

Лекция 2. Классификация стресса и его психологические причины

Психическим проявлениям синдрома, описанного Г. Селье, было присвоено наименование психологический стресс. Р. Лазарус и Р. Ланьер в своих работах определяли его как реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Позже это определение было уточнено: психологический стресс стал интерпретироваться не только как реакция, но как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию.

Помимо термина «психологический стресс» в литературе также применяется термин «эмоциональный стресс» и «психоэмоциональный стресс». Различные исследователи (социологи, психологи, физиологи, психиатры) вкладывают свой смысл в этот термин, что, конечно же, затрудняет создание единой концепции психоэмоционального стресса. Некоторые исследователи отмечают, что возникновение данного термина подчеркивает неразрывную связь стресса и эмоций и даже примат эмоций в комплексной реакции.

В содержание этого термина включаются как первичные эмоциональные и поведенческие реакции на экстремальные воздействия биологической или социальной среды, так и физиологические механизмы, лежащие в их основе. Чаще всего под эмоциональным стрессом понимались негативные аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека. Впоследствии было выяснено, что неожиданные и сильные благоприятные изменения также могут вызывать в организме типичные признаки стресса. Соответственно под эмоциональным стрессом стали понимать широкий круг психических явлений как негативного, так и позитивного характера. Сам Г. Селье в одной из своих поздних работ писал:

«Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым».

Актуальность исследований по изучению механизмов и последствий эмоционального стресса подчеркивается практически всеми ведущими специалистами, работающими в этой области, независимо от научного направления (психиатрами, психологами, физиологами). Так, А. М. Вейн еще более двух десятилетий назад писал, что «основные хронические текущие заболевания нашего времени возникают на фоне эмоционального неблагополучия, острого или хронического эмоционального стресса».

В одной из монографий, посвященных индивидуальной устойчивости к стрессу, К. В. Судаков отмечал, что «на основе эмоциональных стрессов формируются психосоматические заболевания: неврозы, нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-

кишечного тракта, иммунодефицита, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания».

По оценкам некоторых западных экспертов, 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.

Основными причинами возникновения этих нарушений становятся эмоциональное напряжение, межличностные конфликты в семье и напряженные производственные отношения и др. Эти факторы нарушают функцию сформировавшихся в процессе эволюции механизмов поддержания гомеостаза. Если человек попадает в социальные условия, когда его положение кажется ему бесперспективным, то может развиться реакция тревоги, чувство страха, неврозы и т. п.. В последнее время показано, что эмоциональные проблемы являются наиболее важной причиной потери трудоспособности по сравнению с физическими проблемами.

Несмотря на близость понятий «психологического» и «эмоционального» стресса, имеет смысл более точно определить их содержание в связи со следующими обстоятельствами:

- эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека с его развитой психикой;
- эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т. д.);
- термин «эмоциональный стресс» чаще используется физиологами, а термин «психологический стресс» — психологами. В то же время оба эти вида стресса имеют общую схему развития, включают в себя схожие нейрогуморальные механизмы адаптивных реакций и в своем развитии, как правило, проходят через три «классические» стадии — тревоги, адаптации и истощения. Тем не менее, учитывая специфику предмета курса, а также ведущую роль психики в формировании стрессорных реакций человека, мы в дальнейшем будем в основном использовать термин «психологический стресс», сохраняя термин «эмоциональный стресс» только при цитировании других авторов.

Следует отметить, что авторы многих базовых учебников по различным разделам психологии зачастую дают достаточно размытые и произвольные определения стресса, смешивая понятия биологического, психологического и эмоционального стресса. Так, автор трехтомного учебника по психологии Р. С. Немов объединяет понятия «стресс» и «аффект», которые принципиально различаются как по силе, так и по длительности протекания. Как известно, продолжительность аффектов составляют секунды или минуты, в то время как для развития стресса требуются недели, дни или в острых случаях — часы. В первом томе своего учебника Р. С. Немов пишет:

«Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является

стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку».

В то же время в другом месте своего учебника (в Словаре основных психологических понятий) автор приводит уже иное определение стресса: «Стресс — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации».

В плане обсуждения данного определения можно отметить, что это определение скорее подходит к понятию «дистресс», так как при некоторых видах стресса продуктивность деятельности, наоборот, увеличивается. Автор другого учебника по общей психологии, А. Г. Маклаков, относит стресс к одному из видов эмоционального состояния, а одной из главных особенностей стресса называет его «крайнюю неустойчивость», что противоречит базовому положению Г. Селье о продолжительном и достаточно устойчивом характере стресса, связанном с его гуморальной природой. А. Г. Маклаков пишет: «Являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психологической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях — в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которой характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов».

Здесь следует отметить, что с точки зрения биологической целесообразности (применение «стратегии борьбы или бегства») стресс повышает эффективность функционирования систем органов — например, когда человек убегает от агрессивно настроенной собаки или участвует в спортивном соревновании. Снижение работоспособности происходит только тогда, когда природные программы поведения вступают в противоречие с социальными нормами или условиями интеллектуальной деятельности (что проявляется, например, при стрессе авиадиспетчеров или биржевых маклеров).

Истоки стресса находятся не в психике, а в мозге человека и он в одинаковой степени возникает у детей и у взрослых.

У человека, попавшего в некомфортную ситуацию, которая так же может плохо для него закончиться, мозг автоматически начинает выстраивать защиту, т.е. происходит адаптация человека к изменяющимся условиям. Однако если сильные переживания не проходят в течение длительного времени, это может привести к психологическим и физиологическим неприятным последствиям для человека.

Стресс может негативно отражаться на функционировании всех органов и систем, приводить к комплексным биохимическим и физиологическим нарушениям, например, повышенной утомляемости, снижению иммунитета, изменению массы тела, частым проявлениям недомоганий. Очень часто в

такой период у людей ощущаются затруднения при дыхании, боли в сердце, напряжение в мышцах, неприятные ощущения при работе пищеварительных органов и т.д. При этом надо всегда помнить, что особенно опасны эмоциональные проявления стрессового напряжения, поскольку они затрагивают разнообразные стороны психики, эмоциональный фон и придают пессимистический оттенок. При продолжительном действии стресса может развиваться депрессия, раздражительность, агрессия, гнев, появление аффективных состояний.

Психологический стресс обусловлен субъективными и объективными причинами. К субъективным причинам можно отнести:

- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делаая его поведение неадекватным;
- стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;
- несоответствие виртуального и реального миров;
- стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);
- невозможность реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потребности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации);
- неправильная коммуникация (в т.ч. критика, негативные предубеждения, неправомерные требования и т.д.);
- неадекватная реализация условных сигналов.

К объективным причинам развития стрессовых ситуаций можно отнести:

- условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т.д.);
- взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами по работе и незнакомыми людьми);
- экономические факторы;
- политические факторы;
- чрезвычайные ситуации и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).

Субъективные и объективные причины стрессовых ситуаций могут привести к таким реакциям организма, как, например нарушение психомоторики, которое проявляется в дрожании рук, дрожании голоса, изменение ритма дыхания, нарушение речевых функций, замедление сенсомоторной реакции.

К возникновению стресса может привести элементарное нарушение режима дня, сокращение сна, работа в ночное время, отказ от полезных привычек, неадекватные способы избавления от стресса. При этом часто наблюдаются профессиональные нарушения, т.е. увеличивается количество ошибок на работе, проявляющаяся в низкой продуктивности рабочей деятельности, хроническая нехватка времени, ухудшение точности при

выполнении требуемых усилий. Эти факторы могут привести к нарушению социально-ролевых функций, что проявляется в снижении сензитивности, увеличении конфликтности, проявлении антисоциального поведения, нарушении сна, нехватке времени, повышенной утомляемости, спешке, проблемам при общении.

Ежедневно люди сталкиваются с различными ситуациями и событиями, которые негативно на них влияют.

Поступающий информационный поток так велик, что мозг активно начинает работать, стараясь его «разложить по полочкам». Эта дифференциация проявляется в стрессе переработки мозгом информации. При этом задействуется, в основном, левое полушарие. Правое при этом простаивает, тем самым нарушая межполушарное равновесие. Возникает дефицит естественного транса, который характеризуется депрессией. Информационный стресс пробуждает у нас негативные эмоции, такие как страх, тревогу, раздражительность.

Очень распространенным сегодня среди людей всех стран и континентов является двигательный стресс. В норме человек ежедневно должен проходить пешком 10 тысяч шагов. Современные технологии, многочасовое просиживание в офисах, за компьютерами не дает людям такой возможности.

А ведь при ходьбе стимулируются активные точки стопы, усиливается кровоток во всем теле, и от работающих мышц мозг поддерживается в тонусе.

Неразрывно связанный с двигательным стрессом – стресс жителя мегаполиса. Он возникает в связи с тем, что, в основном, вся среда большого города для человека неестественна. Если раньше человек ложился спать с закатом, то сегодня искусственное освещение насильно растягивает продолжительность дня. Значение имеет так же пребывание на высоте более третьего этажа, что, безусловно, тоже приводит к стрессу (в дикой природе на таких высотах человек не жил).

Далее – постоянный шумовой фон, чего, конечно же, не было в естественной среде человеческого обитания.

К зрительному стрессу приводит то, что раньше человек смотрел, в основном, вдаль, как птицы летают и стада пасутся, а сейчас, большую часть времени, в монитор компьютера. Человек так устроен, что для него неестественно перемещение со скоростью большей, чем он может развить сам. Для него так же физиологичны только те расстояния, которые он мог бы пройти пешком. Отсюда возникает еще один стресс – это стресс скорости и расстояния.

Сюда же можно отнести и реакцию на смену часовых поясов, которая называется десинхроноз, т.е. мы наблюдаем сбой всех физиологических ритмов.

Дефицит теплого, душевного контакта, поверхностное, формальное общение, к тому же скученность проживания приводят к возникновению эмоционального стресса и связанного с ним стресса постоянных изменений.

Все стремительно изменяется в нашем мире. То, что раньше считалось

устойчивым и незыблемым, в один миг может обрушиться. Нет уверенности в будущем, особенно с нарастанием финансово-экономических кризисов. Это состояние для человека является одним из самых больших стрессоров.

Очень важной проблемой является рабочий стресс, который, по статистике, испытывают около трети работников.

Четверть работников считают, что их работа является стрессовым фактором в их жизни. Три четверти работников считают, что всего каких-то 20-30 лет назад работа была не такой выматывающей. Многие также признают, что стресс является главной причиной текучести кадров. Немаловажными считаются условия труда, которые так же являются причиной рабочего стресса.

Эти причины не являются единственными источниками стрессов, перечислять можно еще достаточно много. Но важнее понимать, что все эти воздействия не проходят для людей бесследно. Стресс имеет склонность накапливаться, так как он – есть ответная реакция на происходящие изменения в нашей жизни. Наше тело и психика реагируют физически, эмоционально на всякие изменения в существующем положении вещей. Причём изменения не обязательно должны быть негативными, позитивные изменения также могут быть достаточно стрессовыми. Иногда мысль о предстоящих изменениях может вызвать стресс. Поэтому очень важно научиться сохранять спокойствие и выдержку.

Существует множество вариантов разных классификаций стрессовых ситуаций. Приводимые нами варианты, носят относительный характер.

Стрессы, которые испытывает человек, можно классифицировать следующим образом.

1. Эмоционально положительные стрессы и эмоционально отрицательные стрессы.

2. Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы.

3. Физиологические (соматические, средовые) стрессы и психоэмоциональные стрессы.

В свою очередь, физиологические стрессы можно разделить на:

- механические;
- физические;
- химические;
- биологические.

Психоэмоциональные стрессы делятся на:

- информационные;
- эмоциональные.

Эмоциональные стрессы подразделяются на эмоционально положительные и эмоционально отрицательные стрессы (в зависимости от личного восприятия события). Например, такое важное событие, как свадьба у одного человека вызывает эмоции радости и состояние стресса и, одновременно, у другого человека — это неприятность, и абсолютно другой направленности стресс.

Г. Селье обозначил полезный стресс понятием эустресс.

Он может быть вызван позитивными эмоциями и является стрессом слабой силы, мобилизующей человека. Эустресс, вызванный позитивными эмоциями предполагает эмоциональное состояние, при котором человек осознает все предстоящие проблемы или задачи и знает, как их решить, предвкушая положительный результат. Эустресс мобилизует человека – это движущая сила в решении каждодневных задач, их планирования и необходим при полноценной жизни здорового организма. Это состояние именуется — «реакция пробуждения». Небольшой выброс адреналина нужен, чтобы быстро проснуться и настроиться на предстоящий день, добраться до работы и с удовольствием, максимально эффективно поработать. По сути, данный вид стресса, сохраняет и поддерживает в нас жизнь.

Когда мы рассматриваем эмоционально положительный стресс, то, он казалось, должен порождать положительные эмоции. Однако, у людей со слабым здоровьем повышается шанс получить инфаркт или инсульт, например, от банального известия о выигрыше, т.е. эустресс может превратиться в деструктивный — дистресс, при низком индивидуальном сопротивлении организма либо спровоцированном конкретном обстоятельстве.

Негативный вид стресса разрушает весь организм. Приступ данного вида стресса возникает, чаще всего, неожиданно, спонтанно, при состоянии напряжения, достигшем критического значения. При этом он может так же являться и результатом «накопленного» стресса, при котором медленно происходит снижение сопротивляемости организма, с последующим угасанием. Такое состояние может приобрести хронический характер.

Если мы говорим об отрицательных последствиях стресса (дистрессах), то автоматически считаем его эмоционально отрицательным.

Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы по-разному отражаются на здоровье человека. Острый стресс, как правило, проявляется быстро и неожиданно. Его крайней степенью является шок. Если человеку не удастся справиться с ситуацией шока и он постоянно возвращается к ней, вспоминает пережитое, то острый стресс переходит в хронический. Более тяжёлые последствия для организма несет в себе долговременный или, так называемый, хронический стресс. Он может наступить без стадии острого стресса, когда существуют постоянно действующие, казалось бы, малозначительные факторы — напряжённые отношения с кем-либо, неудовлетворённость какой-либо ситуацией и другие факторы постоянного действия.

Различают физиологический (соматический, средовой) и психоэмоциональный стресс.

Стрессы физиологические возникают от колебаний параметров внешней среды — гравитации, влажности, температуры, а также от непосредственного воздействия на человека различного рода негативных факторов — холода, боли, голода, физических перегрузок и других. Можно выделить механический, физический, химический и биологический,

физиологический, травматический и посттравматический стрессы.

Повреждение целостности кожи и различных органов, различные травмы, ранения, операции, шоковое состояние вызывают механический стресс.

Перегрев, переохлаждение, обморожение, ожог, воздействие радиации, невесомости или ускорения, голод, жажда, гипокинезия, иммобилизация приводят к физическим стрессам.

Отравление действием ядохимикатов и их паров, загрязнением воздуха, воды или почвы, недостатком или избытком кислорода приводит к химическим стрессам.

Вирусы, бактерии, токсины, грибы и их разновидности, вызывающие болезнь человека приводят к возникновению биологических стрессов.

Травматический стресс представляет собой особую форму реакции на негативное внешнее воздействие. Человек становится более уязвимым, тревожным, когда его физиологические, психологические и адаптационные ресурсы исчерпаны. Психология рассматривает две причины возникновения травматического стресса:

- человек осознает, что с ним произошло и знает из-за чего у него ухудшилось состояние психики;
- пережитое событие разрушает тот образ жизни, которым ранее жил человек.

Важно помнить, что человек, переживший травматический стресс со стороны может казаться сумасшедшим или странным, но на самом деле он не является таковым. Это нормальная реакция психики на не нормальные обстоятельства.

Посттравматический стресс имеет более сложную структуру. Это тип психического расстройства, который развивается после того, как человеку пришлось пережить душевную травму. Чаще всего это явление можно наблюдать у жертв насилия, нападения, стихийного бедствия или свидетелей несчастного случая.

Посттравматические расстройства имеют несколько характерных признаков:

- постоянные отчетливые воспоминания о происшедшем;
- проблемы с концентрацией внимания и сном;
- избегание подобных ситуаций и похожих мест, при которых произошло событие, выбившее человека из колеи;
- неспособность вспомнить или обсудить конкретные детали того, что произошло;
- намеренная изоляция, нежелание поддерживать контакты и эмоциональное оцепенение.

Стресс психоэмоциональный вызывается переживаниями достаточно сильных эмоций (обида, обман, опасность, угроза, информационная перегрузка и других). Он делится на информационный и эмоциональный.

Избыток информации, приводит к информационному стрессу, который усугубляется ответственностью, связанной с подобного рода деятельностью, с

принятием скорых и верных решений. Такой вид стресса можно наблюдать у операторов различных систем управления, диспетчеров и других работников подобных профессий.

Тяжёлая болезнь, преступления, войны или аварии, а также при угрозе изменения социального статуса, экономического благополучия или изменения межличностных отношений, таких как проблемы в семье, сокращение или увольнение провоцируют появление эмоционального стресса.

Основная проблема психологического стресса заключается в невозможности своевременной диагностики. Как правило, симптомы сильного психического потрясения проявляются лишь через какое-то время: спустя месяц или три месяца после произошедшего события. К тому же люди не всегда обращаются за квалифицированной помощью. Поэтому поставить диагноз на первых порах почти не представляется возможным.

Согласно статистике ежедневно стрессу подвергается каждый третий житель большого города. В маленьких городах, где жизнь течет размеренно, эта цифра в десятки раз меньше.

Посттравматическим синдромом страдает примерно 8% населения мира, а 15% имеют некоторые признаки этого расстройства.

Дифференциация стресса и других эмоциональных состояний достаточно сложна и в большинстве случаев весьма условна. Наиболее близкими к стрессу состояниями являются отрицательные эмоции, утомление, перегрузка и эмоциональная напряженность.

При достаточной интенсивности и длительности такие эмоциональные явления, как страх, тревожность, фрустрация, психологический дискомфорт и напряженность, могут рассматриваться как психологическое отражение стресса, так как сопровождаются всеми проявлениями стрессорной реакции: от дезорганизации поведения до адаптационного синдрома.

Чаще всего возникает вопрос о дифференцировании стресса от процесса утомления. Эта задача облегчается тем, что два этих состояния имеют разную физиологическую основу: стресс связан с гуморальными и вегетативными изменениями, а утомление определяется высшими этажами нервной системы, в первую очередь — корой больших полушарий. Однако между ними есть и «переходные точки»: утомление развивается при начале истощения активации, вызванного симпатическим регулированием, что запускает активность парасимпатического отдела, способствующего восстановлению потраченных ресурсов.

Преобладающая активность парасимпатической системы при утомлении выражается в снижении речевой активности, стремление к покою и легкости возникновения сонного торможения. По мнению В. В. Суворовой, только крайне редко сильное утомление может запускать развитие и симпатических реакций, выражающееся в перевозбуждении и нарушении сна. В реальной трудовой деятельности утомление может проявиться:

- или в снижении интенсивности труда работника при сохранении величины начального напряжения его физиологических функций (снижение производительности труда);

- или в увеличении степени напряженности физиологических функций при неизменных показателях количества и качества труда (возрастание «цены результата труда»);
- или (что бывает наиболее часто) в некотором снижении трудовых показателей с одновременным увеличением напряжения физиологических функций.

В последней ситуации утомление к концу работы может быть достаточно глубоким, и для восстановления нормального функционального состояния организма потребуется продолжительный отдых.

В случае если отдых оказывается недостаточным для полного восстановления работоспособности к началу следующего трудового периода, то в этот период утомление развивается более быстро и глубина его к концу работы будет более значительной, чем в предыдущий период. Это показывает, что утомление обладает способностью к накоплению, постепенно переходя в качественно новое состояние — переутомление. Последнее обычно определяется как хроническое утомление, не ликвидируемое за обычные периоды отдыха (ежедневный и еженедельный). Синдром умственно-эмоционального переутомления расценивается некоторыми авторами как особое нозологическое состояние организма, находящееся между нормальными и патологическими реакциями, которое в неблагоприятных условиях может переходить в болезнь. Особую роль в развитии нервного перенапряжения и хронического утомления играют наследственно-конституционные факторы, ибо без учета генотипических особенностей трудно объяснить разнонаправленные психофизиологические сдвиги в экстремальных ситуациях у разных индивидуумов.

Некоторые специалисты в области стресса выделяют еще одно состояние, близкое к стрессу, но отличающееся от него — перегрузку.

Например, Ксандрия Вильяме считает, что перегрузка возникает тогда, когда человек не в состоянии удовлетворить предъявляемые к нему требования и берет на себя больше, чем может сделать. Она пишет: «Перегрузка случается тогда, когда вы слишком много работаете, пытаетесь совместить дом, семью, карьеру и другие обязательства, когда требования к вашему времени и силам оказываются чрезмерными. Это происходит тогда, когда дел так много, что вы безуспешно растрчиваете энергию, у вас все равно не остается времени на отдых или выходные. Вы мало спите, но все равно не успеваете сделать все, особенно когда несколько человек одновременно предъявляют к вам противоречивые требования».

По мнению этого автора, хотя стресс и перегрузка представляют собой два самостоятельных феномена, они тесно взаимосвязаны. К. Вильяме отмечает, что перегрузка может вести к усилению стресса, поскольку вызывает страхи и волнения — страх, что человек больше не выдержит такого темпа, страх не оправдывать ожиданий и т. д. Она пишет: «Если требования, предъявляемые к вашему времени и к вашим силам, ведут к перегрузкам, это вызывает неполадки в вашем организме и сбои в его работе. Проблемы со здоровьем приводят к постоянной тревоге и агрессивности, что усиливает

стресс на психическом и эмоциональном уровнях. К стрессу может привести даже опасение, что у вас просто не хватит физических сил справиться с перегрузкой. Таким образом, если организм не справляется с перегрузкой, то эта перегрузка может стать причиной стресса. Перегрузка обычно вызывается вашими обязанностями, а не тем, что вам хочется делать. Если вы чрезвычайно заняты, но вам нравится то, что вы делаете, то, скорее всего, вы будете воспринимать каждую новую задачу как волнующее приключение и с энтузиазмом приступать к ее решению. В этом случае стресс маловероятен. Такое состояние лучше называть "высокой нагрузкой", а не перегрузкой. Высокие нагрузки с меньшей вероятностью ведут к стрессу, хотя длительное их присутствие может тоже отрицательно сказаться на здоровье».

Близким к состоянию психологического стресса, по мнению некоторых исследователей, является также состояние эмоциональной напряженности. Данные авторы считают, что эмоциональная напряженность, как и стресс, проходит через три стадии: эмоционального возбуждения, эмоционального напряжения и эмоциональной напряженности.

Авторы разъясняют свою концепцию следующим образом: «В ответ на самые различные воздействия со стороны внешней или внутренней среды наряду с отражением и оценкой этих воздействий в сознании возникает определенное эмоциональное возбуждение (некоторая тревога) как сигнальный процесс — подсознательный анализ информации, неудовлетворенной потребности или оценка неблагоприятного состояния в организме. Затем, если человек начинает какую-либо сознательную активную деятельность на основе волевых актов, начинает развиваться эмоциональное напряжение как сигнальный процесс и регуляция функциональных резервов — преимущественно их мобилизация. Эмоциональное напряжение направлено на достижение успеха в выполняемой деятельности. Однако при чрезмерных по силе или астенических по окраске и направленности эмоциях может развиваться негативное состояние эмоциональной напряженности. Характерны в таком аспекте излишняя мотивация и самовозбуждение, очень сильный всплеск стенических эмоций, неоправданно высокая тревога, иногда чувство страха. Под эмоциональной напряженностью понимается состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением работоспособности».

При анализе данной концепции обращает на себя внимание сходство предложенных этапов эмоциональной напряженности с этапами классического стресса, только проходящего не на гормонально-биохимическом, а на нервно-психическом уровне.