

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Розанов Всеволод Анатольевич

доктор медицинских наук,
профессор кафедры клинической психологии ИИГТО

ОНУ имени И. И. Мечникова

Псядло Эдуард Михайлович

доктор биологических наук
профессор кафедры социальной помощи
и практической психологии ИИПО

ОНУ имени И. И. Мечникова

Шевченко Елена Ивановна

специалист кафедры социальной работы ИИПО
ОНУ имени И. И. Мечникова

Кременчуцкая Маргарита Константиновна

кандидат психологических наук
доцент кафедры клинической психологии ИИПО
ОНУ имени И. И. Мечникова

Аннотация: Статья посвящена изучению психосоциального стресса как фактора психического и социального здоровья населения. Указывается, что именно согласованность мотивов, целей, ценностей человека с требованиями окружающей среды и внутренними возможностями самого человека рассматривается в психологии как условие и проявление психологического здоровья.

Summary: Article examines the psychosocial stress as a factor in mental and social health. States that it is the consistency of motives, objectives, human values with the requirements of the environment and the internal capabilities of the human psychology is considered as a manifestation of the condition and psychological health.

Современная социальная активность человека в условиях глобализации становится все более насыщенной, динамичной. Она характеризуется многочисленными связями и отношениями, которые постоянно подвергаются изменениям. Жизнь в современном мире - это, прежде всего, высокая интенсивность взаимодействия людей в социальной и профессиональной среде, повышение нагрузки на рабочих Местах, увеличение насыщенности и масштабов деятельности. Все это означает для человечества усиление существующих, и появление новых стрессогенных факторов.

Стресс в течение многих лет является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии, социологии. Однако в последние годы появилось много новых данных о взаимном влиянии физиологических, психических и социальных явлений в процессе развития стресс-реакции. Стало ясно, что стресс (как когнитивисткая переоценка внутренних ресурсов и понимание возможности преодоления) в значительной степени зависит эмоциональных состояний, им вызываемых. Иными словами, внутренние эмоциональные переживания и тревоги, вызванные психо-социальной нагрузкой, сами становятся факторами стресса и способствуют усилению стресс-реакции организма.

Это означает, что цивилизованный человек все меньше сталкивается с естественными биологическими стрессорами и все больше испытывает давление психо-социальных факторов, обусловленных экономическими обстоятельствами, информационными технологиями и межличностными конфликтными отношениями. Однако стресс современной жизни, будучи психо-социальным по сути, реализует свое действие через вполне определенные и консервативные биологические механизмы, затрагивающие неизменную биологическую сущность человека. Это противоречие, на наш взгляд, является главным патологическим фактором современности.

Роль стресса как фактора физического и психического здоровья удачно описывается в модели Р. Martikainen и соавт [5]. В данной модели авторы пользуются представлениями о макро-, мезо- и микро-уровнях влияния социальных факторов. Под макроуровнем понимается характер общественного устройства (социальная структура общества). Факторы этого уровня влияют на индивидуальный (микро-) уровень не прямо, а опосредованно - через факторы мезо-уровня, к которым относятся, прежде всего, социальные взаимодействия индивидуума. В итоге масштабные социальные эффекты макро-уровня, влияя на психо-социальные обстоятельства мезо-уровня, далее через индивидуальные психологические механизмы, изменяют поведение человека, находящего в состоянии стресса, включают биологические механизмы, связанные с реализацией стресс-реакций и детерминируют здоровье или болезни.

Данная модель подтверждается многочисленными исследованиями. Как показывают исследования проекта INTERHEART, которые проводились в 52 странах, вклад психосоциальных факторов (стресс на рабочем месте, финансовые сложности, депрессия) в популяционный риск инфаркта миокарда составляет 32,5%. С уровнем стресса ассоциировались такие факторы риска, как возраст, пол, курение, физическая активность, потребление алкоголя, артериальная гипертензия и высокий риск ишемической болезни сердца [4]. Наряду с нарушениями сердечно-сосудистой системы, обменных

процессов, состояния иммунной системы и опорно-двигательного аппарата стресс провоцирует множество психопатологических состояний и нарушений которые приводят к проблемам психического здоровья [2]. Речь идет не столько о серьезных психических расстройствах, сколько о таких субклинических проявлениях, как тревога, депрессия, аддикции, нарушения сна личностные нарушения, агрессия, самоповреждения и саморазрушение.

Рост этих состояний и их связь с социальными процессами и явлениями привели к тому, что ВОЗ рубрифицировала в отдельную группу психосоциальные стрессы, среди которых выделены «стрессы социальных изменений» и «стресс, обусловленный культуральной адаптацией (аккультурационный стресс)». Стресс социальных изменений это дистресс, связанный с радикальными и крупномасштабными переменами в жизни общества, способными вызывать дезадаптацию у отдельных людей, определенных социальных групп и даже общества в целом. В последние годы такие явления ярко проявили себя при распаде СССР и вновь начинают проявляться в ходе социальной нестабильности на постсоветском пространстве [3].

Взгляды Селье, сформулированные более 70 лет назад, согласно которым стресс - это неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования, в последнее время существенно дополнены. Основные позиции Селье, в частности, < стереотипность реакций организма, назначение которых - «справиться с возросшими требованиями к человеческой машине», остаются непреложными [1]. В то же время, на смену представлениям о поддержании гомеостаза пришли взгляды формирования качественного нового состояния - аллостаза, под которым понимается перенапряжение адаптационных и компенсаторных биохимических систем, уравнивающих друг друга на высоком уровне напряжения [6].

В современном обществе к социально — психологическим факторам, влияющих на развитие стресса можно отнести конфликт ролей и ролевая неопределенность, нестабильность на рынке труда, катастрофическая информационная перегрузка, а также стандартные межличностные конфликты, высокая ответственность, дефицит времени и др. В то же время, большое значение имеет мотивация и вознаграждение - некоторые исследования показывают, что индивидуумы, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям и психическим нарушениям.

В свою очередь проблема психологического здоровья может быть конкретизирована в ряде таких понятий, как «эмоциональное состояние», «настроение», «эмоциональное самочувствие». Вследствие нарушения

психологической безопасности у индивида могут развиваться признаки стрессового состояния, проявляющиеся в нарушениях сна; хронической усталости; повышенной агрессивности, тревожности, пессимизма. Все это может непосредственно приводить к таким проявлениям, как тревога, депрессия, аддикции и саморазрушение, что, по сути, является практически всегда следствием какой-либо трудно переносимой социальной ситуации.

Здоровье человека, конечно, зависит и от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями. Здоровый образ жизни на уровне мировоззрения необходимо рассматривать как сложную функциональную динамическую систему, характеризующуюся семейно-бытовой, коммуникативной, общественно трудовой деятельностью проявлением духовных и физических способностей человека в гармонии с окружающей природой и социальной средой. В то же время, следует понимать, что психо-социальные факторы являются сильнейшими провокаторами нарушений привычного стиля жизни, подталкивая к нездоровому и непродуктивному поведению. Именно поведение (антисоциальное, просоциальное, самоповреждающее или самосохраняющее, позитивное) становится важным фактором реализации повреждающего влияния внутренней тревоги и депрессии.

Факторы, влияющие на психологическое и социальное здоровье человека, действуют комплексно и практически постоянно, поэтому даже в случае минимального усиления каждого из факторов, их суммарное воздействие велико. Снижение уровня жизни, социальные потрясения, падение качества медицинского обслуживания, ухудшение экологической ситуации и ослабление регулирующей роли социальных институтов усиливают психо-социальный стресс и приводят к негативным последствиям для психического и психологического здоровья больших контингентов населения. Исторические преобразования, влекущие за собой кардинальные социо-культуральные изменения, небезразличны для психического здоровья людей. Оценка клинических проявлений психических и поведенческих расстройств, их диагностика, терапия и профилактика обязательно должны включать анализ влияния таких факторов и текущей исторической ситуации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1992. - 165 с.
2. Розанов В. А. Самоубийства, психо-социальный стресс и потребление алкоголя в странах бывшего СССР // Суицидология. - 2012. - № 4. - С. 28- 40.

3. Розанов В. А. Экология человека (избранные разделы): Учебное пособие для студентов-психологов./ В. А. Розанов. // Издание 3-е, I „справленное и дополненное. - Одесса: ВМВ, 2013. -208 с.

4. Hamer M., Stamatakis E., Steptoe A. Psychiatric hospital admissions, behavioral risk factors, and all-cause mortality: the Scottish Health Survey.//Arch.Intern.Med. - 2008. - Vol. 168(22). - P. 2474-2479

5. Martikainen, P. Bartley M., Lahelma E. Psychosocial determinants of health in social epidemiology // International Journal of Epidemiology. - 2002. - V. 31 _p. 1091-1093.

6. McEwen B. S., Stellar E. Stress and the individual mechanisms leading to disease // Archives of internal medicine. - 1993. - V. 153 (18). - P. 2093-2101.