могут быть причиной высокой степени личностной тревоги, патогенных воздействий, способствующих появлению психических симптомов.

На основании литературных исследований В.А. Абабков и М. Перре (2004) пришли к выводу, что все повседневные стрессоры можно условно разделить на следующие группы:

– рабочие (излишек работы; конфликты на работе, сжатые сроки выполнения и т. д.);

– межличностные и социальные (конфликты в семье, трения с соседями, лицемерие и т.д.) К. Lettner (1994);

– ролевые, касающиеся совмещения нескольких видов деятельности.

□ Особое место в жизни человека занимают **макрострессоры, критические жизненные события** – сильные недлительные раздражители, способные нарушить равновесие и вызвать сильное эмоциональное участие.

По мнению Т. Holmes и R. Rahe, которые ввели это понятие, стрессовое событие начинается с восприятия какого-либо внутреннего (например, мысль) или внешнего (например, упрек) раздражения. Стрессовое событие, возникшее под воздействием макрострессоров, способствует развитию «критического восприятия жизненных переживаний» (Holmes T.H., Rahe R.H., 1967).

# ОБЩЕПРИНЯТОГО ТОЛКОВАНИЯ

## ПОНЯТИЯ «СТРЕСС»

- В связи с отсутствием общей теории стресса нет и общепринятого его определения. Различные попытки исследователей в этом вопросе все еще фрагментарны и неопределены».
- Р. Лазарус также отмечал, что различные представления о сущности стресса, его теории и модели во многом противоречат друг другу. В этой области не существует установившейся терминологии. Даже определения стресса часто очень существенно различаются. Правда, такое положение характерно и для целого ряда других кардинальных проблем, таких как адаптация, утомление, способности, личность и многие другие. Для прояснения понятия стресса Р. Лазарус сформулировал два основных положения. Во-первых, терминологическую путаницу и противоречия в определении понятия «стресс» можно будет устранить, если при анализе психологического стресса учитывать не только внешние наблюдаемые стрессовые стимулы и реакции, но и некоторые, связанные со стрессом, психологические процессы – например, процесс оценки угрозы. Во-вторых, стрессовая реакция может быть понята только с учетом защитных процессов, порождаемых угрозой, – физиологические и поведенческие системы реакций на угрозу связаны с внутренней психологической структурой личности, ее ролью в стремлении субъекта справиться с этой угрозой. Характер стрессовой реакции причинно связан с психологической структурой личности, взаимодействующий с внешней ситуацией посредством процессов оценки и самозащиты. Он отмечает, что «только связывая характер стрессовой реакции с ... психическими процессами, действующими в людях с различными психическими структурами, мы можем надеяться объяснить происхождение явления и получить возможность их предсказывать».
- Следствием неоднозначности трактовки понятия «стресс», отягощенности его медико-биологическими и односторонними психологическими представлениями явилось то, что некоторые авторы, особенно отечественных работ, этому понятию предпочитают другое – «психическая напряженность». Одной из основных причин такого предпочтения, по мнению Н. И. Наенко, является свобода этого термина от отрицательных ассоциаций с другими близкими понятиями и его нацеленность, связь с необходимостью изучения психологического функционирования человека в сложных условиях.

# ЧТО НАНОСИТ БОЛЬШИЙ ВРЕД?

---

- Короткие стрессовые жизненные события или хронические стрессоры?
- Большой вред наносят хронические стрессоры, потому что они от коротких стрессовых жизненных событий отличаются большим временем продолжительности, но характеризуются не только временными свойствами, но и представляют собой постоянно повторяющиеся тяжелые испытания, влекущие за собой хроническое напряжение. Хронические стрессоры требуют более высоких затрат и более продолжительного времени на адаптацию, чем при действии коротких стрессовых жизненных событий. хроническим стрессором могут стать дискретные события (например, потеря объекта особой привязанности). хронические стрессоры, рассматриваются в последние годы в качестве отдельной таксономической единицы категории посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), формирующим фактором для которых являются ситуации непредвиденной потери объекта особой привязанности или значимого другого, может касаться любого из членов общества, что еще раз подтверждает о степени его тяжести относительно коротких стрессовых жизненных событий. А также можно критические жизненные события мы можем рассмотреть на фоне хронических стрессоров, но обратного мы не увидим.