

Иван ТРАЈКОВ

УДК: 316.276
316.37:316.62**СОВРЕМЕНИ ТЕОРЕТСКИ
КОНЦЕПЦИИ ЗА СТРЕСОТ*****Крајќка содржина***

Сложената природа на стресот и различните реакции кои тој ги предизвикува, се основна причина за појавата на голем број теориски чии автори се обидуваат да го дефинираат стресот. Анализирајќи повеќе од постоејќните теоретски концепции дојдовме до сознание дека повеќето од нив при одредувањето на овој поим најчесто имаат во предвид само една нејова компонента; биолошка, физиолошка или психолошка. Свесни за тоа дека ниту една концепција колку и да е појолна, во својата дефиниција не може да ги опфати сите компоненти на оваа сложена појава, целта на овој труд е преку сеопфатна анализа да даде приказ на придонесите и недостојноциите на позначјните теориски. Анализирани се неколку позначјни физиолошки теориски и когнитивно – бихевиорални сваќања. Посебен акценат е ставен на психолошкото модел за стресот како најсеопфатна концепција во која се содржани повеќе компоненти на стресот. На крајот заклучивме дека стресот е феномен кој е тешко сеопфатно да се одреди, поради тоа сметаме дека ниту една дефиниција не е конечна и задоволителна.

Клучни зборови: СТРЕС, СТРЕСОТ.

ВОВЕД

„Стрес“ е поим со повеќе значења и со самото тоа е подложен на различни теоретски толкувања. Голем број истражувачи дале свој придонес во развојот на учењето за стресот. Тој развој се уште не е завршен, заради што и не постои една единствена и од сите прифатена теорија за стресот.

Развојот на психосоматиката, бихевиоралната медицина, здравствената психологија и клиничките интервенции, пројавуваат се поголем интерес за стресот во одредени животни периоди, како и

заинтересираност за физичката средина и нејзиното влијание врз луѓето. Тие ги поттикнувале истражувањата за стресот и проучувањата на индивидуалните разлики во реакциите. Истражувачите на стресот се фокусирале на проучување на влијанието на одредени стресори, дразби, кои ја нарушуваат телесната и/или психичката рамнотежа-хомеостазата на организмот и предизвикуваат физиолошки реакции, психолошки реакции и карактеристични однесувања на поединецот. Во зависност од тоа на кое од овие прашања се придава посебно внимание, се формирале повеќе теоретски аспекти. Едни од нив ставаат акцент врз физиолошките реакции на организмот, други врз психолошката процена на опасноста и реакцијата на влијанието на различни стресори, трети пак, посебно внимание посветуваат на промените во однесувањето на поединецот предизвикано од влијанието на стресорите. Според тоа, реакциите на стрес се одредуваат како: физиолошки, емоционални, когнитивни, бихевиорални или комбинирани. Врската помеѓу физиолошките и емоционалните реакции се јавува како резултат на поврзаноста на физиолошката активност, проценката на стресот и механизмите активирани за негово совладување. Когнитивната проценка и однесувањето, се јавуваат по успешно совладаниот стрес, како можност за адаптација на организмот. Теориите се разликуваат по тоа што, ставаат акцент во објаснувањето на појавата и реакцијата на стрес. Од повеќето теоретски концепции за стресот, во трудот ќе дадеме акцент на неколку по карактеристични. Секако, оваа поделба, треба да се разбере условно, затоа што човекот е единствено и неделиво биолошко, психолошко и социјално битие и се што важно ја нарушува било која од овие димензии, се одразува повеќе или помалку и на другите.

1. Физиолошки теории за стресот

Првите сознанија за стресот како поим во хуманистичките науки датираат од триесетите години на минатиот век, поточно од 1936 год. кога физиологот Hans Selye ги промовираше своите запазувања за стресот, воведувајќи го поимот стрес во хуманистичките науки. Неговото учење за стресот е една од првите и најпознатите физиолошки теории. Своето учење за стресот Selye го изразил проучувајќи ги општите, така наречени, неспецифични реакции на долготрајното влијание на разните стресори. Овие општи неспецифични реакции, претставуваат обид за прилагодување на организмот на

новонастанатата ситуација. Според Selye (1980), стресот е општа реакција, односно збир на неспецифични реакции на организмот, на барањата да се прилагоди на променетите услови на внатрешната и/или на надворешната средина. Оваа реакција ја нарекол „општ адаптивен синдром“. Под овој термин подразбира, збир на симптоми и манифестации кои се појавуваат при стрес. Утврдил дека општиот адаптационен синдром има три сукцесивни стадиуми:

- стадиум на узбуна, кој почнува од моментот на делувањето на стресорот, кој ја загрозува рамнотежата на организмот;
- стадиум на отпор, во кој телото успева да се адаптира на новите услови;
- стадиум на исцрпеност, односно губење на одбрамбените сили на организмот, заради што може да дојде до развивање на болест, па дури и смрт.

Selye дошол до заклучок дека, секоја фаза на стресот ја следат биолошки промени и прилично стереотипни и карактеристични клинички манифестации, предизвикани од биолошки регулаторни механизми, како што се: покачување и намалување на артерискиот притисок, покачување и намалување на телесната температура, забрзување на работата на срцето, концентрација на крвта, зголемување на бројот на леукоцити, промена во капиларната проодност, покачување и намалување на шеќерот во крвта и др.

Тој разликувал два вида на стрес: „*еусџрес*“, кој се доживува како пријатен и кој придонесува кон добро здравје и „*дисџрес*“ кој е непријатен и го загрозува здравјето. Под еустрес подразбирал краткотрајни, помалку изразени пореметувања на хомеостазата, кои успешно се контролираат и кои се доживуваат како пријатни, придонесуваат кон подобро здравје, на тој начин што ја поттикнуваат самовербата на човекот и го оспособуваат за успешно реагирање на стрес во идните стресни ситуации, кои неминовно го следат животот. Идеите на Selye се корисни, бидејќи потсетуваат дека стресот не е нешто што можеме да го избегнеме, тој е неизбежен и посакуван дел од животот. Способноста да се владее со стрес значи, постигнување на точна рамнотежа меѓу надворешните стимуланти и нашите внатрешни реакции и пронаоѓање на точно, оптимално ниво на стрес, она што не прави да се чувствуваме енергични и мотивирани.

Денес е познато дека, стресната реакција, не може да се сведе само на овие стереотипни процеси и промени. Зависно од голем број на фактори се развиваат различни форми на психички, невроендокрини, имунолошки и други процеси и промени. Моделот на Selye за општа адаптација е критикуван поради занемарувањето на психо-

лошките фактори во формирањето на одговорите на надворешна опасност. Критикуван е и поимот „еустрес“ со кој се проширува поимот стрес на сите настани од секојдневниот живот и се создава термилошка збрка во користењето на поимот стрес, заради што некои автори, под поимот стрес подразбираат всушност дистрес (според Каличанин и Петровиќ, 2001, стр. 10).

Теорија на борба или бегство

Една од првите физиолошки теории за стрес која покрај физиолошките ги вклучува и психолошките реакции, е теоријата на борба или бегство, чии творец е Cannon. Поставувајќи ја теоријата за емоциите, Cannon не намерно укажал на дејството на когнитивните фактори, кои играат значајна улога во детерминацијата и квалитетот на емоционалното возбудување. Когнитивната теорија на енергија истакнува дека, когнитивната интерпретација на настаните од надворешниот свет и стимулансите од кои што настанува, се клучни фактори на емоциите. Когнитивните фактори го контролираат претераниот интензитет на емоциите и влијаат во детерминацијата на нивниот квалитет, а се друго е резултат од работата на медиобазалниот дел на кортексот и промените во внатрешните органи (Трајкова, 2002). Во подрачјето на стресот оваа теорија ја поставил (Alexander, 1950). Во рамките на оваа теорија стресот се дефинира како емоционален и физиолошки одговор на опасноста. Кога ќе се воочи опасноста таа може да се избегне на три начини: со борба, бегство или со зачувување на енергијата и пасивно исчекување. Првите два начина подразбираат подготовка на целиот организам да се спротивстави на опасноста при што се јавуваат голем број физиолошки реакции: расте крвниот притисок, срцето забрзано чука, дишните патишта се шират заради потребата од повеќе воздух. Во крвта расте нивото на шеќер како и хормоните на надбубрежните жлезди. Овие промени се условени од зголемената активност на симпатичкиот нервен систем и тие го подготвуваат организмот за борба или бегство, траат за време на опасноста, а се неутрализираат низ зголемената работа на мускулите. Во случај на повлекување од борба се зголемува активноста на парасимпатичкиот нервен систем чии што ефект е зачувување на енергијата, смирување на сите предходно наброени процеси и доведување на организмот во нормална состојба.

На овој начин разбран стресот има адаптивна функција, но во услови на пролонгиран стрес овие реакции се неуспешни па се јавуваат тешкотии во емоционалното и физиолошкото функционирање на организмот.

Теорија на животи́ни промени

Ова теорија стресот го дефинира како одговор на животните настани кои поединецот со своите капацитети за адаптација не може да ги совлада (Dohrenwend, 1981. според Хавелка, 1988). Настаните кои бараат вложување на поголем напор и предизвикуват поголеми животни промени кај човекот се постресни. И оваа теорија како и предходните го објаснува стресот едностарно ставајќи го акцентот на влијанието на надворешните фактори запоставувајќи ги другите важни компоненти на стресот и реакцијата на стрес.

2. Когнитивно-бихевиорално сфаќање

Според бихевиоралните теории во првата фаза на стрес лицето е изложено на безусловни стимуланси и доживува вознемиреност. Меѓутоа тогаш доаѓа до поврзување на ова искуство со останатите енграми забележени во тој момент кои претставуваат различни настани, објекти, мисли и ситуации, кои биле во непосредна врска со самата траума. Во втората фаза инструменталното учење доведува до избегнување како на безусловните стимуланси така и на другите елементи поврзани со него кои се условени од траумата. Когнитивните теории зборуваат за неможноста за обработка и асимилација на трауматското искуство како и ефектите кои го следат. Во врска со тоа доаѓа до негација, како и избегнување на тие содржини. Од овие теории потекнуваат и индивидуалните на траумата фокусирани когнитивно-бихевиоралните тераписки техники.

Во сите предходно наведени теории се посветува внимание само на стресорите од биолошка природа или на надворешните стресори. Психолошките стресори се запоставени. Последните години меѓутоа, се поголемо внимание се посветува токму на овие фактори бидејќи нивното делување е често. Тоа може да биде силно и да предизвика сериозни последици.

3. Психолошки модел за стрес

Пет нови појави исто така го стимулирале интересот за стресот и соочувањето со него. Тоа се: преокупираност со индивидуалните разлики, повторно јавување на заинтересираност за психосоматиката, развој на бихевиоралната терапија наменета за третман и превенција на болестите или животните стилови кои го зголемуваат

ризикот од заболувања, појавата на развојна перспектива која го зафаќа целиот живот и придавање на се поголемо значење на околината во човековите активности и односи (Lazarus & Folkman, 2004)

Современите модели за стресот тврдат дека, постои интеракција помеѓу поединецот и неговата околина, односно она што објективно се случува. Стресот е „ослабување и повредување“ искуство на нашето тело ако ние континуирано се прилагодуваме на промените на средината, тоа е физичко и емоционално дејство врз нас и може да доведе до појава на позитивни или негативни чувства. Ако влијанието е позитивно, стресот може да не поттикне на акција, тоа може да резултира во ново сознание и појава на нова перспектива. Ако е негативно влијанието, тоа може да резултира во чувство на недоверба, отфрлање, лутина и депресија, кое може да доведе до појава на здравствени проблеми како што се: главоболки, стомачни болки, осипи по кожата, несоница, чир, висок крвен притисок, срцеви тегоби, срцев удар. При смрт на близок, раѓање на дете, унапредување на работа, или нов однос, ние го искусуваме стресот при секое усогласување на нашиот живот на ново настанатата ситуација. Во тоа прилагодување на различни состојби и околности, стресот ќе ни помогне или отежне, зависно од тоа како ние реагираме на него. Стресот е резултат и на индивидуалната перцепција на ситуациите од минатото, сегашноста или иднината, посебно кога е присутно верувањето и убеденоста дека не постојат начини за излез од таквите ситуации. Јасно е дека не сите од нас едно исто искуство го сметаме за стресно или пријатно, на пример некои луѓе ги сакаат празниците и уживат во нив, напротив за осамените тие денови се непријатни. Луѓето имаат различни нивоа на толеранција на стрес: некои љубители на ризикот чувствуваат дека не можат да живеат без наливот на адреналин при опасни активности како што се качувањето по карпи и брзото возење, додека другите не толку авантуристички типови, се чувствуваат доволно стимулирани и од малку пострашни филмови.

Најпознат меѓу овие модели на стресот е моделот кој го поставија Lazarus и Folkman (1984). Тие го дефинираат стресот предизвикан од психосоцијалните фактори како посебен однос на индивидуата кон околината. Тие сметаат дека стресот е резултат на свесната процена на поединецот за тоа дека неговиот однос со околината е невообичаен. Една од битните карактеристики на тој однос е лицето да процени (реално или нереално) дека новите околности, предизвикани од стресорите, ги надминуваат неговите можности и способности за успешно спротивставување. Без таква процена нема ни стрес без оглед на тоа каква била објективната опасност од око-

лината. Битна е когнитивната компонента, односно индивидуалната процена за опасноста и за личната безбедност. Тоа значи дека не се работи само за просто рефлексно реагирање на влијанието на стресорите. Настанот кој го оценуваме како загрозувачки или опасен за сопствениот живот, за животот на наши блиски за материјалните добра, положбата на работа, во семејството и заедницата, самопочитувањето, се нарекува стресор. Според тоа стресорот е надворешен настан, а стресот е внатрешна состојба или доживување.

Според овој модел, она што во животот објективно ни се случува, може да доведе до состојба на стрес. Но, дали тоа ќе се случи или не односно дали некој настан ќе биде стресор или не, најмногу зависи од прифаќањето на тој настан, независно од тоа што објективно се случило. Тоа значи дека истиот настан нема да биде подеднакво стресен за сите луѓе, бидејќи сите тие различно го перцепираат или прифаќаат тоа што им се случува.

Според овој модел поимот „стрес“ не се однесува на статичен однос, поединецот – околината, тие го посматраат како процес кој се развива во функција на промените. Според моделот на Lazarus многу важни елементи при проценка на одредена ситуација како стресна се:

- особините на поединецот (карактерот, целите, вредностите, полот, возраста, верувањата, интересите...);
- особините на околината во која настанала самата стресна ситуација (барања, ограничување од други луѓе, социјална поддршка, социјалните карактеристики).

Каков е односот меѓу особините на поединецот и особините на околината?

Истражувањата покажуваат дека особините на личноста се поврзани со когнитивната проценка, со изборот на начинот на соочување и преку нив и со непосредните исходи на стресните случувања. Слична улога имаат и вредностите, верувањата, ставовите и интересите како релативно стабилни особини на поединецот.

Какви се последиците од стресот зависи од тоа како самата ситуација се доживува, односно што во тие ситуации самиот поединец прави дали се бори со стресната ситуација или пак се помирува со својата судбина.

Кога станува збор за проценката на стресната ситуација постојат два вида на когнитивни проценки и тоа: колку значајна е самата стресна ситуација и овде најчесто поставувано прашање е: „Дали сум во неволја и каква“ и другата когнитивна процена е: можноста за контрола на самата стресна ситуација, каде најчесто поставувано

прашање е: „Може ли нешто да се стори, или да се избегне стресна ситуација и што да се стори“?

Овие Лазарусови поставки имаат значајна теоретска и практична примена. Тие овозможуваат подобро да се согледа суштината на стресот и неговата зависност, не само од карактеристиките на стресорот, туку и од проценката и реагирањето на личноста. На резултатите на овие истражувања се базираат и методите за спречување и ублажување на стресот и последиците од него.

Поаѓајќи од единствената и неделива психолошка, социјална и биолошка природа на човековото битие, ќе заклучиме дека можеби стресот најточно се дефинира како целосен психобиолошки (или биопсихосоцијален) одговор на организмот на влијанието на било кои стресори кои сериозно ја загрозуваат и изместуваат неговата хомеостаза, предизвикувајќи општа адаптивна реакција. Оваа општа адаптивна реакција, односно стрес, е резултат од нивната сложена интеракција и се остварува преку двосмерни механизми помеѓу телото, психата, нервниот, ендокриниот и имунолошкиот систем. Сепак ни се чини дека поисправна е следната констатацијата: стресот е феномен кој е тешко сеопфатно да се одреди, поради тоа сметаме дека ниту една дефиниција не е конечна и задоволителна. Секогаш постои опасност од специјалистичка репродукција, односно можност за стеснување на она искуство кое на стручно лице (психолог, мед. лице, социјален работник) со оглед на неговиот профил, му е најблиско.

(Рецензент: доц. д-р Сунчица Димитријовска)

ЛИТЕРАТУРА

- Alexander, F. (1950). *Psychosomatic Medicine: Its Principles and Application*. WWNorton. New York.
- Kaličanin, P. & Lečić-Toševski, D. (1994). *Knjiga o stresu*. Medicinska knjiga. Beograd.
- Kaličanin, P. & Petrovič, D. (2001). *Priručnik o stresu*. Institut za mentalno zdravlje. Beograd.
- Kosović, D. (2004). *Stres*. Čigoja. Beograd.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Naklada Slap, Zagreb.
- Трајков, И. (2005). *Професионален стрес кај помагајќелните професионалци последици од исцрпеност*. Филозофски Факултет. Зборник на трудови. 58 : 475-491.
- Трајкова – Стаменкова, В. (2002). *Теоретски основи на емоциите*. Во: Психологија. Универзитетска печатница „Св. Кирил и Методиј“.
- Скопје.223-227
- Selye, H. (1980). *Selye's Guide to Stress Research*. Vol.1. Van Nostand Reinhold. New York.
- Havelka, M. (1988). *Zdravstvena Psihologija*. A, G. Matoš. Medicinski Fakultet sveučilišta u Zagrebu.

Ivan TRAJKOV

**CONTEMPORARY THEORETICAL
CONCEPTS OF STRESS****SUMMARY**

The complex nature of stress and different reaction caused by stress, are the basic reason for emerging of great number of theories attempting to define stress. In the analysis of the current theoretical concepts we have concluded that more of them in the defining of the term consider one of its components: biological, physiological or psychological. Aware that non of the conceptions, regardless of how complete they are in its definition, cannot encompass all of the components of this complex phenomenon, the goal of this abstract is, through comprehensive analysis, to give a review of contributions and shortfalls of most important theories.

Several most important physiological theories and cognitive-behavioral concepts were analyzed. Special accent was given to the psychological model of stress as most comprehensive conception that incorporates most of the components of stress. Finally, we have concluded that the phenomenon of stress is hard to define, therefore non of the definitions is final or satisfying.

Keywords: STRESS, STRESSFUL.