



НА ГРАНИ стресса

Анна Леонова, Дарья Костикова

стресс можно определить как основную реакцию любого организма **на какое-либо возмущение** во внешней среде.

Современный человек постоянно живет на грани стресса – сомнений в этом ни у кого не возникает. Только подумайте: скверная экология, жесткий ритм городской жизни, агрессивная социальная среда, политическая нестабильность, финансовые кризисы и тд. От этого страдают все – взрослые и дети, нищие и олигархи, политики и рядовые труженики. Кто из нас хоть раз в жизни не произносил в сердцах: «Ах, это был такой стресс для меня!» Термин «стресс» стал привычным в нашем повседневном лексиконе. В это короткое и емкое слово мы вкладываем представления об изменениях своего поведения и целой гамме чувств и переживаний, возникающих в сложных ситуациях или при повышенной опасности, которые стали неотъемлемой частью современного образа жизни. Однако людям свойственно несколько драматизировать трудности текущего момента. Человеческое существование никогда не было легким. Вспомним историю: все развитие цивилизации начиная с древних времен и до наших дней сопровождалось сплошным, никогда не прекращающимся стрессом. Чего только не натерпелось многострадальное человечество за несколько тысячелетий своего существования! Голод, войны, болезни, природные катаклизмы,

столкновение интересов и глубинных человеческих страстей, необходимость адаптации к новым формам общественного мироустройства и смене технологий... Так было всегда! Нидерландский историк культуры Й. Хейзинга в книге «Осень Средневековья» так описывал мироощущение средневекового человека: «Народ не мог воспринимать и собственную судьбу, и творившееся вокруг иначе, как нескончаемое бедствие дурного правления, вымогательств, дороговизны, лишений, чумы, войн и разбоя. Затяжные формы, которые принимала война, ощущение постоянной тревоги в городах и деревнях, то и дело подвергавшихся нашествию всякого опасного сброда, вечная угроза стать жертвой жестокого и несправедливого правосудия – а помимо всего этого еще и гнетущая боязнь адских мук, страх перед чертями и ведьмами – не давали угаснуть чувству всеобщей незащитности, что вполне способно было окрасить жизнь в самые мрачные краски». Так неужели стресс – «достижение» современности? Или раньше просто меньше задумывались о том, что и почему чувствует человек, как он себя ведет в критических ситуациях? И как человечеству удалось выжить, если вся его история есть череда непрекращающейся ломки сложившихся механизмов адаптации.

Многоликий стресс

Понятие стресса можно отнести к одной из базовых научных категорий, которая стала предметом изучения целого комплекса дисциплин: биологии и медицины, физиологии и психологии, наук об управлении, демографии, юриспруденции и даже политологии. В самом общем виде его можно определить как естественную приспособительную реакцию живого организма на любое возмущение в окружающей среде. Это понятие, возникшее в физиологии в 30-х гг. XX в., очень быстро вышло за границы узкобиологической трактовки и стало широко использоваться как в науке, так и в житейской практике. Именно с помощью слова «стресс» мы привычно объясняем свои ошибки или неадекватные поступки при возникновении трудностей, целый букет острых эмоциональных реакций, а также возникающие впоследствии ощущения полного истощения, усталости и даже болезни. Удивительно, но такой короткий термин отражает три основных аспекта, на которых сконцентрировано внимание современных исследований стресса: (1) стресс как ситуация или присущие ей риск-факторы, требующие дополнительной мобилизации и изменений в поведении человека; ▶

Нередко **ЛЮДИ** не только не пытаются избежать стресса, но и сами кидаются ему **навстречу** в поисках **НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ** и ощущений.

(2) стресс как состояние, включающее целую палитру специфических физиологических и психологических проявлений; (3) стресс как отсроченные негативные последствия острых переживаний, нарушающих дееспособность и здоровье человека. Однако многоликость данного понятия мешает увидеть то, что за ним стоит. Вместе с тем если человек переживает стресс, то ему нередко требуется квалифицированная помощь, а для этого необходимо понимание биологических и психологических механизмов его развития и причины негативных последствий.

Истоки развития научной концепции стресса

Основным вектором развития физиологии и медицины середины XIX – начала XX вв. стало формирование представлений об интегрированном функционировании организма как единого целого во всем многообразии взаимодействий с внешней средой. Существенный вклад в развитие данного направления внес, в частности, известный немецкий врач и патологоанатом Р. Вирхов. Согласно разработанной им теории клеточной патологии, всякое заболевание представляет собой сумму нарушений на клеточном уровне, а болезнь – это целостный процесс, имеющий определенную локализацию и причинно-следственную цепочку последовательных изменений. Он впервые показал со-

циальную природу многих распространенных заболеваний.

Непосредственным прародителем концепции стресса стал крупнейший французский физиолог К. Бернар. Он экспериментально разработал принципы поддержания постоянства внутренних сред организма, лежащих в основе теории гомеостаз. Для того чтобы выжить в постоянно изменяющихся внешних условиях, организм должен сохранять сбалансированный режим протекания жизненно важных функций в минимальном диапазоне допустимых изменений: для нормальной жизнедеятельности у нас должна поддерживаться постоянная температура тела, кровяное давление и осмотическое давление в клетках, состав крови, содержание кислоты в желудочном соке и многое другое. Любой выход за пределы допустимого диапазона чреват срывом механизмов адаптации, возникновением болезней и даже летальным исходом. Так, мы все знаем, что нормальная температура тела человека колеблется в пределах 36–37°C, а ее понижение или повышение от 34°C до 40,5°C представляет реальную угрозу его жизни, тогда как температура среды обитания может изменяться в пределах нескольких десятков градусов. Для того чтобы организм мог пластично адаптироваться и активно действовать в столь изменчивом внешнем мире, природа снабдила нас сложнейшими регуляторными механизмами, включающими слаженную работу нейрогуморальных, барьерных и выделительных систем.

Теория гомеостаза получила развитие в работах известного американского психофизиолога У. Кеннона, показавшего решающую роль вегетативной нервной системы и гормональной регуляции в формировании приспособительного поведения. Им впервые была продемонстрирована непосредственная связь между гуморальными механизмами энергетической мобилизации и возникновением эмоциональных реакций, определяющих целостный паттерн реагирования живого существа на осложнение ситуации.

Естественным развитием изучения природы адаптационных процессов стало создание концепции стресса.

Кто «придумал» стресс?

Понятие стресса быстро вышло за границы сугубо профессионального использования и стало достоянием массового сознания. Однако, несмотря на «общедоступность», его содержание имеет глубокие естественнонаучные корни. Родоначальником концепции стресса являлся один из крупнейших физиологов XX в. Г. Селье. Он родился в 1907 г. в пригороде Вены, центре Австро-Венгерской империи, получил начальное медицинское образование в Праге, а затем в университетах Парижа и Рима. Спасаясь от нацизма, он эмигрировал в Америку и, проработав два года в знаменитом медицинском центре США – Университете Дж. Гопкинса, продолжил исследования в университете Макгилла в Канаде. Трудный путь эмигранта дал ему многое в плане формирования общенаучной философии мышления. Впитав принципы целостности анализа явлений, развиваемых в европейском естествознании, и пройдя школу «строгости эксперимента» в США, он смог увидеть нечто общее и уникаль-

ОБ АВТОРЕ:

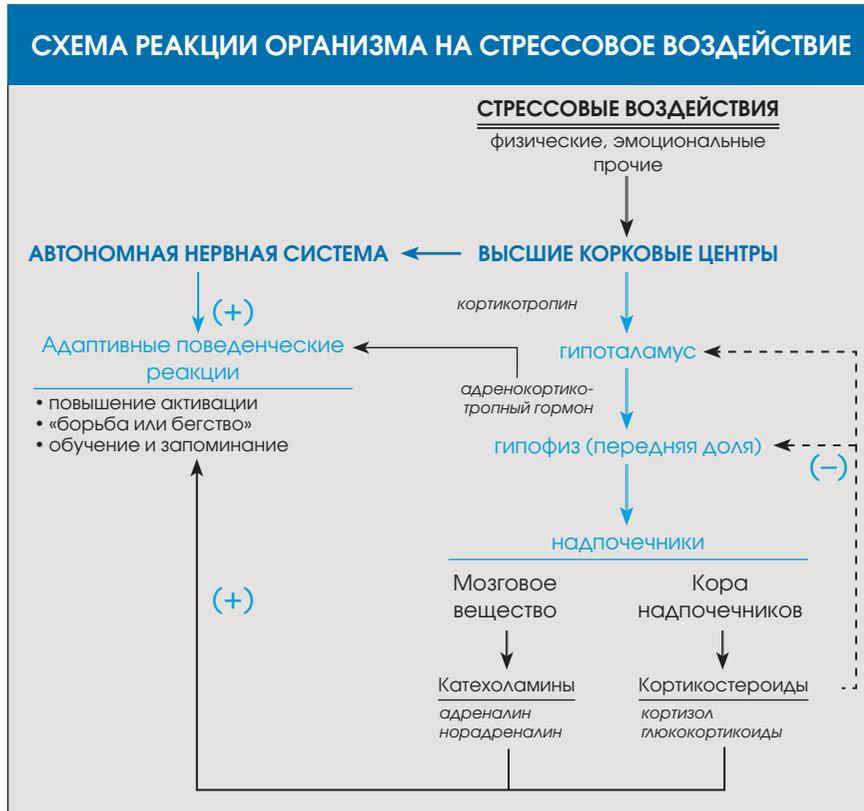
Леонова Анна Борисовна – доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психологии труда факультета психологии МГУ. Область научных интересов: психология стресса, психология труда и организационная психология, психодиагностика, психологическая саморегуляция состояний.

ное в побочных результатах своих опытов над грызунами, которых подвергал различным вредоносным воздействиям. Результаты исследований дали ему основание сформулировать оригинальную концепцию общего адаптационного синдрома, для краткости обозначенного как стресс (от англ. *stress* – давление, напряжение, нажим). Впервые основные положения концепции были опубликованы им в статье, вышедшей в журнале *Nature* в ноябре 1936 г.

Появление этой публикации вызвало живой интерес у специалистов, поскольку содержащиеся в ней материалы радикально меняли существующие представления о природе реакции приспособления организма к воздействию разнообразных экстраординарных факторов. Селье показал, что вслед за воздействием какого-либо травмирующего агента (токсины, ожог, переохлаждение, облучение, болевой шок и др.) в организме животного помимо ожидаемых локальных нарушений происходит целый ряд неспецифических изменений, не имеющих прямого отношения к характеру воздействующего фактора. Это позволило ему определить стресс как защитную реакцию организма на повреждение как таковое, суть которой состоит в генерализованной мобилизации внутренних ресурсов для преодоления возникших затруднений. Им были описаны также закономерности проявлений синдрома стресса и его развития во времени.

Триада признаков стресса

В опытах на грызунах, а позднее и на высших млекопитающих Селье обнаружил, что в ответ на любое агрессивное воздействие внешней среды в протекании физиологических процессов (прежде всего биохимических) происходит три типа характерных изменений. Они получили название классической триады признаков стресса. Во-первых, происходит увеличение коры надпочечников и резкий выброс в кровь катехоламинов (адреналина, норадреналина и их



производных), что приводит к мощному усилению вегетатики – учащению частоты сердечных сокращений и повышению тонуса сосудов, повышению тонуса мышц, усилению дыхания, обогащению состава крови кислородом и глюкозой. По сути дела, автоматически повышается готовность к экстренным действиям в сложной ситуации: бежать, драться, защищаться, прятаться и т.д.

Второй характерный признак стресса – точечное изъязвление слизистых желудка и кишечника. Этот на первый взгляд непонятный феномен объясняется тем, что в период острого реагирования на опасность работа организма перестраивается на режим траты сил, а процессы восстановления и накопления ресурсов блокируются. Выделение секретов во многих органах приостанавливается: в частности, сокращается секреция желудочного сока, что приводит к высушиванию слизистых и, как следствие, их естественной травматизации. Причина столь «жестокое» обращения организма с самим собой двояка. С одной

стороны, это защита от потребления чего-либо неподобающего в критической ситуации. С другой стороны, усвоение новых питательных веществ – «дорогостоящий» процесс, на который у организма в условиях повышенной активности нет средств (кстати, «заедание» неприятностей, которым грешат многие люди в стрессовой ситуации, – скорее форма пассивного ухода от активного реагирования на трудности.)

Третья составляющая триады – сморщивание лимфатических узлов и вилочковой железы – органов, связанных с поддержанием иммунитета. Однако нельзя утверждать, что при возникновении стрессовой ситуации иммунитет резко снижается. Напротив, описанный признак свидетельствует о резком повышении иммунной активности на первых этапах реагирования на опасность: формула крови быстро «омолаживается» за счет поступления в кровотоки большого количества лимфоцитов, синтеза тромбоцитов и др. Однако с течением времени этот ресурс быстро иссякает (*см. врез вверху*). ▶

За те годы, что прошли с тех пор, как Селье описал триаду признаков стресса, многое изменилось в научных представлениях о конкретных биохимических процессах и гормональной регуляции поведения на разных стадиях стресса. Исследователи обнаружили сложнейшие цепочки изменений метаболизма, открыли новые гормоны стресса, нейромедиаторы, разработали принципиально новые схемы анализа их функциональных взаимодействий. Всего этого не знал, да и не мог знать Селье. Однако как основные реперные точки, описывающие структуру проявлений общего адаптационного синдрома, выделенные им три группы симптомов стресса признаются всеми.

Болезни стресса

Подтверждением тому, что именно описанная триада признаков соответствует главным проявлениям стресса на физиологическом уровне, служат типы болезней стрессовой этиологии, о которых так много говорят и пишут сегодня. Работу нашего организма в период возникновения стресса можно сравнить с осажденной крепостью. На ее защиту брошены все ресурсы, однако они не беспредельны. Либо

враг будет побежден и осада снята, либо крепость падет, поскольку никто не может обороняться вечно. Именно в этом случае возникают болезни стресса.

Многообразные соматические недуги, вызванные длительным или чрезмерным переживанием стресса, подразделяются на несколько категорий. Прежде всего это заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания (ишемическая болезнь сердца, инфаркты, гипертония, астмы), которые, по данным медицинской статистики, относятся к числу самых распространенных причин смертности в экономически развитых странах. Следующую категорию болезней чаще всего связывают с неправильным питанием, что не всегда верно. Речь идет о язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, гастритах, от которых страдают люди, ведущие совершенно разный образ жизни. Зачастую они являются следствием длительного переживания или частого повторения травмирующих ситуаций. Например, проблемы с желудочно-кишечным трактом возникают или обостряются у студентов во время экзаменов. К третьей категории болезней стресса относят эндокринные расстрой-

ства и нарушения обмена веществ. Обеспечение экстренной энергетической мобилизации сил организма связано с выбросом в кровь большого количества гормонов, глюкозы и других пластических материалов для усиления метаболизма. Чрезмерная интенсификация данных процессов приводит к сбоям в работе соответствующих систем. Поэтому дисфункции щитовидной железы, сахарный диабет, гипоталамический синдром, ожирение можно считать следствием не только плохой экологии и качества питания, но и стресса. В последние десятилетия специалистами получены многочисленные доказательства того, что нарушения в работе иммунной системы при длительном стрессе ведут к онкологическим заболеваниям, аллергиям, понижают сопротивляемость организма к различным инфекциям. То есть подверженность многим болезням – от рака до легких простуд – плата за перенапряжение при стрессе.

В многообразии болезней стресса, от которых страдает современное человечество, легко просматривается их соответствие основным компонентам триады Селье и уязвимость образно названных им органов-мишеней, по которым стресс бьет в первую очередь. Однако болезни тела – только небольшая часть страданий и недугов, к которым приводит стресс. Физиологическая адаптация лежит в основе изменений в поведении, необходимых для преодоления сложных обстоятельств. Существенную роль в регуляции поведения играют психические процессы. Чрезмерное напряжение ведет к сбоям в поведенческой и психологической адаптации. Типичные для стресса болезни духа (неврозы, психотические реакции, психосоматические расстройства) и формы поведенческой дезадаптации (алкоголизм, наркомания, девиантное поведение) относятся к характерным нарушениям психического здоровья, о которых с тревогой говорят современные исследователи стресса.



Если у вас **нет стресса** – значит, **вы умерли.**

Продуктивные функции стресса

Печальная картина болезней и различных форм дезадаптации заставляет думать, что стресс – всегда плохо. Однако он дан нам природой как глобальный механизм мобилизации внутренних ресурсов для преодоления возникающих затруднений. Иначе ни одно живое существо не выжило бы в нашем изменчивом мире. Прототипы гормонов стресса участвуют в поддержании гомеостаза даже у примитивных многоклеточных организмов. При движении вверх по эволюционной лестнице происходит усложнение структуры адаптационных механизмов экстренного реагирования. Для высших млекопитающих, а тем более человека смысл существования не сводится к простому выживанию. Активное преодоление трудностей и достижение поставленных целей предполагают прежде всего постоянную готовность к конструктивной перестройке поведения, что надстраивает над базовыми механизмами физиологической адаптации сложные комплексы психологической и социальной регуляции активности.

Другими словами, стресс – это жизнь, которая позволяет человеку полноценно функционировать и развиваться. Однако в зависимости от того, какие результаты и какой ценой достигнуты человеком в ходе преодоления затруднений, стресс может оказаться продуктивным и деструктивным. В концепции Селье различают позитивный эустресс (*eu-stress*) и негативный дистресс (*distress*). В работах исследователей разграничение данных форм стресса ведется в терминах разных состояний напряженности – операциональной, связанной с эффективным использованием мобилизованных ресурсов для успешного решения проблем, и эмоциональной, выражающейся в дезорганизации поведения с сильной аффективной составляющей. Интересно, что в случаях продуктивного стресса

у человека обычно доминирует мотивация «на дело» («Каким способом лучше добиться желаемого результата?»), тогда как при деструктивном стрессе обычно сильнее выражена мотивация «на себя» («Как я буду выглядеть в этой ситуации?» или «Что будет со мной, если не справлюсь с заданием?»). Несмотря на разницу в терминологии, суть проблемы остается неизменной. Если стресс в принципе призван выполнять продуктивную функцию, обеспечивающую эффективное поведение в трудных условиях, то почему и когда возникают сбои в процессе адаптации, приводящие к развитию дистресса? На этот вопрос помогает ответить анализ стадий, выделяемых в динамике стресса на протяжении длительных отрезков времени.

Динамика стресса во времени

Три основные стадии в развитии общего адаптационного синдрома были выделены еще Селье (см. врез слева). За описанной динамикой уровня активизации физиологических ресурсов четко прослеживаются связи с перестройкой функциональных систем обеспечения деятельности и, соответственно, изменений типов поведенческой активности (как это показано в работах П.К. Анохина, работах таких известных исследователей стресса, как М. Франкенхойзер, Р. Лазарус и др.). В общих чертах картина выглядит следующим образом. Первая стадия, которая называется *alarm reaction*, или стадия тревоги, характеризует момент столкновения организма со стрессовым воздействием. На этой стадии реакции возникают практически мгновенно и связаны с экстренной подготовкой к действиям в новых условиях. Поскольку изначально характер произошедшего не ясен, то в работу включается заданный природой механизм защитного реагирования *fight or flight* – «борьба или бегство», требую-

щий прежде всего мощной активизации энергетики. За коротким периодом приостановки текущей деятельности, который при чрезмерной интенсивности стресс-фактора может привести к шоку или даже летальному исходу, следует бурный всплеск нейрогуморальной и вегетативной активности, сопровождающейся сильными эмоциональными реакциями, которые хорошо известны каждому из личного опыта: перехватило дыхание, защемило сердце, пересохло в горле, замер от страха, эти первичные стрессовые реакции быстро переходят в повышенное возбуждение, гнев, ярость, волнение. На этой стадии резко возрастает мобилизация защитных сил, повышающих сопротивляемость организма. Далее следует стадия резистентности, или устойчивой сопротивляемости стрессу, выражающаяся в стойком повышении уровня адаптационных ресурсов. На этой стадии помимо усиления энергетической мобилизации происходит активизация функций внимания, памяти, мыслительных процессов, что дает возможность человеку найти адекватный способ преодоления затруднений и перестроить свое поведение. По сути дела, это стадия продуктивного напряжения, или *eu-stress*. Как только выход из сложной ситуации найден, развитие стресса прекращается и организм переходит на нормальный режим функционирования. Однако часто, несмотря на повышенную мобилизацию ресурсов, человек не находит позитивного разрешения ситуации, поиск новой тактики и стратегии поведения затягивается. В этом случае развивается дистресс, который в обыденном сознании, собственно, и связывают со стрессом. Для данного периода характерно появление элементов дезорганизации целенаправленного поведения: совершение случайных, необдуманных действий и ошибок, неоправданный риск, пассивное переживание и др. Именно в этот момент люди обращаются за ▶

СТРЕСС КАК ДИНАМИКА СОСТОЯНИЙ



помощью к окружающим. Проблему на этой стадии часто может разрешить, например, телефонный звонок, подсказка, совет, просто участие.

Однако если затруднение по-прежнему не преодолевается, стресс вступает в свою третью стадию – истощение, когда возникают серьезные нарушения биологической и психологической адаптации. Данный этап чреват возникновением болезней стресса, причем затрагиваются и глубинные личностные процессы, регулирующие поведение человека, вследствие чего развиваются пограничные состояния. К ним относятся в первую очередь неврозы – обратимые состояния, связанные с нарушением психологических, эмоциональных и мотивационных компонентов деятельности. Депрессия, агрессивность, тревога, фобии и т.д. – все это укоренившиеся проявления последствий стресса на психологическом уровне, которые впоследствии могут перерасти в тяжелые психические расстройства.

Человек, находящийся в состоянии стресса на стадии истощения, в повседневной жизни может долгое время производить впечатление физического и психически здорового. Однако что-то в характере подспудно меняется. Прекрасный специалист вдруг становится недееспособным (синдром «выгорания»), добрый и мягкий человек превращается в раздражительного и подозрительного

субъекта и т.д. В таких случаях обычно говорят о сильных личностных деформациях. Это типичный и весьма распространенный вид нарушений, связанный, как правило, с выполнением социально значимых функций, профессиональной деятельностью, когда человек буквально превращается в деспота. Заболевание распространено среди врачей, педагогов, продавцов, работников социальных служб. Каждый из нас, вероятно, не раз сталкивался с подобными персонажами: учителем, который тиранит учеников, врачом, который, похоже, ненавидит пациентов и т.д. Причем в таких случаях страдают не только окружающие, но и сама «зловредная личность».

Подобные нарушения либо перерастают в конечном счете в тяжелые психосоматические клинические заболевания, либо толкают своих жертв к аномальному, часто асоциальному поведению: суициду, наркомании, пьянству. В каждом конкретном случае можно проследить цепочку нанизывающихся друг на друга неразрешенных стрессовых ситуаций, которые и приводят к столь плачевным результатам (см. врез вверху).

Каждому по стрессу

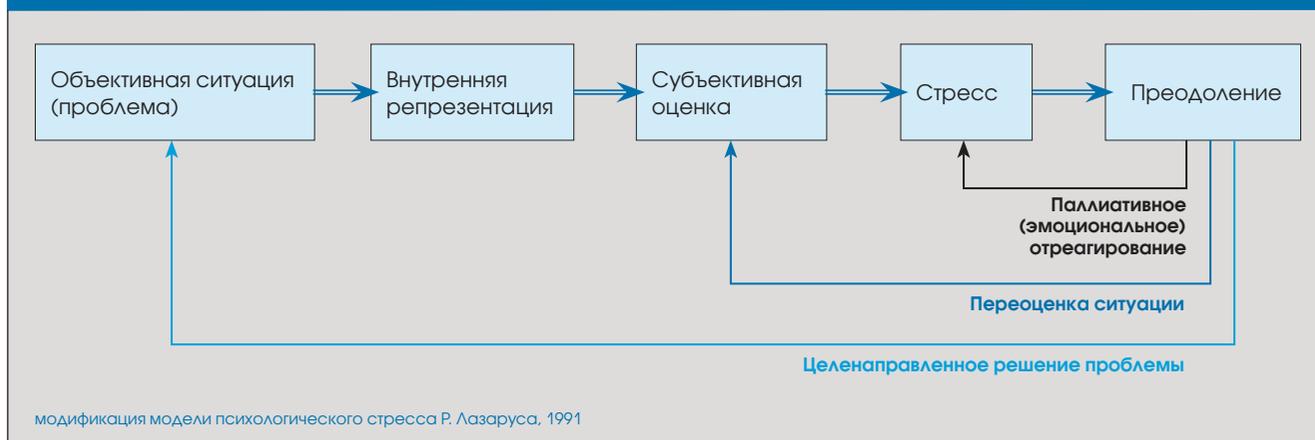
Концепция стресса связывает воедино тело, душу и поведение человека. Поэтому она получила признание не только в естественных науках, но и в социологии, демографии, поли-

тологии. Человек может испытывать стресс на индивидуальном уровне – семейный, профессиональный и т.д. В конфликт способна вступить группа индивидуумов – тогда речь идет о групповом или организационном стрессе, который возникает, например, в период распада коллектива или каких-либо внутрigrупповых деформаций. Реорганизация министерства чревата для сотрудников организационным стрессом. Все эти частные случаи выливаются в популяционный стресс, индикаторами которого служит нарушение здоровья нации, снижение рождаемости, высокая смертность, разгул преступности. Узнаваемая картина, не так ли? При этом общество, по сути, существует как единый организм: оно страдает, нервничает, чувствует неуверенность в себе, болеет, раздражается. Причем каждый человек оказывается волей-неволей вовлечен в этот процесс крушения привычных устоев жизни, «социального гомеостаза».

Теории, теории...

Концепция Селье основана на описании процессов биологического регулирования процессов в организме. Однако их нельзя механически перенести на область психологического и поведенческого функционирования. Не стоит также забывать о том, что теория стресса была разработана 70 лет назад, с тех пор и в самых разных областях биологии, медицины и пси-

КОГНИТИВНЫЕ МОДЕЛИ СТРЕССА



хологии произошла масса открытий, которые коренным образом изменили и расширили взгляд на многие вещи. Однако они не столько дали ответы на принципиальные вопросы, касающиеся стресса, сколько поставили новые. Например, как взаимосвязаны биологические, физиологические и поведенческие реакции? На этот вопрос нам еще предстоит получить ответ.

В психологии существуют две базовые концепции. Первая утверждает, что стресс – это определенная ситуация, объективная среда, внешние факторы, которые могут изменить поведение человека, а его личностная реакция является следствием воздействия данных обстоятельств. Согласно второй парадигме, стресс есть внутреннее состояние, которое переживает человек и которое может трансформироваться и переходить в хронические формы. Исходя из своей приверженности той или иной теории, специалисты пытаются изучать, диагностировать, управлять стрессом.

Однако истина скорее всего находится где-то посередине. Стресс – и сложная ситуация, и переживания человека, причем и то и другое имеет свою динамику. Вопрос в том, когда и каким образом обстоятельства становятся для человека стрессогенными.

Впервые обстоятельное изучение данной проблемы было предпринято одним из крупнейших психологов XX в. Р. Лазарусом (см. *врез вверху*).

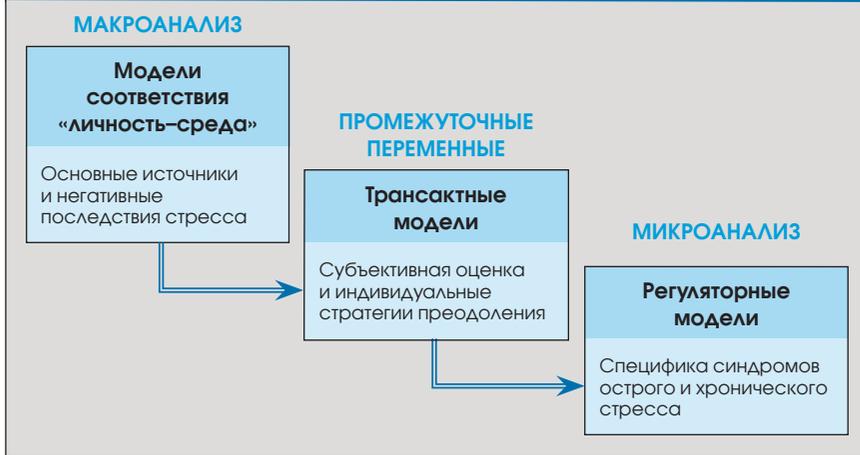
Он предложил когнитивную модель, которая рассматривает стресс как некую совокупность внешних факторов и внутренних проявлений, как опосредованное отношение человека к обстоятельствам. Любая ситуация чаще всего определенным образом воспринимается человеком (впрочем, бывает, что и не воспринимается, например, когда через несколько дней после взрыва на Чернобыльской АЭС люди вышли на первомайскую демонстрацию, не осознавая, что вокруг уже все заражено) и субъективно оценивается как значимая или не значимая. Часто эта оценка бывает не столько рассудочной, сколько эмоционально окрашенной. Т.е. два человека, оказавшиеся в одной и той же ситуации, будут реагировать на нее по-разному, в зависимости от характера, опыта, эмоционального настроения и др. Один не увидит в данной ситуации угрозы для себя и останется спокоен, а у другого возникнет ощущение тревоги, беспокойства, страха. Таким образом, стрессовая ситуация возникает в том случае, если обстоятельства субъективно воспринимаются как угрожающие. При этом не важно, реальная эта угроза или мнимая, важно то, что для человека она существует.

Все на борьбу со стрессом

Чтобы противостоять агрессивной внешней среде, организм в первую очередь мобилизует физиологические защитные механизмы, а затем и психоло-

гические ресурсы. У каждого человека на протяжении жизни вырабатывается набор подходов, позволяющих справиться с ситуацией. Чем их больше, тем лучше человек адаптирован. Базовый биологический механизм на уровне инстинкта диктует: убежать, спрятаться, бороться! Природа снабдила нас также способностью эмоционального реагирования: смех, слезы, гнев. Жизнь средневекового человека была гораздо ярче, чем наша, окрашена эмоционально, и многочисленные описания покаянных процессий, горожан, в слезах внимающих проповеднику, или вассалов, рыдающих над гробом своего господина, не вымысел историографов, а правда той эпохи. Публичное выражение чувств считалось не только приемлемым, но и подобающим. Возможно, столь бурное и открытое изъяснение чувств помогало нашим предкам преодолевать стресс. Однако современное общество диктует жесткие нормы поведения, запрещающие человеку проявлять на людях подобные слабости, хотя они являются абсолютно нормальной реакцией, более того – механизмом первичного снятия стресса. Недаром считается, что слезы приносят облегчение. Подавление эмоций может привести к серьезным нарушениям психики. Человек, способный смеяться от радости и плакать от горя, реагирует более естественным образом, чем закованная в непроницаемый панцирь и неподвластная чувствам «железная ▶

МЕТА-МЕТОДОЛОГИЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА



леди». Впрочем, во всем следует соблюдать меру. Сегодня существуют целые школы психотерапии, где людей учат вести себя естественным образом в стрессовой ситуации, выражать свои эмоции в пределах допустимых норм. Эмоциональное реагирование, кстати, непременно вызывает у окружающих встречное движение души – эмпатию, сочувствие, сострадание, которого в глубине души ждет даже жесткий человек, поскольку это тоже возможность снять стресс.

Как управлять стрессом

В современной психологии распространено понятие копинг (от англ. *to cope* – совладать), т.е. умение справиться с трудной ситуацией. Иногда он может быть деструктивным, например, если человек уходит «в глухую защиту»: нет, этого не произошло; нет, этого не может быть. Но чаще всего в данное понятие вкладывается позитивный смысл: преодоление и благополучное разрешение кризисной ситуации. Существуют разные стратегии преодоления стресса. Одна из них – умение выражать эмоции. Другая – переоценка ситуации, построение иной картины событий. Например: я не получил пятерку на экзамене – ну и что? Тройка тоже положительная оценка, означающая «удовлетворительно». Третий путь – целенаправленные действия, позволяющие изменить не подлежа-

щую переоценке ситуацию, когда слезами горю тоже не поможешь.

Как только на уровне субъективной оценки обстоятельства перестают восприниматься как потенциально опасные, сложные или новые (именно таковы характеристики травмирующей ситуации), стресс прекращается. Для адекватного реагирования важно выяснить два момента: как человек воспринимает проблему и каковы пути ее разрешения. На этом основаны когнитивные техники управления стрессом. Во-первых, человек должен адекватно анализировать и осмысливать обстоятельства, во-вторых, необходимо расширить арсенал возможных действий, позволяющих сказать: я знаю, как совладать с данной проблемой. Люди зачастую годами не могут выйти из череды повторяющихся стрессовых ситуаций не потому, что они в принципе неразрешимы, а вследствие неумения правильно оценить положение и найти верное и по возможности безболезненное решение. Типичным примером служат семейные стрессы, когда люди, которых давно уже ничего не связывает, годами продолжают безрадостное сосуществование, ссылаясь на интересы детей, привычку, приверженность традициям, боязнь той боли, которая неизбежна при ломке привычного уклада и т.д. В результате стресс накапливается, страдают сами супруги, их дети и близкие. Неразрешенные конфлик-

ты приводят в конце концов к полной деформации личности супругов и их отношений. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций позволяют выйти за рамки привычного реагирования, найти новые возможности решения проблем, совершить нечто, что раньше казалось невысказанным или просто не приходило в голову.

Стресс со всех сторон

Стресс – проблема многогранная. Ответив на один вопрос, мы оказываемся перед десятком других. Можно ли осуществлять профилактику стресса? Почему субъективная оценка ситуации часто не соответствует ее объективной сути? Необходим метод анализа, с помощью которого можно было бы описать объективную ситуацию, понять субъективное отношение человека к ней и выявить те проблемы, которые возникают как при длительном переживании, так и в момент острого стресса, т.е. рассмотреть ситуацию со всех сторон. На сегодняшний день в психологии не существует единой общепризнанной схемы анализа стресса. Выделяют три основные модели, которые позволяют в общих чертах описать и проанализировать стрессовую ситуацию и дать некие рекомендации.

Прежде всего это модель сбалансированного взаимодействия «личность-среда», которая дает возможность рассмотреть внешнюю обстановку и те требования, которые она предъявляет человеку, его возможности в данных обстоятельствах, а также негативные последствия, к которым может привести стресс: нарушение физического и психического здоровья, изменение поведения, неспособность полноценно работать и т.д. Вторая модель, основанная на когнитивной теории стресса, представляет собой анализ цепочки протекающих процессов от восприятия ситуации и требований среды к ее субъективной оценке и актуализации доступных стратегий преодоления стресса. В ней отражен тот способ, который «выбрал» человек для разрешения возникшей проблемы, и степень его успешности. Третья модель предлагает систематичес-

кий анализ самых разнообразных проявлений стресса, представленных в виде острых и хронических состояний.

Эти модели не исключают друг друга, поскольку стресс – одновременно и некий провоцирующий фактор, и личностное восприятие человека, и те средства, которыми он располагает для противодействия обстоятельствам, и само психофизиологическое состояние, в котором находится испытывающий стресс индивидум (см. *врез слева*). Последовательно рассмотрев все три выделенных аспекта, специалист может поставить диагноз, определить, какая именно форма стресса обрушилась на данного человека или группу людей, и попытаться им квалифицированно помочь. Для этого в лаборатории психологии труда факультета психологии МГУ была разработана комплексная система диагностики и профилактики стресса ИДИКС (см. *таблицу*). Это экспертная система, в которой на основе детальной диагностики причин, субъективных отношений к ситуации и типичных для конкретного человека проявлений острого и хронического стресса можно выделить основные «болевы́е точки» в его синдроме и целенаправленно выбрать наиболее подходящие способы их коррекции.

О пользе стресса

Стресс – сам по себе не зло и не болезнь (хотя в своих крайних проявлениях может привести к ним), подобно тому как высокая температура является лишь следствием какого-либо воспалительного процесса и сигналом того, что организм с ним борется. Стресс следует расценивать как важнейший адаптационный механизм, позволяющий живому существу, попавшему в неблагоприятные условия, сконцентрироваться, напрячь все свои силы и найти оптимальный выход из затруднительной ситуации. Без него первое же препятствие стало бы для организма губительным. Более того, ни одно существо, будь то муравей, птичка или слон, не обходится без стресса. Его испытывает дерево, выросшее в расщелине скалы, и лань, бегущая от хищника, ребенок, на мгно-

КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ СТРЕССА		
ОСНОВНЫЕ ШКАЛЫ	СУБШКАЛЫ	
V1. Условия и организация труда (20 пунктов)	1.1 1.2 1.3 1.4	Условия труда Интенсивность трудовых нагрузок Особенности содержания труда Организация трудового процесса
V2. Субъективная оценка особенностей исполнения профессиональных задач (20 пунктов)	2.1 2.2 2.3 2.4	Разнообразие задач Сложность задач Значимость задач Автономия исполнения
V3. Вознаграждение за труд и социальный климат (20 пунктов)	3.1 3.2 3.3 3.4	Социальные отношения Оплата (вознаграждение) за труд Обратная связь Контроль за исполнением
V4. Переживание острого стресса (30 пунктов)	4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6	Физиологический комфорт Когнитивная напряженность Эмоциональная напряженность Трудности в общении Затруднения в поведении Общее самочувствие
V5. Переживание хронического стресса (30 пунктов)	5.1 5.2 5.3 5.4 5.5 5.6	Тревога Агрессия Депрессия Астения Психосоматические реакции Нарушения сна
V6. Личностные и поведенческие деформации (20 пунктов)	6.1 6.2 6.3 6.4	Тип А поведения Признаки синдрома «выгорания» Невротические реакции Поведенческие риск-факторы
V0. ОБОБЩЕННАЯ ОЦЕНКА – «Общий индекс стресса»		
Шкала социальной желательности (10 пунктов)	Индекс социальной желательности	

вение потерявший маму из вида, и целая страна в лихую годину. Каждый день мы подвергаемся воздействию мелких стрессов, заставляющих нас поминутно решать житейские проблемы. Опоздал на работу, огрызнулся начальник, сын схватил двойку, сломался каблук, даже неожиданный дождь может в отсутствие зонтика обернуться стрессом. И так изо дня в день «закаляется сталь» нашего характера, мы учимся спокойнее реагировать на мелочи, трезво оценивать возникающие проблемы и планомерно их решать, строить взаимоотношения с людьми и в конечном счете сохранять свое внутреннее пространство.

Нередко люди не только не пытаются избежать стресса, но и сами кидаются ему навстречу в поисках новых впечатлений и ощущений, живут на грани, хмелея от бурления адреналина в крови – штурмуют горы и спускаются в морские глубины, пускаются в опасные авантюры и играют в азарт-

ные игры. Кстати, пристрастие многих к фильмам ужасов и боевикам – не что иное, как тяга к безопасному стрессу: страсти кипят, но только на экране. Таким образом, стресс зачастую превращается в потребность.

Если вдуматься, каждый прожитый нами день – это череда мелких стрессовых ситуаций; некоторые из них не лишены приятности, другие проходят почти незамеченными, третьи оставляют неприятный осадок. Опыт преодоления неприятностей позволяет сделать простой, но важный вывод: безвыходных ситуаций практически не бывает, жизнь всегда оставляет возможность справиться с неприятностями – надо только найти ее. Как бы то ни было, наше существование складывается из мелких и больших затруднений. И силы накапливаются по мере того, как мы находим пути их преодоления. А если вдруг у вас нет стресса – значит, вы умерли. ■