

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ручкин Михаил Николаевич

магистрант кафедры «Психология здоровья» Тольяттинский Государственный Университет, РФ, г. Тольятти

Седова Ирина Викторовна

научный руководитель, канд. психол. наук, Тольяттинский Государственный Университет, РФ, г. Тольятти

Аннотация. В статье рассматривается положение о том, что стресс оказывает непосредственное влияние на физиологическую и психоэмоциональную сферу жизнедеятельности человека. Обосновывается тот факт, что влияние стресса на человека обширно и распространяется на все аспекты человеческой жизнедеятельности, в том числе угрожает здоровью. Актуальность исследования определяется, в том числе и тем обстоятельством, что в настоящее время, к сожалению, стресс для человека стал обычным явлением, с которым человек сталкивается в своей повседневной жизни – дома в быту, на работе, в социуме и т.д.

Ключевые слова: психология; стресс; стрессовая ситуация; психологическое здоровье.

Неотъемлемой частью жизни современного человека является стресс, который, к сожалению, всё чаще встречается в нашей жизни, и давно уже превратился в обычное, ни кого не удивляющее явление. Человек XXI века подвергается стрессам вне зависимости от его возраста, социального положения и материального достатка.

Стресс представляет собой психологическую и физиологическую реакцию на воздействие внешних факторов, воспринимаемых человеком как угроза его спокойствию и благополучию. Статистические данные говорят о том, что более 50% населения России находится в состоянии незначительного стресса. Стресс является вполне нормальной реакцией человека на жизненные обстоятельства. Безусловно, полностью избежать стрессовых состояний невозможно, тем более незначительные стрессы не представляют опасности, и они очевидно неизбежны, их можно только минимизировать. Однако чрезмерный стресс уже представляет опасность для здоровья человека и является серьезной проблемой.

Принято считать, что стресс выражается в виде агрессивного или напряженного состояния, в виде злости или возбуждения. Стресс проявляется у всех людей по-разному, так же как и факторы, вызывающие стрессовые состояния, у всех различны. Так, у кого-то одна ситуация может вызвать злость и раздражение, а у другого она же вызовет радостное возбуждение. То, что неприятно, расстраивает, пугает, злит одних, у других вызывает восторг, удовольствие и иные положительные чувства.

Как уже было сказано ранее, стресс может быть вызван самыми разнообразными факторами, с которыми человек встречается в своей повседневной жизни – дома в быту, на работе, в социуме и т.д. События, происходящие в жизни человека, обладают различной способностью вызывать стресс. В данной связи важно то, как человек сам для себя оценивает жизненные

события, и, следовательно, как он на них реагирует.

Несомненно, источники стресса присутствуют не только вокруг человека и находятся не только в жизненных событиях, происходящих с ним, но и кроются в самой личности, зависят от индивидуальных особенностей, психоэмоционального состояния, реакций человека на те или иные обстоятельства.

Стоит отметить, что небольшое количество стресса присутствует в жизни каждого человека, и это, безусловно, считается нормой. Однако непрерывный, продолжительный, тяжелый стресс уже является деморализующим человека фактором, и не просто накладывает негативный отпечаток на его жизнь и морально-психологическое состояние, но и наносит непосредственный вред здоровью.

Здоровье, по мнению Всемирной организации здравоохранения, представляет собой «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов» [3, с. 16].

Бесспорно, что стрессы оказывают разрушительное воздействие на здоровье современного человека, что обуславливает актуальность данной проблемы и необходимость глубокого изучения данного явления с позиции современной психологии.

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению этого состояния, однако для лучшего понимания этого явления имеет смысл обратиться к первоначальной концепции стресса, предложенной Гансом Селье.

Предложенная в середине XX века Г. Селье научная концепция относительно понимания стресса как естественной реакции организма на неблагоприятные воздействия, была революционной для науки того времени. Ученые-биологи в то время единогласно сходились во мнении, что реакция человека на окружающие факторы носит сугубо специфический характер, однако Г. Селье научным путем доказал, что биологические реакции любого живого организма (человека) закономерны. Ученый обнаружил единый, неспецифический компонент биохимических изменений в организме человека и животных в ответ на самые разные воздействия. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия он назвал адаптационным синдромом, или стрессом [5, с. 6-7].

Согласно теории, выдвинутой Г. Селье, стресс протекает как единый процесс, состоящий из ряда последовательных стадий – тревога, резистентность (адаптация), истощение. Первая стадия предполагает столкновение человека с неким внешним фактором (стрессором), оказывающим воздействие (возмущающим) человеческий организм. На второй стадии организм пытается приспособиться к этому фактору, принять его и переработать. В случае если организм не способен приспособиться к внешнему раздражителю, либо стрессор продолжает своё действие длительное время, гормональные ресурсы организма истощаются, и наступает третья стадия – истощение. На этой стадии для организма, не справившегося со стрессором, наступает критический момент – срыв систем адаптации, в результате чего стресс превращается в патологический, что уже ведет не только к нарушению здоровья, но и может закончиться смертью индивида.

Вне зависимости от того, на какой стадии находится организм в данном процессе функциональных и морфологических изменений организма, Г. Селье отмечал, что ведущая роль принадлежит коре надпочечников, усиленно синтезирующей стероидные гормоны – глюкокортикоиды, который и выполняют адаптивную функцию [5, с. 6].

Таким образом, в рамках теории Г. Селье к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, если они запускают ряд общих процессов с участием коры надпочечников. Однако чаще под стрессом понимают реакции организма именно на негативные воздействия внешней среды, что находит свое отражение в определениях, которые дают этому феномену различные исследователи [5, с. 7].

Так, по мнению В.В. Суворовой, стресс – это «функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов» [4, с. 3].

Близким по смыслу является и определение П.Д. Горизонтова, который рассматривал стресс как «общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза» [1, с. 79].

В одном из учебников по курсу «Высшей нервной деятельности» стресс определяется как «напряжение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации» [2, с. 406].

Познание природы стресса путем рассмотрения различных научных концепций и теорий, является методологической основой для понимания того, какое влияние оказывают стрессовые ситуации на психологическое здоровье человека.

Таким образом, проблема стресса на сегодняшний день является весьма актуальной, и продолжает исследоваться в последние десятилетия как учеными-биологами на физиологическом уровне, так и в рамках других наук – в том числе социологами и психологами.

Стресс является естественной реакцией организма на какой-либо воздействующий фактор. Стресс в какой-то степени выступает защитным механизмом от внешних раздражителей.

Однозначного ответа на то, каким образом стресс влияет на здоровье человека, на сегодняшний день дать не представляется возможным. Однако очевидно, что стрессовые ситуации не только оказывают негативное влияние на психоэмоциональное состояние человека, провоцируя, в том числе депрессию, но и повышают риск развития множества заболеваний.

Список литературы:

1. Горизонтов, П.Д. Стресс и система крови / П.Д. Горизонтов, О.И. Белоусова, М.И. Федотова. – М. : Медицина, 1983. – 239 с.
2. Данилова, Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 478 с.
3. Порада, Н.Е. Общественное здоровье и здравоохранение / Н.Е. Порада. – Минск : ИВЦ Минфина, 2017. – 126 с.
4. Суворова, В.В. Психофизиология стресса / Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии Академии пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1975. – 208 с.
5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.