

ВИДЫ СТРЕССА: ПРОБЛЕМА КЛАССИФИКАЦИИ

А.В. Михеева

Россия, Москва, РУДН

В настоящее время в психологической науке и практике наблюдается значительное повышение интереса к изучению психических состояний, в том числе феномена психологического стресса. Проведенный анализ литературы выявил существование незначительного количества работ, посвященных исследованию многочисленных видов стресса (Л.А. Китаева-Смык, В.А. Лабунская, М. А. Новиков, Э. Л. Носенко, В. М. Снетков, Л. Б. Филонов, Ю. Л. Ханин, В. S. Dohrenwend, W. Griffit, D. C. Leighton, D. Mechanic).

С одной стороны, в работах ученых стресс как явление рассматривается и подвергается всестороннему анализу, делаются попытки систематизировать и классифицировать его по всевозможным признакам. С другой стороны, на сегодняшний день пока не существует единой системы, логичной и завершенной, которая была бы признана большинством исследователей и которая могла бы служить теоретическим фундаментом в дальнейших научных изысканиях.

Очевидно, что необходимость в такой системе существует. Актуализация социально-психологической проблематики стресса указывает на необходимость всесторонне исследовать различные типы этого феномена. Классификация стресса может быть основана на различных принципах: на анализе факторов и условий, приводящих к стрессу; на учете интенсивности воздействий; на анализе поведения индивида в состоянии стресса; на анализе ответных реакций при стрессе; на анализе роли эмоционального фактора в состоянии напряженности и т.д.

На сегодняшний день существует несколько наиболее распространенных классификаций видов стресса.

Рассмотрим и проанализируем их. Согласно наиболее широко известной классификации, которой придерживаются многие исследователи стресса – Суворова В.В., Кокс Т. – различают стресс острый, хронический, физический, эмоциональный и социальный.

Вторая по популярности классификация (автор - Wong P.T.) предлагает разделять стресс на внутриличностный, межличностный, личностный, семейный, рабочий, экологический, финансовый и общественный.

Третья классификация (автор – Бодров В.А.). Исследователь выделяет следующие виды стресса: психологический, физиологический, профессиональный, финансовый, экологический, природный, общественный.

В приведенных классификациях главным недостатком является то, что используются разные критерии для выделения отдельных видов стресса. Факторы, лежащие в основе этих классификаций, являются разноплановыми. Перечень видов стресса не является исчерпывающим. Внутри каждого пункта возможно выделение подпунктов. Также представляется

возможным значительное расширение многообразия видов и подвидов стресса за счет увеличения углов зрения, под которыми может быть рассмотрено данное явление.

В связи с этим на основе имеющегося материала автор статьи разработал свою собственную классификацию.

Рассмотрим данную классификацию. Существуют следующие виды стресса:

По природе стресса: физиологический / физический; психологический / эмоциональный.

Физиологический стресс имеет два аспекта. Во-первых, он возникает от физической перегрузки организма и (или) воздействия на него вредных факторов окружающей среды (температура, удушье, кровопотеря, сильные запахи, недостаточная освещенность, повышенный уровень шума). Во-вторых, он возникает как нетипичная реакция физической (физиологической) природы человека на конфликтную ситуацию. Эта реакция проявляется изменением физического состояния человека: бессонница, хроническая усталость, обострение хронических заболеваний, головокружение, потеря аппетита и др.

Психологический стресс является следствием нарушения психологической устойчивости личности по целому ряду причин: оскорбленного самолюбия, неприятностей на работе и многого другого. Кроме того, такой стресс может быть результатом психологической перегрузки человека: выполнение слишком большой работы и ответственности за качество сложной и длительной работы. Психологический стресс характеризуется эмоциональным напряжением, эмоциональной нестабильной реакцией на раздражитель.

Психологический стресс бывает следующих видов: По психоэмоциональной окраске: положительный / позитивный (эустресс); отрицательный / негативный (дистресс).

Понятие «эустресс» имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» (Жмуров) и «несильный стресс, мобилизующий организм» (Тюпышева, 2006).

Эустресс проявляется как положительное мобилизующее воздействие на психику и организм человека, которое повышает концентрацию внимания, улучшает реакцию и психическую активность в целом (Вознесенская, 2006). При эустрессе

происходит активизация познавательных процессов и процессов самосознания, осмысления действительности, памяти. Также он позитивно сказывается на адаптационных свойствах организма.

Термин «дистресс» был впервые употреблен Селье для разделения между собой неблагоприятного развития стрессовой реакции и обычного, нормального, необходимого уровня напряжения систем и равновесий человеческого организма.

Дистресс – патологический стресс, который негативно влияет на психику и здоровье человека, ухудшает психическую деятельность, деформирует поведение, порой приводя к абсолютной дезорганизации. Ему сопутствует гиперактивация нейрогуморальных систем, что может стать болезнетворным источником для всех систем и органов в организме. Дистресс может послужить причиной возникновения или обострения невротических, психосоматических и физиологических заболеваний. Формирование того или иного вида стресса находится в зависимости от всех факторов стрессовой ситуации: здоровья, как психического так и физического, личностных особенностей, привычного способа жизни и реагирования на стресс, механизма индивидуальной психологической защиты, степени психологической и социальной поддержки.

По соответственным ведущим средовым факторам, вызывающим возникновение стресса: семейный; рабочий (профессиональный, организационный); финансовый; информационный; социальный; экологический.

Семейный стресс включает все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней – работа по дому, супружеские проблемы, конфликты между поколениями, жизнь с молодежью болезнь и смерть в семье, алкоголизм, развод и т. п.

Рабочий стресс обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации может стать источником стресса.

Профессиональный стресс обусловлен нехваткой знаний, умений и навыков. Разделяется на следующие виды: учебный стресс, стресс медицинских работников, стресс руководителя, спортивный стресс. (Щербатых, 2006)

Организационный стресс связан с преодолением несовершенства организационных условий труда, с высокими нагрузками при выполнении профессиональных обязанностей на рабочем месте в конкретной организационной структуре, а также с поиском новых неординарных решений при форс-мажорных обстоятельствах. (Купер, Дэйв, О'Драйсколл, 2007)

Финансовый стресс может быть спровоцирован невозможностью оплатить счета, не обеспечением расходов доходами, затруднениями в получении долга, несоответствием уровня зарплаты результатам работы, возникновением дополнительных и финансово необеспеченных расходов и другими обстоятельствами.

Информационный стресс – состояние информационной перегрузки, когда индивид не справляется с поставленной задачей или не успевает принимать правильные решения в условиях жестких временных ограничений. Напряженность может усилиться, если принятие решения сопровождается высокой степенью ответственности, в случаях неопределенности, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров. (Бодров, 2000)

Социальный стресс относится к проблемам, которые испытывают большие группы людей – экономический спад, бедность, банкротство, расовое напряжение и дискриминация.

Экологический стресс обуславливается воздействием экстремальных условий окружающей среды, ожиданием такого воздействия или его последствий – загрязнение воздуха и воды, суровые погодные условия, недоброжелательные соседи, толкотня, высокий уровень шума и т. п.

По отношению источника возникновения стресса к личности: внутриличностный; межличностный; личностный.

Внутриличностный стресс отражает конфликт внутри самой личности: несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т.п.

Межличностный стресс вызван сложностями во взаимодействии с другими людьми: субъективной оценкой

трудности межличностного взаимодействия, наличием актуальных конфликтов или угрозой их возникновения.

Личностный стресс имеет отношение к тому, что делает индивид и что происходит с ним, когда он не выполняет, нарушает определенные предписанные социальные роли, такие, как роль родителя, мужа, служащего и т. п. Он проявляется в связи с такими явлениями как нарушение здоровья, плохие привычки, сексуальные трудности, скука, старение, уход на пенсию.

По областям проявления: аутогенный; социогенный; профессиогенный; техногенный.

Аутогенный стресс – это стресс, спровоцированный индивидуальными внутренними реакциями на происходящее вокруг. Некоторые черты характера или психологические особенности могут быть одними из причин возникновения стресса, либо усиливать действие других причин. К ним относят чрезмерную мнительность, заниженную самооценку или чувство неполноценности, слабую адаптационную способность, неадекватную интерпретацию поведения других.

К социогенному стрессу относятся неблагоприятные ситуации, произошедшие в социальной действительности: межличностные конфликты, препятствия к достижению цели или выполнению трудовых обязательств, нестабильный микроклимат в коллективе.

Профессиогенный стресс вызывается непосредственными условиями труда: особенностью ритма трудовой деятельности в течение рабочего дня, недели, месяца; работой средств и оборудования, которое используется ежедневно.

К техногенному стрессу относятся условия окружающего пространства на работе и перемещений до работы. Например, шумовое загрязнение города, многолюдность на остановках и в транспорте, движение транспорта, пробки, смог.

По критерию времени и силы: длительный (хронический); кратковременный (острый). (Ветчанина, 2003)

Длительный стресс - постепенная мобилизация и расходование и «поверхностных», и «глубоких» адаптационных резервов.

Кратковременный стресс – это как бы всестороннее проявление начала длительного стресса. При действии стрессоров,

вызывающих длительный стресс (а длительно может выдержать только сравнительно несильные нагрузки), начало развития стресса бывает стертым, с определенным числом проявлений адаптационных процессов. Поэтому кратковременный стресс можно рассматривать как усиленную модель начала длительного стресса. Для кратковременного стресса характерно бурное расходование «поверхностных» адаптационных резервов и наряду с этим начало мобилизации «глубоких». Если «поверхностных» резервов недостаточно для ответа на экстремальные требования среды, а темп мобилизации «глубоких» недостаточен для возмещения расходуемых адаптационных резервов, то особь может погибнуть при совершенно неизрасходованных «глубоких» адаптационных резервах.

В зависимости от скорости и интенсивности включения адаптационного механизма: срочный (немедленный) стресс; долговременный стресс. (Меерсон, Пшенникова, 1988)

Срочный (немедленный) стресс возникает моментально, оперирует секундами – он направлен на быстрый выход из опасной ситуации, его механизм – возбуждение симпатoadреналовой системы.

Долговременный стресс включается позднее, оперирует часами, он направлен на длительное сопротивление стрессору, в основе его механизма - включение в реакцию гормонов гипофиза и коры надпочечников.

По виду вызвавшего стрессора. Имеющиеся стрессовые факторы можно разбить на следующие группы:

Стрессоры активной деятельности. Их воздействие на организм осуществляется в процессе выполнения человеком какого-либо целенаправленного акта. Они способны не только нарушить течение деятельности, но также усилить и мобилизовать ее. Это могут быть: а) экстремальные стрессоры - участие в боевых действиях и всех других ситуациях, связанных с риском; б) производственные стрессоры - работа с большой долей ответственности, с дефицитом времени и т.д.; в) стрессоры психосоциальной мотивации - разного рода соревнования и конкурсы.

Стрессоры оценок. Им свойственна эмоциональная окраска настоящей или предстоящей деятельности. Стрессоры оценок

могут действовать на человека задолго или непосредственно перед осуществлением деятельности, сразу после окончания или через большой промежуток времени после совершения действия. Так, многие взрослые помнят обидные клички, которые давали им учителя в школе. Сюда входят также: а) старт-стрессоры и стрессоры памяти - предстоящие состязания, защита диплома, выступление в концерте, внезапное воспоминание о пережитом горе; б) стрессоры побед и поражений - успехи в карьере, искусстве, спорте; любовь, женитьба, рождение ребенка; поражения, неуспехи, непризнания в деятельности, болезнь близкого человека; в) стрессоры зрелищ - спортивные зрелища, фильмы, театральные представления, изобразительное искусство и т. д.

Стрессоры рассогласования деятельности: а) стрессоры разобщения: конфликтные ситуации, угроза, неожиданное значимое известие и т.д.; б) стрессоры ограничений - психосоциальных и физиологических: заболевания, ограничивающие обычные сферы деятельности, изоляция, дискомфорт, сексуальная дисгармония, голод, жажда и т.д..

Физические и природные стрессоры: мускульные нагрузки, хирургические вмешательства, медицинские процедуры, травмы, темнота, яркий свет, сильный неприятный звук, вибрация, качка, высота, холод, жара, землетрясения и т.д.

Приведенная классификация, возможно, не является идеальной – вероятно, можно ее и расширить, и углубить. Однако автор постарался всесторонне рассмотреть такое широкое и комплексное явление, как стресс, логично и удобно систематизировав его по максимальному количеству критериев. При этом автор не исключает, что в будущем приведенная классификация будет усовершенствована.

Литература:

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М., 2006.

Бодров В. А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб., 2000.

Бодров В.А. Информационный стресс. – М., 2000.

Ветчанина Е. Г. Психологические состояния беременных женщин в условиях острого и хронического стресса и особенности их психокоррекции : Дис. канд. психол. наук : Томск, 2003.

Вознесенская Т.Г. // Русский медицинский журнал. Т.14. №9. – М., 2006.

Жмуров В.А. Большой толковый словарь терминов по психиатрии <http://zhmurov.com>

Кокс Т. Стресс.- М., 1981.

Кэри Л. Купер, Филипп Дж. Дэйв, Майкл П. О'Драйсколл Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. – М., 2007.

Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб., 2007.

Меерсон Ф.З., Пиенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М., 1988.

Стресс жизни: Сборник./ Составители: Л. М. Попова, И. В. Соколов. (О. Грегор. Как противостоять стрессу. Селье Г. Стресс без болезней.) – Спб., 2000.

Суворова В.В. Психофизиология стресса. - М., 1975.

Тюпышева Э. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий // Заря. № 117- Архангельск, 2006.

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб., 2006.

Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. – М., 1976.