

## Проблема стресса (дистресса) и когнитивные теории

**Т.В. Тимошенко**

ТТИ ЮФУ, г. Таганрог

Феномен стресса в условиях современного технологического общества постоянно сопутствует жизни человека. Сегодня существует огромное количество стрессоров (факторов, вызывающих стресс), приводящих к состояниям психического и физического дисбаланса, потере здоровья, т.е. к ухудшению качества жизни человека. По мнению ученых, чем благополучнее становится жизнь людей, тем более снижена их способность к изменениям и адаптации, и тем более они подвержены различным психологическим расстройствам.

На настоящий момент уже создано большое количество различных теорий стресса: существует и философия стресса, и философия управления стрессом Г. Селье, и когнитивные теории стресса, и прочие. Стресс изучается целым рядом различных наук: от биологии, медицины, физиологии и психологии, до демографии, юриспруденции и политологии. Для исследователей интерес представляют как причины, вызывающие стрессовые состояния и дистресс (негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться), так и процессы преодоления стресса (дистресса) человеком, а также происходящая при этом трансформация его личности.

Под стрессом, в большинстве случаев, понимается любое напряжение или препятствие функционированию организма физического или психологического характера. Основоположник теории стресса Г. Селье рассматривает стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование [1].

Отношение к стрессу в научном мире неоднозначно. Существуют различные точки зрения, и диапазон их довольно широк: от призывов бороться со стрессом, до утверждений, подобных мнению Селье, что «стресса не следует избегать» или, что немного стресса просто необходимо для поддержания мотивации и энтузиазма. Но уже в работах Г. Селье выделены стадии динамики развития стресса, на которых происходит развитие дистресса. Часто термином «стресс» подменяется понятие «дистресса», который характеризуется появлением признаков дезорганизации целенаправленного поведения, и за которым следует этап биологического и психологического истощения организма. В настоящее время разрабатываются разнообразные стратегии по преодолению психологического и физиологического стресса.

Как правило, в состоянии стресса человек пребывает в состоянии аффекта, испытывая различные ярко выраженные эмоции как позитивные (радость, восторг), так и негативные (страх, обиду, гнев, раздражение, тревогу и т. д.). Все существующие теории стресса утверждают, что наиболее опасны не сами стрессовые ситуации, которые часто кратковременны, а последующая реакция человека на эту ситуацию. В случае, когда вызванные стрессом эмоции продолжительны, могут появиться и болезни, которые относятся к группе психосоматических заболеваний. При возникновении психосоматических болезней причиной физиологических функциональных расстройств являются психологические отклонения от нормы, в том числе эмоциональный стресс, фрустрации и т. д. Иными словами, человек, который использует неправильные, т. е. недейственные, неэффективные, когнитивные стереотипы в ответ на вызовы социальной среды, вполне может заболеть. Например, следствием продолжительной обиды может стать гастрит или язва желудка. Причем, обида, как причина и объективный фактор, достаточно непродолжительна по времени. А стресс, который является следствием нанесенной психологической травмы, может, как субъективное ее отражение, длиться годами.

Это явление известно людям давно. Любое развитие, в том числе и цивилизационное, обязательно состоит из череды критических ситуаций и неизбежно сопровождается

стрессом. И лекарство против стресса было предложено еще в древности. Так уже в Древнем Китае появилась формула: «Здоровье есть вопрос баланса». А в Древней Греции идеалом человека был мудрец, поднявшийся над суетой окружающей жизни благодаря своей просвещенности, знанию, добродетели и бесстрастию. Человек мудрый, должен обладать следующими качествами: автаркия – самодостаточность человека; апатия – безразличие; атараксия – безмятежность, невозмутимость и, в некоторых учениях, например, в кинизме, аскетизм – довольствование малым. Источником стресса, дисбаланса считался внешний мир, социум. Так киническая философия возникла в период кризиса античного полиса и завоевала симпатии людей, не нашедших своего места в официальной системе общественных отношений. Поэтому человеку для восстановления гармоничного существования рекомендовалось освободиться от влияния внешнего мира путем постоянного самосовершенствования, восприятия лучших достижений традиционной культуры, мудрости.

Современные исследования также рассматривают причины возникновения стрессов и выделяют среди них стрессоры внешние и внутренние. Источники внешних стрессоров находятся вне человека, например, другие люди, шум или условия работы. Стрессоры внутренние исходят от самого человека, например, тревожащие воспоминания или страх. Но и внутренние стрессоры, как правило, инициированы внешней средой. Исследования показывают, что среди основных факторов стресса на первом месте находятся ситуации, в которых от самого человека мало что зависит. Например, жесткие условия на рабочем месте.

К. Хорни, изучая неврозы, которые являются наиболее частыми последствиями стресса и первой стадией начинающегося психосоматоза, подчеркивала важную роль социально-культурной сферы. В своей работе «Невротическая личность нашего времени» она отмечала, что неврозы порождаются социокультурными факторами или, более точно, что неврозы возникают из-за расстройств в человеческих отношениях [2].

Таким образом, мы наблюдаем возникновение болезней и разнообразных психологических личностных проблем у человека в связи с воспитанием, формированием неадекватной картины мира, неадекватных взаимоотношений человека с самим собой, подавлением чего-либо в себе в угоду общественным представлениям и когнитивным установкам, заложенным в сознание и подсознание в детстве. Когнитивная модель стресса была предложена одним из известных психологов прошлого века. Р. Лазарусом. Он синтезировал уже существующие теории стресса и представил стресс как совокупность внешних факторов и внутренних проявлений, т.е. как опосредованное отношение человека к обстоятельствам, как реакцию, ответ на вызовы окружающей личность мира. При этом наиболее значащими факторами, по его мнению, будут не столько физические свойства ситуации, сколько субъективные особенности человека и его взаимодействия с окружением, социумом [3]. Т.е. именно когнитивные процессы: образ мыслей, оценка ситуации, знание собственных возможностей, степень обученности способам изменения стратегии поведения, их адекватный выбор – в большей степени определяют реакцию человека. Потому условия возникновения, характер проявления стресса, реакция на стресс индивидуальны для каждого человека. В дальнейшем Р. Лазарус и С. Фолкман рассмотрели систему взаимоотношений «человек-среда» и представили психологический стресс как определенную взаимосвязь между человеком и чрезмерными требованиями среды, что связано с превышением его ресурсов и созданием угрозы для личного благополучия [4].

Таким образом, причина стресса – это всегда возникновение неадекватности в целостной системе взаимодействий «человек – окружающий мир». В качестве окружающего мира может рассматриваться природная среда, социум, рабочее место, семья, друзья и прочее. Если в этой системе все сбалансировано и гармонично, то человек легко справляется с любыми вызовами окружающей среды, т.е. со стрессом. В этом случае и дистресс, и нежелательная трансформация личности, и другие негативные последствия стресса будут исключены. Поскольку многое зависит от когнитивных процессов и установок личности, то и наиболее эффективными в борьбе со стрессом будут именно когнитивные науки,

исследующие и разрабатывающие когнитивные техники и технологии управления стрессом. Уже сейчас среди основных подходов к управлению стрессом выделяются концепции когнитивной психологии и психотерапии.

Литература:

1. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. М., 1992.
2. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М., изд-во: Академический Проект, 2009.
3. Lazarus R. S., Launier R. Stress-related transactions between person and environment // L.A. Pervin, M. Lewis (Eds.), Perspectives in Interactional Psychology. New York: Plenum, 1978. Pp. 287–327.
4. Lazarus R. S, Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.