

Федеральное агентство по образованию  
ГОУ ВПО «Волжский государственный инженерно-педагогический  
университет»

**Т.А. СЕРЕБРЯКОВА**

# **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

*Учебное пособие*

Нижний Новгород  
2007

**ББК 74. 58**  
**С 32**

Серебрякова Т.А. **Психология стресса**: Учебное пособие. – Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143 с.

Рецензенты: **Т.Н. Князева**, доктор психологических наук,  
заведующая кафедрой психологии Нижегородского  
государственного педагогического университета  
**И.С. Беганцова**, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии Арзамасского государственного  
педагогического института им. Гайдара

В учебном пособии представлен информационно-аналитический теоретический и методический материал по проблеме психологии аффективной сферы личности, позволяющий успешно освоить студентами базовый курс «Психология стресса».

Адресовано студентам дневной и заочной форм обучения по специальности «Психология»

© Т.А.Серебрякова, 2007

© ВГИПУ, 2007

## Оглавление

<b>Введение.</b> Подходы к проблеме стресса.....	4
<b>Раздел 1. Психологический стресс</b> .....	7
Понятие психологического стресса.....	7
Концептуальные подходы к проблеме стресса.....	10
Современные теории и модели стресса.....	19
Подходы к классификации стресса.....	26
Нейрофизиологические основы возникновения стрессовой реакции.....	30
Биохимические и структурные изменения организма в стрессовом состоянии.....	38
Психологические проявления стрессовой реакции.....	41
Эмоциональный стресс и механизмы его развития.....	43
Экспериментальное изучение эмоционального стресса.....	63
Влияние стресса на сферу общения людей.....	76
Когнитивный синдром стресса.....	90
Физиологические последствия стресса.....	93
<b>Раздел 2. Механизмы регуляции психологического стресса</b> .....	98
Проблема повышения устойчивости к эмоциональному стрессу.....	98
Экспериментальные подходы к изучению проблемы повышения уровня стрессоустойчивости.....	101
Стресс и адаптация.....	105
Стресс как фактор развития личности.....	109
Роль личности в развитии и преодолении стресса.....	113
Приемы профилактики и коррекции состояния стресса.....	118
<b>Заключение</b> .....	138
<b>Библиографический список</b> .....	141

## **Введение. Подходы к проблеме стресса**

Проблема стресса была и остается одной из наиболее интересных и, в то же время, недостаточно изученных проблем вот уже на протяжении не одного десятилетия.

Особой популярностью среди наук, относящихся к категории человекознания, данная проблема «пользуется» в настоящее время. И это не случайно. Экологические, экономические, технологические, социокультурные изменения, произошедшие в нашей стране в последние десятилетия, кардинально повлияли на изменения в жизни и деятельности людей. Постоянные физические и эмоциональные нагрузки, переживаемые в наши дни практически каждым человеком, значительно влияют на его здоровье, полноценную жизнедеятельность. Не случайно проблема стресса является сегодня одной из важнейших проблем медицины. Как отмечает Л.А. Китаев-Смык, согласно демографическим данным, на протяжении последних десятилетий наблюдается специфическая «эпидемия стресса», лишаящая жизни миллионы людей. Особенно это касается высоко индустриально развитых стран.

По статистическим данным врачей, физиологов, социологов, психологов, у современных людей произошло снижение уровня адаптации к различным критическим, кризисным факторам, что, по мнению ученых, вызывает различные «болезни стресса». Многие рассматривают стресс как неотъемлемый «атрибут» современной высокотехнократичной эпохи и указывают на необходимость интенсификации разработки проблемы защиты от ситуаций стресса.

Вместе с тем, исследования, проведенные Дж. Брайтом и Д. Джонс свидетельствуют о том, что и в предшествующие столетия, более

спокойные с точки зрения современного человека, люди испытывали на себе не меньшие физические и эмоциональные нагрузки. Ученый Н. Эйврилл отмечает, что, рассматривая такие факторы, как угроза жизни, быстрые социальные изменения и колебания экономики, практически невозможно обнаружить исторические периоды менее стрессовые, нежели настоящее время.

Ученые Т. Поллок, Р. Стенфрид утверждают, что веских доказательств значительного возрастания стрессогенных факторов в современном мире не найдено и причиной возрастания интереса к проблеме стресса являются значительные социокультурные, а не техногенные изменения. «Растущая популярность феномена стресса означает <...> не только то, что признание чувств собственного бессилия перед трудностями считается менее постыдным <...>. Это может все больше побуждать нас рассматривать и интерпретировать события и эмоции с точки зрения возрастающего ощущения того, что жизнь полна стрессов», – считает Т. Поллок (35; С. 24). Не случайно ученый определяет стресс как «социальный фактор», специфический культурный феномен.

По мнению В.А. Бодрова, «термин «стресс» широко используется в ряде областей знаний <...> объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями <...> воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т.д.» (8; С. 3).

Анализ имеющихся исследований, позволяет сделать вывод, что в настоящее время проблема стресса – не только исключительное научное значение, но и стала понятием, объединяющим широчайший круг явлений жизни и деятельности людей. Не случайно различные проблемы, аспекты стресса исследуются разными областями человекознания (психологией, физиологией, медициной, социологией и т.д.).

Зарождаясь и проявляясь, в первую очередь, в эмоциях человека, стресс во многом обуславливает мотивационные, когнитивные, волевые,

характерологические и прочие компоненты личности. Как полагает В.А. Бодров, «стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Это в большей степени продукт наших когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения, их адекватному выбору» (8; С. 4.).

Осуществив специальные исследования стресса, учеными выделяются следующие функции психологической помощи человеку в стрессовой ситуации:

1. Помочь человеку разработать и применить на практике стратегию поведения, которая позволит избежать, уменьшить или модифицировать степень подверженности стрессовым воздействиям, что значительно позволит снизить уровень субъективного восприятия стресса.
2. Помочь человеку развить и применять на практике навыки, снижающие повышенный уровень психофизиологической реактивности и уровень психофизиологического функционирования.
3. Помочь человеку в разработке и практическом применении методик, направленных на адекватное выражение или использование стрессовой реакции.

Целью данного учебного пособия является изложение основных теоретических положений учения о стрессе, особенностях его развития, механизмах регуляции, характере взаимосвязи стресса и адаптации, а также определение концептуальных подходов к изучению проблемы преодоления стресса, предоставление практических (методических) рекомендаций, необходимых для осознания и поиска адекватных способов выхода из стрессовых ситуаций и стрессогенных состояний.

## ***Раздел 1. Психологический стресс***

### **Понятие психологического стресса**

Анализ исследований, посвященных проблеме стресса (С. Вожнер, Р. Розенфельд, Г. Селье, Ю.В. Татура, Д. Фонтана, Дж. Эверли и др.), позволяют сделать вывод о том, что до настоящего времени не выработано единого, общепринятого определения данного понятия. Например, представитель Британского психологического общества Д. Фонтана, достаточно тщательно исследовавший проблему стресса, отмечает, что само слово «стресс» свободно используется многими людьми разных профессий. Инженеры используют данный термин при характеристике допустимых технических нагрузок. Врачи, применяя данный термин, имеют в виду описание психических механизмов, состояний, переживаемых человеком. Психологи термином «стресс» характеризуют изменения поведения человека и т.д.

В русский язык слово «стресс» пришло из английского языка, а в английский – из латинского.

Если обратиться к истории возникновения данного термина, то, по мнению Р. Розенфельда термин «стресс» впервые появляется в XVIII в. в физике, где он рассматривался как характеристика любого напряжения, давления, силы, прикладываемой к какой-либо системе (прибору, материальному объекту и т.д.), деформация, возникающая в предмете под воздействием этой силы. Данное понятие термина «стресс» сохранилось в технических науках и до наших дней.

Впервые в физиологии и медицине данный термин был использован в 30-е гг. XX в. всемирно известным врачом и биологом Г. Селье. Термином «стресс» ученый предлагал обозначать неспецифические реакции организма человека («общий адаптационный синдром») в ответ на неблагоприятное воздействие извне.

Несколько позднее в психологии, биологии, медицине и других областях естественнонаучного знания термин «стресс» чаще всего используется в двух значениях:

- Под стрессом понимают физический, химический или эмоциональный фактор, который вызывает физиологическое или психологическое напряжение и может быть источником болезни.
- Под стрессом понимается и сама болезнь, возникающая в результате действия этих факторов.

Таким образом, с одной стороны, стресс обозначает собой фактор, воздействующий на организм, с другой – результат воздействия этого фактора.

Вместе с тем, проводимые в последние десятилетия исследования в области стресса некоторым образом расширили характеристику данного понятия. Так, ученый С. Вожнер, проводя исследования в 70-е гг. XX в., предложил идентифицировать понятие «стресс» с понятиями «фрустрация» и «угроза».

Интересное определение термина «стресс» предлагает П. Мак-Грат, считая, что стресс – это воспринимаемый существенный дисбаланс между требованием и возможностью прогнозирования реализации этого требования в условиях, когда выполнить его невозможно.

В современных исследованиях стресса также часто преобладает подход к его характеристике с позиций «стимул – реакция». Ученые пытаются соотнести факторы внешней среды с конечным результатом (состоянием человека). Так, Т. Лазарус и Ф. Фолкмен определяют стресс как «связь человека со средой, которая оценивается человеком как

обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие» (7; С. 11).

Исследователь Д. Кокс говорит о том, что «стресс можно определить как психологическое состояние, которое является частью более широкого процесса взаимодействия между индивидуумами и их рабочей средой и отражает этот процесс» (7; С. 13).

Как показывают статистические исследования, на сегодняшний день термин стресс является одним из наиболее широко используемых. При этом значения, которые вкладываются в данное понятие, очень различны. В 90-е гг. XX в. учеными Л. Бером и Т. Робертсом было проведено статистическое изучение 6 крупнейших журналов, выходящих в период с 1985 по 1989 годы. Каждая статья, в которой появлялось слово «стресс» или «стрессовый», была отнесена к одной из четырех категорий. Результатом статистической обработки полученных данных явилось следующее: употребляемые в 51 статье эти слова в 41% случаев относятся к характеристикам стимула, в 22% – к реакциям, в 25% случаев подразумевались характеристики как стимула, так и реакции, а в 14% случаев смысл употребляемого термина был совсем непонятен.

Таким образом, можно сделать следующий вывод:

1. Стресс представляет собой реакцию на значимый раздражитель.
2. Стрессовая реакция является реакцией психофизиологической, поскольку включает в себя сложные взаимоотношения психического и соматического состояний организма.
3. Стресс характеризуется потенциально широким набором реакций, которые приводят к психофизиологическому возбуждению.
4. У многих людей хронические стрессы могут привести к дисфункциям и патологическим нарушениям, расстройствам в органах и системах организма.
5. Стресс, как считают многие ученые, может оказывать как положительное, так и негативное влияние на человека.

### *Вопросы для самоконтроля*

1. Что понимается под термином «стресс»?
2. Кто из ученых занимался разработкой проблемы стресса?
3. Чем отличаются из позиции?
4. Как Вы определяется данное понятие «стресс»?

## **Концептуальные подходы к проблеме стресса**

*Социокультурные предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса.* Многообразие форм проявления стресса, а также причин возникновения эффектов его влияния на здоровье и профессиональную деятельность людей обуславливается, как полагают ученые, тем, что практически каждый человек в своей жизни неоднократно переживал состояния стресса. Как отмечает Л. Ризви, «стресс вездесущ; он является оттенком жизни: одним нравится его вкус и они используют его для достижения желаемого результата, другим он не нравится и их организм стремится отреагировать на стресс должным образом» (8; С. 22).

Обусловленность многих болезней человека стрессогенными факторами привлекает в настоящее время внимание ученых многих областей научного знания о человеке (медиков, физиологов, социологов, психологов и т.д.). Изучаются физиологические и психологические механизмы стресса, анализируются факторы, способствующие его переходу в болезненные состояния и т.д.

Как было отмечено выше, и это подтверждается исследованием Л.А. Китаева-Смык, рост «болезней стресса» свойственен, прежде всего, странам, переживающим экономический, социальный иди политический кризисы. По мнению ученого, этот факт объективно обусловлен постоянным увеличением социального неравенства, дегуманистическими тенденциями, стихийной урбанизацией, создающей скученность населения и т.д.

Так, по свидетельству Национального совета здоровья и благосостояния Швеции, в этой, одной из наиболее индустриально развитых стран Европы, каждый третий взрослый страдает от недомогания, нарушений сна, повышенного состояния тревожности. У каждого третьего ребенка в возрасте четырех лет имеются симптомы эмоционального неблагополучия (дети проявляют повышенную агрессивность по отношению к окружающим). Каждый десятый человек страдает от алкоголизма. 20 000 людей в год предпринимают попытку самоубийства.

Если обратиться к данным по Соединенным Штатам Америки (еще одной из наиболее развитых стран), то почти 15% населения нуждаются в какой-либо форме восстановления психического здоровья; от 5 до 15% детей в возрасте от 5 до 15 лет отличаются стрессогенными нарушениями поведения или замедлением психического развития; 25% населения страдают от депрессии, состояний тревожности, эмоционального дискомфорта.

Подобные данные можно привести и по России. Не случайно стресс в настоящее время определяется как «болезнь цивилизации».

Таким образом, предпосылкой создания и широкого распространения концепции стресса можно считать возросшую, особенно в конце XX – начале XXI столетий, актуальность проблемы защиты человека от неблагоприятных факторов среды (в широком ее понимании).

***Историография концепции стресса.*** Автор одной из ведущих концепций стресса Г. Селье отмечает, что концепция стресса имеет достаточно длительную историю своего существования.

Исторические и этнографические исследования показывают, что еще доисторическим людям приходило в голову, что усталость после изнурительного труда, длительное пребывание на холоде, мучительный страх и т.д. имеют некоторые общие последствия для функционирования

организма. Несмотря на то, что человек не в состоянии был осознать сходства реакций на все, что превышало силы его организма, но когда это ощущение приходило, он инстинктивно понимал, что достиг предела своих возможностей.

Для первых исследователей проблемы стресса большой сложностью было отличить стресс с положительным для дальнейшей жизнедеятельности организма человека эффектом от стресса деструктивного, разрушающего нормальное функционирование органов и систем.

Прослеживая историю становления концепции стресса, необходимо отметить, что данная концепция может рассматриваться как специфическая платформа отхода от клеточной и органной патологии, провозглашенной в XIX столетии. Понимание роли неспецифических адаптационных и болезненных проявлений биологической активности в рамках концепции стресса позволило объединить разрозненные сведения о процессах адаптации организма, которыми располагала физиология и медицина того времени.

Предпосылкой создания концепции стресса и возможности углубленного его изучения явилось и то, что в конце XIX – начале XX вв. в ряде стран были проведены фундаментальные разработки проблемы целостности живого организма в его взаимоотношениях с внешней средой и в его борьбе с патогенными, вредными организму факторами.

Как пример данных исследований можно привести работы французского физиолога К. Бернара, который во второй половине XIX в. впервые четко указал на то, что внутренняя среда живого организма должна сохранять постоянство при любых колебаниях, изменениях внешней среды. Ученый отмечал, что «именно постоянство внутренней среды служит условием свободной и независимой жизни» (8; С. 32).

50 лет спустя выдающийся американский физиолог У. Кеннон предложил название для «координирования физиологических процессов,

которые поддерживают большинство устойчивых состояний организма». Он ввел термин «гомеостазис» (от древнегреческого *homoios* – одинаковый и *stasis* – состояние), обозначающий способность сохранять постоянство. Данный термин «гомеостазис» переводится как «сила устойчивости».

Определенное значение для разработки теории стресса имеет открытие выдающимся отечественным физиологом И.П. Павловым условных рефлексов, что предопределило направленность концепции стресса на понимание способности организма выходить на уровень готовности к экстремальным, стрессогенным воздействиям, опережая их. И.П. Павлов и его ученики своими исследованиями доказали идею о неспецифических болезненных проявлениях защитных реакций организма, определяя их как «стандартные формы нервных дистрофий» и, тем самым, подчеркивая значение нервной регуляции в возникновении этих неспецифических реакций.

Выше обозначенные позиции были обобщены Г. Селье и оформлены как специфическое учение о стрессе.

***Основные положения концепции стресса Г. Селье.*** Как отмечает в своих исследованиях Г. Селье, человек в процессе жизнедеятельности подвергается различным внешним воздействиям. Все эти воздействия вызывают определенные, специфические реакции.

Вместе с тем, кроме специфического эффекта, все воздействующие на человека факторы могут вызывать и неспецифические реакции, стимулирующие потребность реализовывать приспособительные функции и, тем самым, восстанавливать нормальную жизнедеятельность организма. Именно неспецифические требования и ответные реакции на них и составляют, по мнению Г. Селье, сущность стресса.

Не случайно, давая определение «стресса» Г. Селье пишет: «Стресс есть неспецифический (нетипичный) ответ организма на любое предъявляемое ему требование» (25; С. 5).

По мнению ученого, с точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Стрессовую реакцию может вызвать как усиленный отрицательный фон, так и усиленный положительный фон. При этом Г. Селье полагает, что значение имеет лишь интенсивность потребности в перестройке, адаптации к этим воздействиям. Также ученый говорит о том, что стресс не является лишь только нервным перенапряжением. По мнению ученого, он требует напряженного функционирования практически всех органов и систем организма.

Началом разработки концепции стресса явился случайно обнаруженный им в конце 1936 г. в ходе проводимых клинических исследований синдром «ответа на повреждение», который ученый обозначил как «триаду», поскольку данный ответ организма состоял из трех значимых функциональных изменений в различных органах и системах:

- увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников (*надпочечники – это железы внутренней секреции, расположенные над каждой почкой. Они состоят из двух частей: наружного слоя (кора) и внутреннего слоя (мозговое вещество). Кора выделяет гормоны, которые называются кортикоиды (например, кортизон); мозговое вещество продуцирует адреналин и родственные ему гормоны, играющие важную роль в реакции на стресс*);
- уменьшение вилочковой железы (*тимуса – большого органа из лимфатической ткани, расположенного в грудной клетке*) и лимфатических желез (*так называемого тимико-лимфатического аппарата, который имеет непосредственное отношение к иммунитету*);
- точечные кровоизлияния желудочно-кишечного тракта и образование в слизистой оболочке желудка и кишечника язвочек.

Г. Селье так описывает механизм «ответа» организма на стресс: стрессор возбуждает гипоталамус, продуцируя вещество, дающее сигнал гипофизу выделять в кровь адренокортикотропный гормон (АКТГ). Под влиянием данного гормона внешняя корковая часть надпочечников начинает выделять кортикоиды, вещества, приводящие к уменьшению в объеме (сморщиванию) вилочковой железы и некоторым другим сопутствующим изменениям: атрофии лимфатических узлов, торможению воспалительных реакций, продуцированию сахара как легкодоступного источника энергии. Вместе с тем, именно наличие кортикоидов в крови является стимулятором образования и язвочек пищеварительного тракта.

Таким образом, Г. Селье доказал, что стресс – это целостный комплекс психических и физиологических изменений, происходящих в организме человека в ответ на какое-либо внешнее или внутреннее воздействие.

Как отмечалось выше, ученый полагает, что стресс может быть как результатом негативного, так и позитивного влияния, повреждения. Стрессорный эффект, по мнению ученого, зависит лишь от интенсивности требований и приспособительной способности организма. Любая деятельность, по мнению ученого, – это специфический стресс (это нагрузка на организм). Однако стресс не всегда причиняет вред жизни и здоровью человека. Более того, основываясь на своих многочисленных экспериментальных исследованиях, Г. Селье считает, что полная свобода от стресса может привести человека к гибели. По мнению ученого, стресс всегда связан с целым комплексом как неприятных, так и приятных человеку переживаний, ощущений, необходимых для нормальной его жизнедеятельности.

Опираясь на данное теоретическое положение, Г. Селье разрабатывает следующую модель стресса (Рис.1).

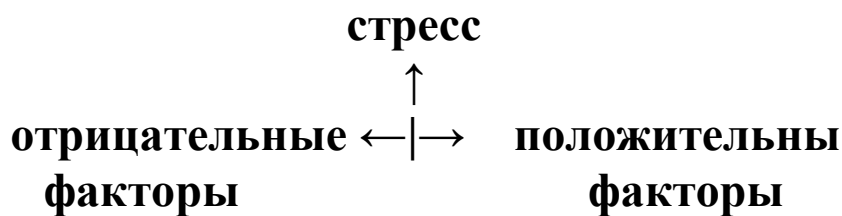


Рис.1. *Модель стресса по Г. Селье*

Ученый приходит к выводу о том, что человек может использовать стресс и даже наслаждаться им, если узнает, изучит его механизмы и выработает соответствующую философию жизни.

Впервые описанный в 1936 г. Г. Селье «синдром, вызываемый различными вредоносными агентами», впоследствии получил название *общий адаптационный синдром* (или синдром биологического стресса).

Принято выделять три его фазы:

1. **Реакция тревоги.** Возникает при первом проявлении стрессора. В течение короткого периода времени снижается уровень устойчивости организма, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции. Организм кардинально меняет свои характеристики. Однако он может мобилизовать свои резервы за счет включения механизмов саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной жизнедеятельности. Если же его сопротивление недостаточно и если стресс сильный, то уже на данной фазе может наступить летальный исход (смерть). Такие краткосрочные стрессы носят название острой реакции стресса.
2. **Фаза сопротивления (резистентности).** Она наступает в случае продолжительного воздействия стрессора и необходимости поддержания защитных реакций организма. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм способен сопротивляться стрессу. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного

внешним условиям напряжения функциональных систем. Признаки тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

- 3. Фаза истощения.** Отражает нарушение механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги. Однако на данной фазе они носят необратимый характер, и индивид погибает.

Открытие трехфазной природы общего адаптационного синдрома дало понять, что способность организма к приспособлению, его адаптационная энергия не беспредельны. Стадия истощения, которая является признаком любого стресса, может быть обратимой лишь после кратковременных, непродолжительных нагрузок на организм. Полное же истощение адаптационной энергии необратимо и неизбежно приводит к гибели организма.

Исследованиями Г. Селье также было доказано следующее:

- одна и та же реакция может приводить к различным поражениям;
- качественно различные раздражители равной стрессовой силы не обязательно вызывают одинаковый синдром у разных людей;
- один и тот же раздражитель также может привести к различным поражениям у разных людей.

В результате проведенных исследований Г. Селье и его коллегами было доказано, что качественно различные раздражители отличаются только своим специфическим действием. Их неспецифический стрессорный эффект может быть одинаков, если на него не накладывается и не видоизменяет его какое-либо специфическое свойство раздражителя. То обстоятельство, что один и тот же стрессор может вызывать

неодинаковые реакции, поражения у разных людей, ученый связывает с «факторами обусловливания», которые избирательно усиливают или тормозят то или иное проявление стресса. Это «обусловливание» может быть как внутренним (генетическая предрасположенность, пол, возраст и т.д.), так и внешним (прием соответствующих лекарственных препаратов, диета и т.д.). Под влиянием этих факторов, по мнению Г. Селье, нормальная, хорошо переносимая степень стресса может быть болезненной и привести к «болезням адаптации», избирательно поражающим предрасположенную область тела. Это обусловлено тем, что в ситуации стресса в организме, как в обыкновенной цепи, рвется наиболее слабое звено, несмотря на то, что все звенья находятся под одинаковой нагрузкой.

Как отмечает В.А. Бодров, в теории Г. Селье стресс рассматривается с позиции физиологической реакции на физические, химические и органические факторы. По мнению ученого, основное содержание теории Г. Селье может быть отражено в обобщенном варианте в четырех положениях:

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.
2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стресс, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.
3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня устойчивости (резистентности) организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.

4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса. Их истощение может привести к заболеванию и смерти.

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Чем обусловлена разработка концепций стресса?
2. Кому принадлежит первая целостная концепция стресса?
3. Каковы основные положения концепции стресса Г. Селье?
4. В чем заключается механизм «ответа» организма на стресс?
5. Почему стресс рассматривают как комплексный ответ организма на воздействие среды?
6. Дайте характеристику фазам общего адаптационного синдрома.
7. Что такое «фактор обусловливания» стрессовой реакции?
8. Раскройте обобщенные позиции теории Г. Селье, сформулированные В.А. Бодровым.

### **Современные теории и модели стресса**

*Дальнейшая разработка теорий и моделей стресса.* Дальнейшее развитие учения о стрессе, начатое Г. Селье, сопровождалось оформлением достаточно большого количества новых концепций, теорий и моделей, отражающих общебиологические, физиологические и психологические позиции авторов.

В.А. Бодров основными теориями и моделями стресса раскрывающими различные взгляды и установки ученых на сущность состояния стресса, причины его развития, механизмы регуляции, особенности проявления и т.д., называет следующие.

**Генетически-конституциональная теория.** Сущность данной теории сводится к положению о том, что способность организма сопротивляться стрессу зависит от predetermined защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств.

Исследования в данной области являются попыткой установить связь между генетическим складом (генотипом) и некоторыми физическими характеристиками, которые могут снизить общую индивидуальную способность сопротивляться стрессу.

**Модель предрасположенности к стрессу.** Основана на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды. Согласно данной концепции допускается взаимовлияние предрасполагающих факторов и неожиданных, сильных воздействий на развитие реакции напряжения и как следствие его, – стресса.

**Психодинамическая модель.** Базируется на положениях З. Фрейда, который в своей теории описывает два типа зарождения и проявления тревоги (беспокойства):

а) сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности;

б) травматическая тревога, развивающаяся под воздействием бессознательного, внутреннего источника. Наиболее ярким примером причины возникновения данного типа тревоги, по мнению З. Фрейда, является сдерживание агрессивных инстинктов. Для описания данного состояния ученый ввел термин «психопатия повседневной жизни».

**Междисциплинарная модель стресса.** Согласно данной теории стресс возникает под воздействием стимулов, которые вызывают тревогу и приводят к комплексу физиологических, психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических, но возможно и приводящих к новым возможностям регулирования своего поведения.

**Системная модель стресса.** Отражает понимание процессов управления (поведения, адаптации и т.д.) на уровне системной саморегуляции и осуществляется путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями.

**Интегративная модель стресса.** Центральное место данной модели занимает проблема, требующая от человека принятия решения и

понимание которой определяется как проявление, воздействие на человека стимулов или условий, требующих от него повышения или ограничения обычного уровня деятельности. Возникновение проблемы, трудности с ее решением сопровождается напряжением функций организма. Если проблема не решается, напряжение сохраняется или даже нарастает и развивается стресс. Представители данной концепции полагают, что способности человека в решении возникающих перед ними проблем зависят от ряда факторов:

- 1) ресурсов человека – его общих возможностей, направленных на решение различных проблем;
- 2) личного энергетического потенциала, необходимого для решения конкретной проблемы;
- 3) происхождения проблемы, степени неожиданности ее возникновения;
- 4) наличия адекватности психологической и физиологической установки на конкретную проблему;
- 5) типа выбранного реагирования – защитного или агрессивного.

Значение и учет этих факторов определяют выбор стратегии поведения для предотвращения стресса.

Большой интерес представляет **когнитивная теория стресса**. Связана с именем Р. Лазурса. Основу данной теории составляют положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности в преодолении стресса. Угроза при этом рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов.

Р. Лазурс высказывает предположение о том, что адаптация к среде осуществляется эмоциями человека. В его теории когнитивные процессы обуславливают как качества, так и интенсивность эмоциональных реакций. При этом большое значение имеет когнитивная оценка, детерминируемая

взаимодействием личностных факторов индивида с теми стимулами среды, с которыми он сталкивается.

Когнитивная теория стресса основывается на положениях о ведущей роли в развитии стресса:

- психического отражения процессов и явлений окружающей действительности и их субъективной оценки;
- познавательных процессов преобразования информации с учетом значимости, интенсивности и неопределенности событий;
- индивидуальных различий реализации этих процессов и в оценке субъективной опасности, вредности стимулов, степени их угрозы.

Когнитивная теория стресса отражает представление о том, что, во-первых, взаимодействие человека и среды в определенных адаптационных условиях постоянно подвергается изменению. Во-вторых, для того, чтобы взаимосвязь между этими переменными была стрессовой, должна быть заинтересованность, высокая мотивация в достижении результатов. В-третьих, стресс возникает тогда, когда человек оценил, что внешние и внутренние требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы.

Р. Лазурс полагает, что, поскольку человек, как правило, старается изменить то, что является для него нежелательным или недостижимым, то стресс необходимо рассматривать как динамический процесс, а не как статическое состояние. Психическое состояние постоянно меняется в зависимости от разных условий среды.

***Современные методологические подходы к изучению психологического стресса.*** Необходимо отметить, что в любой науке периодически происходит изменение представлений о природе тех или иных явлений, событий, процессов. Меняется взгляд и на природу, сущностные особенности и значение стресса.

Как полагает В.А. Бодров, существенное значение для изучения природы стресса, механизмов его регуляции и преодоления имеют положения ряда психологических теорий и концепций, которые могут быть рассмотрены как методологическая основа для понимания сущности развития состояния стресса у человека, а также особенностей поведения человека в стрессовой ситуации.

Одним из наиболее значительных достижений отечественной психологии является создание *концепции системного подхода*, наиболее полно представленной в работах Б.Ф. Ломова. Данная концепция определяет законы взаимосвязи и взаимообусловленности отражательных, регулятивных, коммуникативных функций психики, физиологических и прочих функций и структур организма, а также явлений, процессов и объектов внешнего мира. Концепция системного подхода определяет иерархию взаимосвязей этих функций в процессе формирования и развития субъект-объектных отношений, в том числе и отношений, порождающих состояние стресса.

Реализация системного подхода обуславливает необходимость изучения психологического стресса, стрессоустойчивости и других состояний и поведения человека при воздействии стресс-факторов в плане проявления человеком своих системных свойств, которые образуются в связи и в результате включения человека в жизнедеятельность и которые оцениваются в процессе выполнения человеком функций организации, контроля, планирования, корректировки, достижения процесса саморегуляции устойчивости к стрессу.

Еще одной методологической концепцией, положенной в основу изучения психологического стресса, является *деятельностный подход* в изучении функциональных состояний. Данный подход основывается на положениях теории деятельности А.Н. Леонтьева и концепции регулирующей роли психического отражения, разработанной Б.Ф. Ломовым. Деятельностный подход определяет необходимость

установления и учета причинно-следственных отношений на разных уровнях любой деятельности, что дает возможность проникнуть в сущность явлений, определяющих, например, особенности формирования и проявления стресса и регуляции его преодоления. Закономерности психического отражения предметного мира, соотношение образных конструктов в процессе деятельности, адекватность психических и физиологических ресурсов требованиям деятельности, изменение содержания, средств и условий деятельности, а следовательно, и требований, предъявляемых человеку, возможность мобилизации функциональных ресурсов в экстремальных ситуациях определяют, по мнению В.А. Бодрова, особенности функциональной устойчивости человека в связи с конкретным характером его активности.

Методологическое значение для изучения проблем психологического стресса имеет и положение о *личностном подходе*, реализующее представления об особенностях проявления внутренних факторов активности и их роли в регуляции свойств и состояний человека.

Личностный подход определяет необходимость ориентации на оценку психических и физиологических ресурсов и функциональных резервов человека при изучении закономерностей развития стресса, формирования устойчивости и противодействия ему.

Методологическую основу изучения проблемы стресса составляет и *динамический подход*, разрабатываемый Л.И. Анциферовой. Данный подход ориентирован на исследование особенностей развития и проявления стресса на разных этапах жизненного и профессионального пути человека, на исследование закономерностей постоянного «движения» личности в «пространстве» своих качеств и характеристик, своего возраста, меняющихся социальных нормативов и т.д. Данный подход имеет своей целью изучение качественных изменений личности, прогрессивных или регрессивных тенденций развития, причин трансформации личности. Также, по мнению автора, динамический подход

предусматривает активную роль самой личности в процессе своего развития посредством установления «места» тех или иных событий в своей жизни, в определении их субъективной значимости, закреплении в своем индивидуальном опыте тех или иных форм поведения и т.д. Перечисленные факторы позволяют и помогают понять индивидуальные различия в характере реакции психики и организма на различные стрессовые факторы, а также обеспечивают избирательность в выборе стратегий преодоления стресса.

Существенное значение для развития исследований в области психологии стресса и его преодоления имеют положения *субъектно-деятельностного подхода*, основанного на идеях Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, С.Л. Рубинштейна и развитого в трудах К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Брушлинского, Е.А. Климова и др. Согласно данному подходу человек, в результате включения в процесс различных видов целенаправленной и осознаваемой деятельности, активности (игра, учебная деятельность, деятельность общения) приобретает специфические свойства и качества самоорганизации, саморегуляции, самоконтроля и т.д.

Важнейшими положениями субъектно-деятельностного подхода являются:

- неразрывная связь и взаимовлияние человека и деятельности, в которую он включен;
- творческий и самостоятельный характер деятельности;
- понимание деятельности как целенаправленной, сознательной, практически преобразующей активности человека по отношению к внешнему миру и самому себе;
- развитие субъекта в деятельности и изменение самой деятельности.

Таким образом, согласно субъектно-деятельностному подходу человек, его психика формируются и проявляются в деятельности, всегда социальной, творческой, самостоятельной, преобразующей.

### *Вопросы для самоконтроля*

1. Назовите основные современные теории, концепции и модели стресса.
2. Раскройте сущностные особенности современных теорий и моделей стресса.
3. В чем отличительные особенности когнитивной теории стресса.
4. Охарактеризуйте современные методологические подходы к изучению психологического стресса.

## **Подходы к классификации стресса**

Еще в исследованиях Г. Селье, основоположника концепции стресса, были выделены два основных его вида:

- физиологический стресс (заболевание организма);
- психологический стресс (стимулируется отношениями между людьми, социальным положением в обществе, удовлетворением (или неудовлетворением) потребностей и т.д.)

Рассматривая сущностные особенности физиологического стресса, ученый отмечает, что всякое заболевание вызывает определенную степень стресса, поскольку предъявляет организму определенные требования к адаптации. Вместе с тем, Г. Селье указывает на то, что любой стресс, в свою очередь, участвует в развитии любого заболевания. При этом действие стресса как бы наслаивается на специфические проявления болезни и меняет ее «картину» в худшую или лучшую сторону.

Это может показаться весьма странным, но, как показывают многочисленные клинические исследования, действие стресса, при определенных обстоятельствах, может быть и положительным.

Психологический стресс, по мнению ученого, в основном обусловлен эмоциональными перегрузками, которые сопровождают жизнедеятельность современного человека.

Необходимо отметить, что данный подход к классификации стресса сохраняется и в настоящее время.

Вместе с тем, как отмечает В.А. Бодров, существуют и другие подходы к классификации стресса. Их появление обусловлено современными взглядами ученых на сущность и механизмы стрессовой реакции. По мнению ученых, возникновение стресса определяется воздействием на индивида различных экстремальных факторов, связанных с содержанием, условиями и организацией жизнедеятельности человека. Важнейшими факторами являются состояние мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сфер субъекта, которые будут объективно обуславливать уровень значимости для субъекта внешних воздействий, наличие готовности и возможности преодоления этих воздействий (в том случае, если они имеют негативную окрашенность), способность выбора рациональной стратегии поведения и пр. В том случае если внешняя ситуация (экстремальная ситуация) воспринимается индивидом как предъявление требований, угрожающих превысить его способности и ресурсы, возникает стресс.

Исходя из того, что экстремальные ситуации принято подразделять на кратковременные (когда актуализируются те программы реагирования, которые всегда у человека «наготове») и длительные (требующие адаптационной перестройки функциональных систем человека), стресс также может быть *кратковременным* и *длительным*. Как отмечает В.А. Бодров, кратковременный стресс предполагает бурное расходование «поверхностных» мобилизационных резервов. Если этого недостаточно для выхода из стрессовой ситуации, начинают «подключаться» более глубокие резервные возможности. Длительный стресс характеризуется постепенной мобилизацией и расходованием, в первую очередь, глубинных адаптационных резервов организма.

В работах известного психолога В.Д. Небылицына отмечается, что все факторы, стимулирующие возникновение стресса у человека, можно

разделить на внутренние и внешние. При этом внешние факторы ученый рассматривает как первичные источники напряжения и перенапряжения. Внутренние (личные) факторы, по его мнению, определяют влияние первых и обуславливают особенности психологического отражения и оценки внешней ситуации. Также необходимо отметить, что внутренние факторы (внутренние, потенциальные ресурсы) человека – это то, что помогает человеку преодолевать кризисы жизни, что определяет интенсивность сопротивления стрессу. Снижение ресурсов способствует повышению уязвимости человека к разным связанным со стрессом расстройствам (таким, как тревога, страх, отчаяние, депрессия). К области воздействия внутренних стрессогенных факторов относят *внутриличностный стресс*, который появляется у человека в результате нереализованных ожиданий, потребностей, амбиций и т.д., когда человек ощущает рассогласование своих потребностей и возможностей, когда он не находится в мире с самим собой. В данном случае негативные ощущения и переживания могут распространяться не только на отношение к себе, но и к окружающей действительности, а также распространяться на межличностные отношения. В результате может возникать *межличностный стресс*.

Вместе с тем, необходимо отметить, что область межличностного стресса всегда взаимодействует с определенными областями жизни. В процессе своей жизнедеятельности каждому человеку приходится решать вопросы, проблемы, связанные с различными областями социальной действительности. При этом большое значение имеет оценка нас и нашей деятельности со стороны окружающих нас людей. В том случае, если эта оценка негативна, не соответствует нашим ожиданиям, и возникает межличностный стресс, трансформирующийся в сфере взаимоотношений между людьми.

Также принято выделять *личностный стресс*, который имеет непосредственное отношение к тому, что человек делает, что с ним

происходит, когда он не выполняет, нарушает определенные предписанные социальные роли, такие как роль родителей, служащего и т.д. Личностный стресс может проявляться в нарушениях здоровья, раннем старении, депрессивных состояниях и т.д.

*Семейный стресс* включает в себя все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней (работа по дому, конфликты между поколениями, болезнь или смерть близкого родственника и т.д.).

*Рабочий стресс*, как правило, связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатами своей деятельности, ролевой неопределенностью и конфликтами. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливость оценок со стороны сослуживцев, нарушения организации труда являются источником данного вида стресса.

Широко распространенным является в настоящее время *экологический стресс*. Он обуславливается экстремальными условиями окружающей среды, постоянным ожиданием непредвиденных последствий воздействия внешней среды (загрязнение воздуха, воды, суровые погодные условия, повышенный уровень шума и т.д.).

Еще одним видом стресса ученые называют *финансовый стресс*.

Таким образом, согласно подходу, основанному на идеях В.Д. Небылицына, выделяются следующие вида стресса:

- внутриличностный стресс;
- межличностный стресс;
- личностный стресс;
- семейный стресс;
- рабочий стресс;
- экологический стресс;
- финансовый стресс.

Таким образом, мы видим, что результатом ряда исследований в области изучения стресса стала его классификация. Вместе с тем, как полагает В.А. Бодров, до настоящего времени единого подхода выделено

не было и ученые пользуются всеми возможными вариантами классификаций.

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Кем впервые были выделены виды стрессовой реакции?
2. В чем сущность физиологического и психологического стресса?
3. Раскройте современные подходы к классификации стресса.
4. В чем разница между внутриличностным, личностным и межличностным стрессом?

## **Нейрофизиологические основы возникновения стрессовой реакции**

*Нервная система и стрессовая реакция.* Как отмечают в своем исследовании Дж. Эверли и Р. Розенфельд, психологическое и телесное очень тесно между собой взаимосвязано, переплетено. В связи с этим следует отметить, что психологических проявлений не может существовать без последующих соматических и, наоборот, соматические изменения влекут за собой изменения психологические.

Стрессовая реакция, как и многие другие реакции организма человека, представляет собой концентрацию взаимоотношений психики и тела и, следовательно, для того, чтобы понять сущность стрессовой реакции, необходимо обладать достаточно обширным диапазоном информированности не только в области психологии, но и физиологии. При этом знание физиологических особенностей функционирования органов и систем организма человека многими учеными выделяется как наиболее значимое. И это не случайно.

Для того чтобы понять стрессовую реакцию, необходимо изучить ее основы, которые непосредственно связаны с анатомией и физиологией нервной системы человека.

**Строение нервной системы человека.** Основной анатомической единицей нервной системы является *нейрон*. Функция нейрона заключается в проведении сенсорных, моторных или управляющих сигналов. Нейрон состоит из трех основных функциональных элементов:

- *дендритов*, которые принимают приходящие к нейрону сигналы,
- *клеточного тела* (сомы нейрона),
- *аксона*, который отводит импульсы-сигналы от клеточного тела и передает сигнал на другой дендрит или соответствующий орган.

Однако прежде чем эта передача сигнала произойдет, импульс должен пройти через область, называемую *синапсом*. В процессе передачи импульса большое значение имеют различные медиаторы, которые являются не чем иным, как химическими веществами, высвобождаемыми в нервных окончаниях аксона. Эти вещества – нейротрансмиттеры – преодолевают синаптическую щель и обеспечивают импульсу возможность продолжать «свой путь».

В стрессовой ситуации такими медиаторами выступают такие вещества, как норадреналин и ацетилхолин.

Акт передачи импульса по нейрону основан на сложных процессах электрической проводимости. Электрическая активность проявляется при движении ионов через мембрану аксона.

Итак, как было сказано выше, именно нейроны образуют нервную систему человека. При этом нервную систему принято делить на ряд «подсистем». Согласно анатомической точке зрения (еще есть функциональный подход), существует две основные нервные системы: *центральная нервная система (ЦНС)* и *периферическая нервная система*.

**ЦНС** состоит из головного и спинного мозга. В 1975 г. известный физиолог Паул Мак Локк назвал мозг человека «тройным мозгом» из-за наличия в нем трех функциональных уровней.

**1 уровень** – *неокортикальный*. Неокортекс представляет собой высший уровень тройного мозга и является наиболее сложно устроенным его

компонентом. Помимо таких функций, как декодирование и интерпретация сенсорных сигналов, сообщений, высшее управление поведением в моторно-двигательной (скелетно-мышечной) сфере, неокортекс (прежде всего лобная доля) управляет процессами воображения, логического мышления, построения умозаключений, памяти, решения проблем, планирования и прогнозирования деятельности.

**2 уровень** – *лимбическая система*. Лимбическая область мозга имеет определенное значение для осознания стрессовых реакций, поскольку именно она является центром эмоционального (эффективного контроля).

**3 уровень** – *вегетативный*, включающий в себя ретикулярную формацию и ствол мозга. Основная роль этого уровня заключается в управлении вегетативными функциями (сердцебиение, дыхание и т.д.) и проведении импульсов через ретикулярную формацию и передаточные центры таламуса по направлению к высшим уровням мозга.

Что касается спинного мозга, который также относится к ЦНС, то он представляет собой центральный путь, состоящий из нейронов, проводящих сигналы в мозг и от него.

**Периферическая нервная система** включает в себя все нейроны организма, которые не входят в ЦНС. Анатомически периферическую нервную систему можно представить себе как продолжение ЦНС – в том смысле, что функциональные центры управления периферической нервной системой находятся в ЦНС.

Периферическую нервную систему, в свою очередь, принято делить на две подсистемы:

- *соматическую,*
- *автономную.*

**Соматическая** система передает сенсорные и моторные сигналы к ЦНС и от нее. Она иннервирует органы чувств и поперечно-полосатую мускулатуру.

**Автономная** система передает импульсы, осуществляющие регуляцию внутренней среды организма и влияющие на поддержание гомеостаза (баланса). Следовательно, автономная система иннервирует деятельность сердца, гладкой мускулатуры и желез внутренней секреции. В автономной нервной системе также выделяют два отдела:

- *симпатический*;
- *парасимпатический*.

Симпатический отдел автономной нервной системы связан с подготовкой организма к активным действиям. Следовательно, его влияние на иннервируемый орган заключается в его общей активации.

Парасимпатический отдел автономной нервной системы связан с восстановительными функциями и расслаблением организма. Его основное действие проявляется в торможении и поддержании гомеостаза организма, что очень важно при стрессе.

Итак, нами рассмотрены основные составляющие анатомии и физиологии нервной системы человека. Каким же образом эти ее составляющие взаимодействуют в процессе стрессовой реакции?

***Стрессовая реакция и механизм ЦНС.*** Необходимо отметить, что любой, даже сам по себе нейтральный стимул, вызывает определенную стрессовую реакцию (это доказано в концепции Г. Селье). Для этого этот стимул должен быть воспринят, в первую очередь, сенсорными рецепторами периферической нервной системы. Восприняв это раздражение, сенсорные рецепторы «посылают» импульсы по сенсорным путям периферической нервной системы к мозгу. Ряд ученых полагают, что в ЦНС от главных путей, восходящих к неокортексу, ответвляются нервные коллатерали, которые направляются в ретикулярную формацию. Как утверждают ученые, «посредством этих коллатералей воспринимаемые события окружающей среды могут быть интегрированы с <...> эмоциональными состояниями, кодируемыми в гипоталамусе и

лимбической системе» (35; С. 33). Эти расходящиеся пути в дальнейшем вновь соединяются с основными выходящими путями и идут в неокортекс, где осуществляется интерпретационный анализ раздражителя.

«Эмоционально окрашенная» интерпретация, осуществляемая в неокортексе, проходит затем по каналам обратной связи в лимбическую систему. Как отмечают Дж. Эверли и Р. Розенфельд, если неокортикально-лимбическая интерпретация психосоциального раздражителя приводит к восприятию его как угрозы, вызова или чего-либо очень неприятного, то, вероятнее всего, за этим последует эмоциональное возбуждение.

Опираясь на вышеизложенное, механизм стрессовой реакции можно отразить следующим образом (Рис. 2).

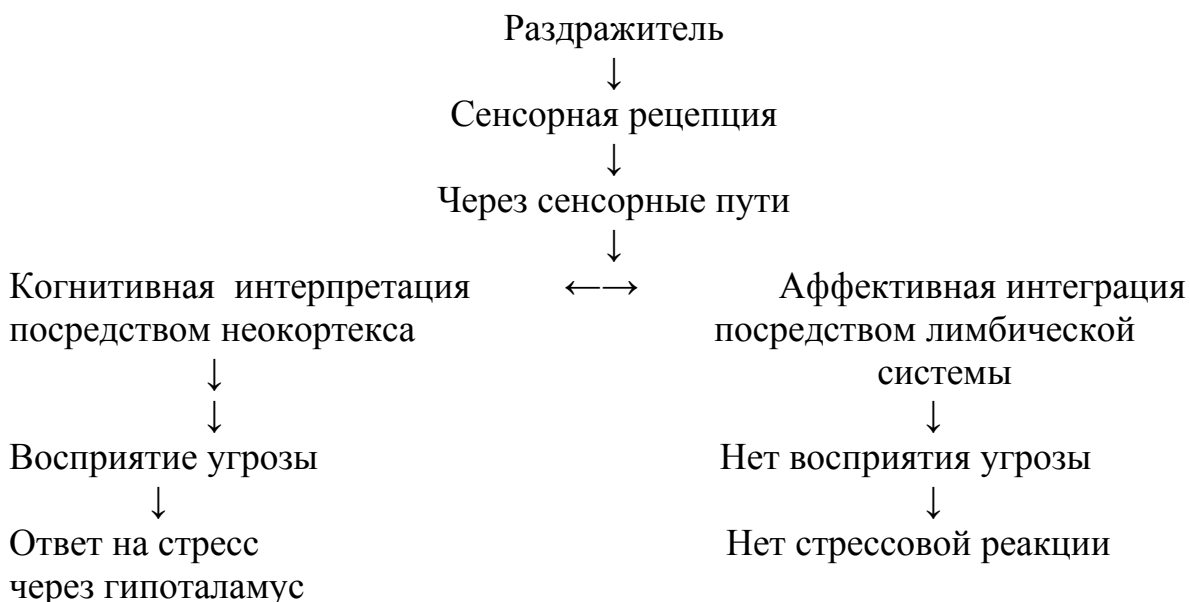


Рис. 2. Механизм стрессовой реакции

Учеными доказано, что первыми основными путями, активация которых прежде всего проявляется на соматическом уровне, являются симпатический и парасимпатический отделы автономной нервной системы. Это происходит вследствие того, что они воздействуют на внутренние концевые органы через нервные, самые быстродействующие механизмы. Как показали клинические исследования, у человека активация автономной нервной системы происходит во время состояния

эмоционального возбуждения. При этом нервные оси – наиболее прямые проводящие пути, участвующие в стрессовой активации.

В результате клинических исследований было установлено, что у большинства индивидов активация эмоциональных механизмов является стимулом для одной из трех основных психосоматических «осей стресса».

Дадим краткую характеристику этим «осям стресса».

Первая ось стресса учеными характеризуется следующим образом. Вслед за сложным процессом неокортикальной и лимбической интеграции, который имеет место в случае интерпретации стимула как опасного, «угрожающего», нервный импульс проходит к задним отделам гипоталамуса (в случае симпатической активации) и к переднему гипоталамусу (в случае парасимпатической активации). Затем симпатические нервные пути спускаются от задних областей гипоталамуса, проходя через грудной и поясничный отделы спинного мозга. Пройдя через цепочку симпатических ганглиев, симпатические проводящие пути иннервируют соответствующие органы.

Парасимпатические пути спускаются от переднего гипоталамуса через черепной и крестцовый отделы спинного мозга. После этого парасимпатическая иннервация подходит к концевым органам.

Действие нервной активации через симпатическую систему представляет собой общее возбуждение «конечного органа», которое К. Хесс определил как «экстренную» реакцию. Установлено, что влияние активации через парасимпатическую систему проявляется торможением, замедлением и, в дальнейшем, нормализацией функционирования организма. Ученые определяют данное состояние как «трофотропную» реакцию. При этом необходимо отметить, что данные реакции на стрессовый фактор появляются сразу (а не носят отсроченного характера) и также быстро снимаются, исчезают.

Второй осью активации при стрессе является реакция «битвы-бегства».

В 1926 г., когда Г. Селье впервые дал описание «синдрома просто болезни», У. Кэннон описал феномен, которому дал название гомеостаз. Ученый характеризовал гомеостаз как тенденцию внутренних органов и физиологических систем к активному поддержанию уровня своего функционирования в постоянно изменяющихся условиях. Таким образом, гомеостаз – это адаптивная тенденция организма к поддержанию состояния баланса.

Исследуя взаимозависимость гомеостаза и стресса, У. Кэннон исследует роль автономной нервной системы в стрессовой реакции – нейроэндокринный процесс. Ученый вводит понятие реакции «битвы-бегства». Центральным органом, участвующим в этой реакции, является мозговой слой надпочечников, вследствие чего реакция приобретает как нейроэндокринный (благодаря вовлечению автономной нервной системы), так и эндокринный характер.

Реакция «битвы-бегства» рассматривается как специфическая мобилизация организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу. Этот механизм, по мнению ученых, обеспечивает индивиду возможность или бороться с этой угрозой, или «бежать от нее». Большое значение в данной реакции отводится миндалевидному телу, которое и рассматривается учеными как наивысший центр, ответственный за реакцию «битвы-бегства». Из этой области нисходящий поток нервной импульсации идет к латеральной и задней гипоталамической областям и уже оттуда нервные импульсы проходят дальше – через грудной отдел спинного мозга, соединяясь в чревном ганглии, откуда и осуществляется иннервация мозгового слоя надпочечников. Как следствие этой иннервации наблюдается выделение в кровь избыточного адреналина и норадреналина, что приводит к таким соматическим изменениям, как подъем артериального давления, учащение сердцебиения, снижение кровотока к почкам, уменьшение размера просвета артерий на уровне

сосудистого ложа в коже, повышение уровня свободных жирных кислот в плазме, повышение уровня холестерина и т.д.

Клинические исследования некоторых западных ученых показали, что гомеостатическая, нейроэндокринная реакция «битвы-бегства» может быть активирована у человека посредством многочисленных психологических воздействий, включая различные психосоциальные раздражители. Данная реакция активации на стресс является уже более устойчивой, чем влияние оси автономной нервной системы.

Третьей, самой продолжительной и устойчивой реакцией активации на стресс является активация эндокринной оси стресса (исследования Ф. Мэйсона). Ученым выделены три эндокринные оси, которые непосредственно стимулируют появление стрессовой реакции: адрено-кортикальная, соматотропная и тироидная. Данные оси, как показывают исследования Ф. Мэйсона и Г. Селье, связаны не только с самыми продолжительными фазами стрессовой реакции, но и требуют для активации более интенсивной стимуляции, что обусловлено активацией гипоталамо-гипофизарной системы и выделением большого количества гормонов (кортизона, кортикостерона и т.д.). Как показали исследования, результатом активации данной оси являются следующие соматические проявления: усиленный синтез глюкозы, увеличение выделения свободных жирных кислот в систему кровообращения, повышение риска инфаркта миокарда, подавление иммунологических механизмов и пр.

Результаты исследований показали, что данные оси стрессовой реакции одновременно активироваться не могут. Вопрос об особом способе, которым организм человека «выбирает», на какой орган и через какую ось воздействует стрессовая реакция, до настоящего времени остается изученным не окончательно.

Также необходимо отметить, что в результате многочисленных исследований учеными доказано, что стрессовые реакции на психосоциальные стимулы являются не только следствием самих

раздражителей, но и результатом когнитивной интерпретации стимула, а также эмоционального возбуждения.

### *Вопросы для самоконтроля*

1. Что является основной анатомической единицей нервной системы?
2. Каковы функции нейрона?
3. Каково строение нейрона?
4. Что понимается под «путем нервного импульса»?
5. Что такое синапс?
6. В чем сущностные основы передачи нервного импульса?
7. Какие три функциональных уровня выделяются в нервной системе?
8. В чем разница между центральной и периферической нервной системами?
9. Каково строение лимбической системы?
10. Что понимается под периферической нервной системой?
11. Раскройте механизм стрессовой реакции.

## **Биохимические и структурные изменения организма в стрессовом состоянии**

Биохимические исследования стресса показали, что постоянство внутренней среды организма поддерживается двумя типами реакций:

- синтоксической (от греческого слова *syn* – вместе);
- кататоксической (от греческого слова *cata* – против).

Чтобы противостоять различным стрессорам, организм должен регулировать свои реакции посредством химических сигналов или нервных импульсов, которые либо прекращают, либо вызывают борьбу. При этом «синтаксические агенты» (как их называет Г. Селье) действуют успокаивающе, создавая состояние пассивного терпения, мирного сосуществования с чужеродными веществами, информацией и т.д.

Кататоксические агенты химически стимулируют выработку разрушительных ферментов, которые способствуют гибели, уничтожению чужеродной информации.

После 1936 г. в результате многочисленных исследований, проводимых как в лаборатории Г. Селье, так и другими учеными, были выявлены добавочные, ранее неизвестные изменения организма в ответ на стрессовую ситуацию. Было установлено, что экстренное выделение адреналина – это лишь одна сторона острой фазы первоначальной реакции тревоги в ответ на стрессор. Для поддержания гомеостаза (стабильности организма) большое значение имеет комплексное функционирование гипоталамуса, гипофиза и коры надпочечников. Стрессор возбуждает гипоталамус. В результате этого продуцируется вещество, которое подает сигнал гипофизу к началу выделения в кровь адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием этого гормона внешняя корковая часть надпочечников начинает выделять (продуцировать) кортикоиды, что приводит к уменьшению вилочковой железы, а также ряду других изменений: атрофии лимфатических узлов, торможению воспалительных реакций, образованию сахара (т.е. получению энергии). Одновременно появляются язвы на пищеварительном тракте. Их возникновению сопутствует как повышенное количество кортикоидов в крови, так и функционирование в напряженном режиме автономной нервной системы.

Основные пути регулирования реакции на стресс отражены на рисунке 3.

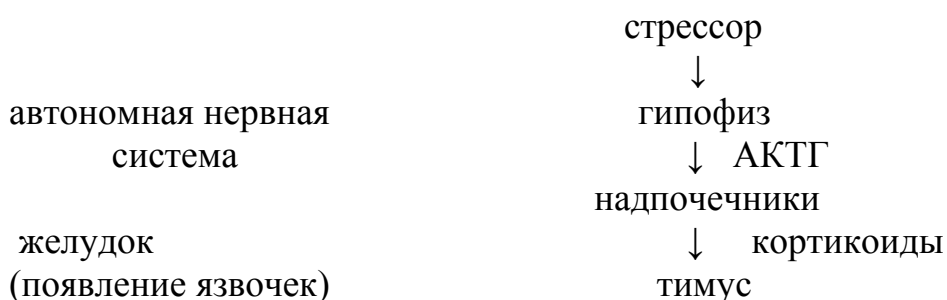


Рис. 3. Основные пути регулирования реакции на стресс

Также необходимо отметить, что длительное состояние стресса может привести к дефициту различных химических элементов, необходимых организму для нормального функционирования, поддержания гомеостаза.

Одним из элементов, дефицит которого значительно снижает стрессоустойчивость, является магний. Необходимо отметить, что магний – это второй по значимости (после калия) минерал, участвующий во всех основных метаболических процессах. Он действует как важный компонент более чем в 300 ферментативных реакциях, протекающих в организме человека, выполняет важную функцию в митохондриях, включается в синтез нуклеиновых кислот и белков, действует на водный и электролитный баланс, способствует сохранению целостности клетки. Кроме того, дефицит магния сам по себе может нарушать гомеостаз и вызывать физиологическое и психологическое напряжение.

Клиническими исследованиями установлено, что дефицит магния может быть вызван тремя группами причин:

- повышенной потребностью организма в этом элементе (наблюдается в период интенсивного роста, при повышенных нагрузках и т.д.);
- усиленным выведением этого элемента из организма (в случае ряда функциональных отклонений, заболеваний);
- недостаточным поступлением его в организм или плохим всасыванием в пищеварительном тракте (при нарушении функционирования органов пищеварения).

Необходимо помнить, что стресс связан со всеми тремя группами причин дефицита магния. Наиболее естественным способом борьбы с дефицитом магния, по мнению ученых, является включение в рацион питания продуктов, содержащих необходимое количество этого минерала (бананы, зелень, свекла, камбала, морской окунь, треска, орехи, бобы, пророщенная пшеница и некоторые другие).

Очень часто в ситуации стресса «страдает» витамин В6. Вместе с тем, витамин В6 (пиридоксин) имеет большое значение как фактор стрессоустойчивости. Данный витамин необходим для нормальной работы ферментов, осуществляющих метаболизм белков, жиров и углеводов. Он способствует выработке энергии и играет важную роль в нормальном функционировании ЦНС. Устранить недостаток этого витамина можно также за счет употребления в пищу продуктов, его содержащих. Естественными источниками витамина В6 являются бананы, картофель, пророщенная пшеница, фундук, семена подсолнечника, лосось, креветки, курица, говядина и т.д.

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Раскройте сущность биохимических изменений организма в стрессовом состоянии.
2. Каков механизм реагирования организма на стрессор?
3. Почему результатом стрессового состояния может стать разрушение необходимых организму химических, минеральных элементов?
4. Какие из химических элементов в первую очередь, подвергаются разрушению в ситуации стресса?
5. Что способствует восстановлению в организме минералов и химических элементов?

### **Психологические проявления стрессовой реакции**

Среди пополняющегося с каждым годом огромного количества научных публикаций, посвященных стрессу (в основном эти работы носят физиологическую и медицинскую направленность), в последние годы появляется все больше работ, касающихся психологических проявлений стрессовой реакции. Как отмечает в своем исследовании Л.А. Китаев-

Смык, в библиотеке Интернационального института стресса собрано более 150 тысяч публикаций, посвященных данной проблеме.

В 1980 г. «фондом Селье» начато издание тематического журнала «Стресс».

Основными проблемами, которые обсуждаются как на страницах печатных изданий, так и на различных конференциях и психологических форумах являются: стресс и жизнь, социологические проблемы стресса, студенты и стресс, психолого-демографические проблемы стресса и т.д.

Психологическими расстройствами, наиболее часто связываемыми с чрезмерным стрессом, называются беспричинное состояние тревожности, маниакальные формы поведения, нарушения сна, депрессивные проявления и пр. Так, рядом исследователей доказано, что повышенный уровень тревожности может возникнуть в результате симптоматической и проприоцептивной импульсации на кору головного мозга.

Как отмечают Дж. Эверли и Р. Розенфельд, чрезмерное возбуждение, связанное со стрессом, восходящее через ретикулярную активирующую систему к лимбической области и неокортексу, приводит к возникновению неорганизованной и нефункциональной нервной импульсации, проявляющейся в наличии симптомов нарушения сна, неопределенной тревоги, а в некоторых случаях и мало целенаправленного маниакального поведения. При этом необходимо отметить, что активация психологической стрессовой реакции всегда предшествует проявлению диффузной беспредметной тревоги.

Еще одним психологическим проявлением чрезмерного стресса являются депрессивные реакции. Установлено, что стрессирующие события, приводящие человека к представлению о том, что он находится в безвыходном положении, ученые связывают с психофизиологическим стрессовым возбуждением. Активацией проявления этого стрессового возбуждения и является депрессия.

Существуют также данные, свидетельствующие о связи между стрессом и шизофренией (т.е. органическими изменениями мозга). Одна из бихевиористических гипотез шизофрении рассматривает это заболевание как нарушенный адаптивный механизм избегания при столкновении с провоцирующей тревогу ситуацией.

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Каковы основные проблемы, обсуждаемые в области изучения психологии стресса.
2. К каким функциональным расстройствам может привести стресс.

### **Эмоциональный стресс и механизмы его развития**

*Эмоции человека как фактор регуляции поведения.* Наиболее изученным в области психологических проявлений стресса, является эмоциональный стресс. Вместе с тем, понять сущность эмоционального стресса невозможно не поняв сущности эмоциональных проявлений человека. Ведь эмоции непрерывно сопровождают жизнь человека, являются мощными стимулами в удовлетворении человеком как социальных, так и биологических потребностей. При этом необходимо отметить, что у большинства людей (в силу общественно-социального характера деятельности человека) наибольшего развития достигли социальные потребности, с которыми и связано большинство эмоциональных переживаний. Если цель достигнута и потребность, таким образом, удовлетворена, возникают положительные эмоции, которые способствуют, как отмечает в своем исследовании К.В. Судаков, прекращению целенаправленной деятельности и вызывают «состояние душевного покоя».

Если же потребность остается неудовлетворенной, то вполне естественно возникновение отрицательных эмоциональных состояний.

Как доказано физиологами и психофизиологами, от того, какие эмоции испытывает человек (положительной или отрицательной модальности), во многом зависит его душевное и физическое состояние.

Обращаясь к исследованиям, посвященным изучению эмоциональной сферы личности (работы Л.С. Выготского, В.П. Зинченко, А.Г. Ковалева, А.Н. Леонтьева, А.А. Люблинской, А.В. Петровского, П.М. Якобсон и др.) необходимо отметить, что в своих исследованиях ученые отмечают, что эмоции и чувства – это особый класс психических процессов, детерминированных воздействием окружающей среды.

Изучая особенности эмоционально-личностной сферы, в своих исследованиях ученые, в первую очередь, предпринимают попытку дать определение данному понятию. Так, А.А. Люблинская отмечает, что эмоции следует понимать как относительно кратковременные процессы, носящие отчетливо выраженный характер, т.е. ярко демонстрирующие отношение человека к различным ситуациям, к своей деятельности, к поступкам и т.д..

А.В. Петровский под эмоциями предлагает понимать непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства и определяет эмоции как «душевное волнение, душевное движение».

Одним из фундаментальных исследований психологов в области изучения эмоций и чувств является исследование П.М. Якобсона. Изучив природу возникновения эмоций и чувств, ученый делает вывод о том, что первопричиной их возникновения являются потребности (на что мы указывали ранее). Развитие и изменение потребностной сферы, влечет за собой изменения и в сфере чувств и эмоций, изменение переживаний человека. Большое значение при этом имеет не только сила этих переживаний, но и их направленность. Переживания зачастую могут стать побудителем, мотивом поступка, активных действий человека.

Преобладание эмоций положительной или отрицательной модальности эмоций, как считает С.Л. Рубинштейн, будет оказывать влияние на все сферы жизни и деятельности формирующейся личности, на активацию всей системы отношений человека с миром. Причем, активность эту исследователь видит не только в проявлении активности мысли, но и в активных проявлениях эмоций и чувств. Чувственное познание ученый рассматривает не только как отправной пункт познания, но и как его необходимый компонент.

Позиции о регулирующей функции эмоций придерживается и Л.С. Выготский, который отмечает, что именно эмоции организуют поведение человека. По мнению исследователя, происходит это по аналогии с механизмом «стимул – реакция». Ученый полагает, что эмоции необходимо рассматривать как систему предварительных реакций, сообщающих организму ближайшее будущее его поведения и организующих формы этого поведения.

В исследованиях ученых предпринята попытка определить подходы к классификации эмоций и чувств человека (исследования Г.И. Батуриной, Б.И. Додонова, П.М. Якобсона). Так, за основу своей классификации П.М. Якобсон берет идею о том, что эмоции и чувства человека представляют собой синтез индивидуально-типического (врожденного) и социокультурного (приобретенного) опыта. Ученый отмечает, что чувства человека, будучи его личным «откликом» на окружающее, порождены в своем содержании прежде всего характером того явления, той стороны действительности, на которую они направлены. Затем они определяются характером того отношения, которое выработалось у людей к данной стороне действительности в процессе длительной общественной практики. И, наконец, они определяются природой индивидуальных потребностей человека. Исходя из этого автор предлагает различать чувства:

- по объекту действительности, на который они направлены (реальный, воображаемый и т.д.);

- по содержанию.

Вместе с тем, П.М. Якобсон предлагает в отдельную категорию выделять высшие чувства. К ним он относит: *моральные, эстетические, интеллектуальные и практические.*

Проблеме классификации эмоциональных состояний посвящено и исследование Б.И. Додонова. Автор все эмоциональные состояния делит на специфические, которые отражают характер и состояние конкретной, определенной потребности, и неспецифические, которые выступают отражением общего состояния человека и характеризуют его потребностную сферу в целом. В свою очередь, к числу специфических эмоций ученый относит следующие десять эмоциональных состояний человека:

1. Альтруистические эмоции. Это переживания, возникающие на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям. Как отмечает автор, возможно, генетически эта потребность ведет свое происхождение из «родительского инстинкта». Альтруистические эмоции люди могут испытывать и не помогая другим реально, а лишь отождествляя себя в воображении с тем или иным благородным героем. Инвентарием альтруистических эмоций является желание приносить другим радость, чувство беспокойства за судьбу кого-либо, забота, сопереживание удачи и радости другого человека, чувство нежности или умиления, чувство преданности, чувство участия и жалости.
2. Коммуникативные эмоции. Эти эмоции возникают на основе потребности в общении. Однако автор указывает на то, что не любая эмоция, возникающая в процессе общения, может рассматриваться как коммуникативная. К коммуникативным эмоциям необходимо относить только те, которые обеспечивают реализацию потребности в эмоциональной близости с другими людьми. Инвентарием этих эмоций выделяется: желание общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик, чувство симпатии, расположения, чувство уважения,

чувство признательности, благодарности, чувство обожания, желание заслужить одобрение от близких и уважаемых людей.

3. Эмоции самоутверждения и честолюбия. Эти эмоции связаны с потребностью в самоутверждении, славе.

4. Практические эмоции. Как отмечает Б.И. Додонов, термин «практические чувства» введен в употребление П.М. Якобсоном, предложившим называть так переживания, вызываемые деятельностью, изменением ее в ходе работы, успешностью или не успешностью ее, трудностями ее осуществления и завершения. Инвентарием данного вида эмоций Б.И. Додонов выделяет следующие проявления: желание добиться успеха в работе, чувство напряжения, увлеченность работой, любование результатами своего труда.

5. Эмоции борьбы. По мнению автора, данные эмоции происходят от потребности в преодолении опасности, и инвентарием данных эмоций являются жажда острых ощущений, упоение опасностью, риском, решительность, чувство сильного волевого и физического напряжения, мобилизации своих физических и умственных способностей.

6. Романтические эмоции. По мнению исследователя, данные эмоции можно рассматривать как стремление к необычному, таинственному. Однако Б.И. Додонов отмечает, что чувство таинственности как типичная «романтическая эмоция» появляется у нас в связи не с любой тайной, а только там, где мы живо «ощущаем» свою включенность в число объектов, на которые распространяется действие загадочного фактора, особенно когда ему приписывается сознательная воля, одухотворенность. Чувство таинственного почти всегда включает в себя ожидание: вот сейчас что-то произойдет. Эти эмоции проявляются в стремлении к необычному, неизвестному; ожидании чего-либо необыкновенного и очень хорошего, чувстве особой значимости происходящего и пр.

7. Гностические эмоции (или интеллектуальные чувства). По мнению исследователя, рядопологать данные категории не следует. Автор

отмечает, что гностические эмоции человек связывает не просто с потребностью в получении любой новой информации, а с потребностью в «когнитивной гармонии». Суть ее в том, чтобы в новом, неизвестном отыскать знакомое, привычное, понятное, приведя, таким образом, всю наличную информацию к одному общему знаменателю. Инструментарием данных эмоций могут выступать: стремление чего-либо понять, проникнуть в сущность явления, чувство удивления или недоумения, чувство догадки и пр.

8. Эстетические эмоции. Несмотря на то, что данная категория чувств изучается давно, как отмечает Б.И. Додонов, вопрос о природе и даже о самом составе эстетических переживаний до настоящего времени остается еще далеко не выясненным. Сложность вопроса, по мнению исследователя, заключается в том, что эстетическое отношение к изображаемому проявляется через все другие чувства: радость, гнев, тоску, отвращение, страдание, горе и т.д. Однако неясно, что представляет собой эстетическое чувство в чистом виде, без тех чувств, которые ему сопутствуют.

9. Гедонические эмоции. Сюда относятся эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. Инвентарием данных эмоций является: наслаждение приятными ощущениями от вкусной пищи, тепла и пр., чувство беззаботности, чувство веселья и пр.

10. Эмоции приобретения, накопления. Как отмечает автор, эти эмоции возникают в связи с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них. Возможно, эта страсть генетически родственна инстинктам животных, побуждающих их делать запасы на зиму.

Однако, как указывает Б.И. Додонов, данную классификацию можно назвать открытой и по необходимости дополнить новыми категориями эмоциональных переживаний.

Результатом психологических исследований также явилось изучение свойств эмоций: *реактивность*, то есть способность к ответной реакции на раздражители; *острота* и *глубина* воспринятого и переживаний; *долговременность* воздействия, когда человека длительное время не покидают его сильные переживания; *устойчивость*, результатом которой является сложность замены одних эмоций другими (особенно это касается детей дошкольного возраста); *дифференцированность*.

### ***Системная организация эмоций и ее роль в поведении человека.***

Согласно теории функциональных система П.К. Анохина, эмоции играют решающую роль в организации целенаправленного поведения человека. Непрерывно «окрашивая» разные этапы поведения, эмоции, в первую очередь, как нами отмечалось выше, мобилизуют организм на удовлетворение ведущих биологических или социальных потребностей. Биологическая значимость эмоций не только сохранилась и закрепились эмоциями, но и получила наибольшее развитие в поведенческой и трудовой деятельности человека. Это объективно обусловлено, в первую очередь, развитием социальных форм мотивации поведения и деятельности.

Биологический смысл эмоций, как полагают ученые, заключается в следующем. Эмоции позволяют субъективно оценить существующую в организме потребность, ее величину, качественные характеристики, позволяют определить в соотношении с биологическими или социальными потребностями как благоприятные, так и вредные для жизнедеятельности человека факторы, которые воздействуют на его организм. Именно эмоции позволяют из одновременно существующих в организме человека разнообразных потребностей выделить наиболее значимые и направить поведенческую активность человека именно на их удовлетворение.

По мнению К.В. Судакова, на основе потребности в мозге человека формируется мотивация (мотивация возбуждения), которая является

специфическим информационным нейрофизиологическим эквивалентом существующей потребности. Мотивация как специфическое состояние мозга побуждает человека к действию, то есть к формированию целенаправленного поведения, которое, в конечном счете, призвано удовлетворить данную потребность.

Теория функциональной системы П.К. Анохина характеризует разные узловые механизмы поведенческой деятельности человека и позволяет определить те этапы поведения, которые сопровождаются отчетливыми эмоциональными реакциями.

По мнению ученого, наиболее эмоционально окрашенной необходимо считать первую стадию поведенческого акта – афферентный синтез, при котором в центральной нервной системе происходит взаимодействие комплекса мотивационных, обстановочных и пусковых стимулов на основе предшествующего опыта. Согласно «информационной теории эмоций» П.В. Симонова, степень выраженности эмоциональной реакции зависит от прогнозируемой вероятности удовлетворения существующей потребности. Как считает ученый, в том случае, если имеет место дефицит информации и предшествующий опыт человека не позволяет принять решение о целесообразном поведенческом акте, гарантирующем достижение необходимого результата, то в этом случае появляется отрицательная эмоциональная реакция, степень выраженности которой будет обратно пропорциональна вероятности достижения результата.

В том случае, когда на основе прежнего опыта при принятии решения прогнозируется абсолютная возможность достижения полезного результата, эмоциональные реакции не возникают и поведенческий акт приобретает автоматизированный характер.

Таким образом, уже при принятии решения организм прогнозирует в акцепторе результатов действия не только параметры будущего результата, но и вероятность его достижения.

Как отмечают П.В. Симонов и К.В. Судаков, анализ последующих этапов целенаправленного поведенческого акта свидетельствует, что наиболее выраженная отрицательная эмоциональная реакция возникает при «рассогласовании», несоответствии полученных результатов результату прогнозируемому и необходимому для удовлетворения биологической или социальной потребности человека. Как полагает К.В. Судаков, степень рассогласования и, следовательно, эмоциональная реакция при этом зависят от исходно прогнозируемой возможности достижения желаемого результата при помощи реализуемого поведенческого акта. Чем меньше исходно оцениваемая вероятность достижения результата, тем менее выражена реакция рассогласования и связанные с ней эмоциональные проявления.

Таким образом, необходимо отметить, что в стадии оценки результативности поведения наибольшая эмоциональность проявляется при максимальной уверенности в успехе.

Обращаясь к исследованиям П.К. Анохина, необходимо отметить, что своими работами ученый доказал, что в благоприятном для организма случае, когда параметры достигнутого результата соответствуют свойствам акцептора результата действия, возникает эмоция положительной модальности, которая как бы «венчает», является завершением удачного поведенческого акта, особенно в том случае, когда исходно существовала и прогнозировалась не абсолютная вероятность достижения приспособительного результата.

Сильные отрицательные эмоции, следовательно, возникают в процессе формирования поведения при малой вероятности удовлетворения потребности и неэффективности поведения или, когда на пути к поставленной цели появляются определенные препятствия. При этом возникает конфликтная ситуация, не позволяющая привести к положительному достижению поведенческого результата.

Вместе с тем, как полагают ученые, исследующие данную проблему, чем сильнее отрицательные эмоции на стадии формирования и реализации поведения, тем более выраженными будут положительные эмоции в случае успешного завершения поведенческого акта и удовлетворения доминирующей потребности.

Вместе с тем, необходимо отметить, что эмоции положительной модальности не могут возникать без предшествующих им отрицательных эмоций. В естественных условиях стремление человека к положительным эмоциям означает формирование под стимулирующим влиянием отрицательных эмоций такого целенаправленного поведения, с помощью которого, несмотря на большое число препятствий, все же удается достигнуть необходимого или желаемого результата.

Изложенное выше свидетельствует о том, что эмоции сопровождают разные стадии системной организации поведенческих актов: процесс афферентного синтеза, принятия решения и оценки результативности поведения (при сравнении обратной афферентации от результата с акцентом результатов действия). В процессе целенаправленного поведенческого акта, между положительными и отрицательными эмоциями существует определенная взаимосвязь. Эмоции представляют собой специфическое субъективное состояние человека, целиком (как качественно, так и количественно) зависящее от характера социальной или биологической потребности, возможности и реальности ее удовлетворения при целенаправленном поведении и характеризующееся комплексом соматовегетативных реакций. Основной биологический смысл эмоций заключается в том, что они способствуют достижению поведенческого результата и связанного с ним удовлетворения социальной или биологической потребности. Данные идеи были положены в основу синтетической теории возникновения положительных и отрицательных эмоциональных реакций на разных этапах поведения, разработанной Е.А. Юматовым.

**Эмоциональный стресс: общая характеристика.** Как отмечалось выше, впервые представление о стрессе как общем неспецифическом адаптационном синдроме организма было сформулировано в работах Г. Селье. По определению ученого, стресс – это реакция напряжения, возникающая как неспецифический ответ организма на действие чрезвычайных, неблагоприятных факторов среды – стрессоров, – которыми являются различные болезнетворные, токсичные и чужеродные вещества, физические факторы и пр. По мнению Г. Селье, стресс по своей биологической природе имеет адаптационную направленность и активирует защитные механизмы организма человека для предотвращения патогенного воздействия на него со стороны этих неблагоприятных факторов. Как было отмечено выше, стресс характеризуется рядом последовательно сменяющихся друг друга стадий (состояний):

- тревоги;
- резистентности;
- истощения, после чего может наступить гибель организма.

Наряду с общим понятием о стрессе в науке сформировалось представление об эмоциональном стрессе как первичной психоэмоциональной реакции субъекта на действие стрессоров, которая также характеризуется комплексом неспецифических (по отношению к иницирующему фактору) проявлений.

Основы представлений об эмоциональном стрессе заложены У. Кенноном и впоследствии развиты К. Леви. В их исследованиях показано, что при эмоциональном стрессе активируются симпатико-адреналовые механизмы, которые на определенном этапе развития стресса несут адаптационную функцию, а затем, в случае последовательного развития фаз стресса, переходят в свою противоположность, характеризующуюся нарушением соматовегетативных функций.

Таким образом, необходимо отметить, что уже в первых исследованиях, посвященных изучению эмоционального стресса,

обнаружена его двойственная природа, проявляющаяся, с одной стороны, в адапционном, а, с другой – в патогенном значении.

Если касаться отечественных исследований, то необходимо отметить, что проблема эмоционального стресса (история становления и развития научных представлений об эмоциональном стрессе, его механизмах, предпосылках его развития и т.д.) подробно раскрывается в работах К.В. Судакова и Е.А. Юматова. В качестве методологической основы своих исследований эмоционального стресса учеными используется функциональный подход, предложенный П.К. Анохиным.

В отличие от рефлекторного подхода, теория функциональных систем фиксирует внимание не на физиологических реакциях, возникающих в ответ на действие соответствующих раздражителей, а на достижении организмом адаптивных результатов. Именно на основе теории функциональных систем сформулировано представление об определяющей роли конфликтной ситуации в генезисе эмоционального стресса. Необходимо отметить, что под конфликтной понимается такая ситуация, при которой субъект при наличии у него сильной потребности длительное время не может ее удовлетворить. Систематическая неудовлетворенность потребности и связанная с этим неудовлетворенность результатами поведения, обусловленные отсутствием возможности достижения субъектом приспособительного результата, порождает длительное непрерывное отрицательное эмоциональное напряжение, которое ученые и обозначают как эмоциональный стресс. При этом эмоциональные реакции утрачивают свой адаптивный характер и в результате суммирования вызывают, стимулируют нарушение физиологических функций организма, что приводит к возникновению различных психосоматических заболеваний.

Таким образом, анализ исследований, посвященных психологии эмоций, позволяет сделать вывод о том, что слабые, короткие по времени и разнообразные эмоции, приводящие к несильным стрессам, могут

оказывать позитивное воздействие практически на все органы и системы организма. Учеными даже вводится термин «эмоциональный массаж органов». Вместе с тем, сильные по величине и короткие по продолжительности, а также слабые и длительные по времени эмоции могут рассматриваться как причина различных функциональных нарушений в организме человека. Так, сильный гнев может привести к поражению печени; постоянное чувство страха, печаль поражают почки; длительная тоска – легкие; постоянное чувство тревоги вызывает органические изменения селезенки и поджелудочной железы; избыточная, неумная радость, ревность или зависть негативно сказывается на функционировании сердца.

Ученые также обращают внимание на тот факт, что именно эмоции являются важнейшими стимулами поведения человека, а само поведение максимально ориентировано на достижение положительных эмоций. Будучи связанными с жизненно важными потребностями живого организма, эмоции, как полагают ученые, сформировались в процессе эволюции как важнейший компонент выживания живых существ.

Вместе с тем, бурное развитие цивилизации, научно-технический прогресс привели, как это ни парадоксально, к нежелательной дисгармонии в жизни человека. Как нами отмечалось выше, ряд ученых именно технический прогресс рассматривают как основную предпосылку для значительного увеличения психоэмоциональных нагрузок, падающих на человека. И это не случайно. Современная жизнь характеризуется стремительными темпами, информационными перегрузками, снижением физической активности, определенной монотонностью, с одной стороны, и необходимостью работать, порой, в экстремальных ситуациях, повышенным уровнем шумов и социальных конфликтов и т.д. с другой. Систематическая неудовлетворенность собой, неуверенность, а подчас безысходность в решении поставленных задач, социально обусловленная потребность сдерживать свои эмоции и чувства и т.д. привели к тому, что

современный человек достаточно редко обретает состояние душевного покоя и психоэмоционального равновесия. Современная жизнь его «приводит» к повышению психоэмоционального напряжения, а в итоге – к изменению духовного мира человека и эмоциональному стрессу. У человека, без видимых на то причин, начинают превалировать негативные эмоциональные состояния, у него развивается дисбаланс между положительными и отрицательными эмоциями. Кроме того, эмоциональный стресс приводит к нарушениям функционирования различных органов и систем организма человека. Следствием эмоционального стресса, как показывают современные исследования, являются иммунодефицитные, гормональные, онкологические и другие психосоматические заболевания. Именно эмоциональный стресс рассматривается медиками и физиологами как одна из основных причин увеличения смертности.

По определению О.В. Дашкевич, М.А. Костюхина, К.В. Судакова, эмоциональный стресс является целостным состоянием организма, представляющим собой «висцеральный синдром» и формирующийся в результате суммирования длительных отрицательных эмоциональных состояний, порождаемых конфликтными поведенческими ситуациями и характеризующийся комплексом соматовегетативных нарушений.

***Социальные факторы развития эмоционального стресса.*** В основе возникновения и развития эмоционального стресса, как считают ученые, всегда находится конфликтная поведенческая ситуация, при которой человек не может удовлетворить свои социальные или биологические потребности (об этом мы уже говорили выше).

Возникновение конфликтной поведенческой ситуации всегда субъективно, поскольку зависит от наличия у индивидуума исходной потребности, мотива и возможности для ее удовлетворения и реализации в определенной среде.

Таким образом, важнейшей предпосылкой развития эмоционального стресса является *конфликт между потребностями человека и реальными возможностями их удовлетворения*. В основе конфликта могут быть столкновения разных общественных интересов. Множество конфликтных ситуаций провоцируется низким социокультурным уровнем людей, неумением отстаивать свои интересы не прибегая к эмоциям и чувствам, нежеланием считаться с мнением окружающих, объективно оценивать результаты своего поведения и контролировать свои эмоции.

Вместе с тем, можно выделить целый ряд «внутренних» конфликтов, при которых человек мучительно переживает уже непоправимые, драматические события своей жизни, испытывает угрызения совести, раскаяние, определенную неудовлетворенность своей жизнью.

Вторая предпосылка развития эмоциональных стрессов – *значительное расширение спектра социального общения*. Интенсификация социально-экономической деятельности на современном этапе развития общества, привела к резкому усилению межличностных воздействий, активации и обогащению спектра форм социального общения, которое предполагает широкий обмен информацией, координацию с большим числом людей, решение сложных, нередко противоречивых задач и т.д. Все это потребовало резкого повышения уровня эмоциональной активности человека, породило множество конфликтных ситуаций (лидерство, соперничество, неуверенность в себе и пр.).

Еще одним существенным фактором возникновения и развития эмоционального стресса, напряжения является *дефицит времени для решения ответственных задач на фоне высокой заинтересованности в достижении поставленных целей*.

Следующий фактор – *несоответствие современных условий производства физиологическим возможностям человека*. Например, работая на конвейере со сложными техническими установками человек вынужден «подстраиваться» под навязанный им машиной ритм

производства, не всегда являющийся для него индивидуально оптимальным, что, естественно, вызывает умственное и физическое переутомление и как следствие – постоянное эмоциональное перенапряжение.

Сказывается и отсутствие у людей ряда профессий фиксированных, упорядоченных периодов отдыха; нагрузка в течение всего рабочего дня постоянна и максимальна.

Также необходимо отметить, что эмоциональный дисбаланс и, как результат, - стресс, вызывает потребность (в силу специфики профессиональной деятельности) постоянного переключения внимания с одного вида деятельности на другой (например, сосредоточенная работа с документами и вынужденные отвлечения на телефонные звонки).

Как следующий фактор необходимо отметить *особую подверженность стрессовым состояниям городского населения*. Как нами отмечалось выше, возрастающая урбанизация, стремительное увеличение объемов информации, бесчисленные вынужденные контакты с другими людьми, дефицит времени – все это резко сокращает пребывание человека в состоянии эмоционального равновесия, покоя. Нарушают покой и такие городские факторы, как шум, загрязнение атмосферы и т.д. Как считают такие ученые как П.К. Анохин, Г.И. Косицкий, А.Л. Мясников, Е.И. Соколов, К.В. Судаков и многие другие, ускоряющийся ритм жизни, усложнение социальных отношений, нарушение филогенетически сложившихся биоритмов, появление множества химических и физических факторов отрицательно воздействующих на организм, необходимость быстрой адаптации к этим факторам также играют определенную негативную роль в развитии эмоционального перенапряжения.

Еще одним стрессовым фактором ученые выделяют *значительное снижение двигательной активности современных людей* (гипокинезию). Установлено, что гипокинезия, вызывая снижение энергетического обмена, оказывает влияние на различные функции организма, в том числе,

уменьшает возможности адекватного физиологического реагирования организма человека на эмоции.

Еще одним фактором, способствующим развитию стресса, ученые выделяют *личные драматические события, происходящие в жизни человека*. Учеными установлена прямая связь между длительным психологическим дискомфортом, нервно-психической травмой и развитием эмоционального перенапряжения.

Также необходимо отметить, что развитию эмоционального стресса способствует и *сужение круга общения, замыкание человека на собственных повседневных потребностях и интересах*.

***Сущностные особенности эмоционального стресса.*** Итак, как особое психическое состояние стресс непосредственно связан с зарождением и проявлением эмоций и чувств человека. На эту взаимосвязь и взаимообусловленность обращал внимание еще родоначальник научного подхода к изучению проблемы стресса Г. Селье, который выделял три вида эмоций и чувств, лежащих в основе проявления стрессовой реакции:

- положительные;
- отрицательные;
- индифферентные.

Если обратиться к исследованиям различных ученых, то необходимо отметить, что термином «эмоциональный стресс» принято обозначать различные состояния организма и личности: от состояний, находящихся в пределах физических и психических границ психоэмоциональной напряженности, до состояний на грани патологии, психической дезадаптации и развивающегося как следствие длительного или повторного эмоционального напряжения.

В исследованиях Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова, Л.А. Китаев-Смык и других ученых под эмоциональным стрессом понимается широкий спектр изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся

выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических и других показателей.

Ю.А. Александровский с эмоциональным стрессом связывает напряжение барьера психической адаптации.

По мнению А.В. Вольдман, М.М. Козловской, О.С. Медведева в явлении эмоционального стресса следует различать:

- а) комплекс непосредственных психологических реакций, который, в общей форме, можно определить как процесс восприятия и переработки личностью значимой информации, содержащейся в сигнале (воздействии, ситуации) и субъективно воспринимаемый как эмоционально-негативная (сигнал «угрозы», состояние дискомфорта, осознание конфликта и т.д.);
- б) процесс психологической адаптации к эмоционально-негативному субъективному состоянию;
- в) состояние психологической дезадаптации, обусловленной эмоциональными для данной личности сигналами вследствие нарушения функциональных возможностей системы психической дезадаптации, что ведет к нарушению регуляции в поведенческой активности субъекта.

***Взаимосвязь эмоционального состояния и состояния стресса.*** Как показывают результаты экспериментальных исследований, многие люди в силу определенных объективных (человек попадает в экстремальную ситуацию) и субъективных (индивидуально-типические и личностные особенности) причин склонны к быстрой смене эмоциональных состояний.

Однако наряду с быстро меняющимися, оперативными, как их называют, эмоциями, высшие животные организмы, к которым относится и человек, обладают системой обеспечения достаточно длительных эмоциональных состояний, которые получили название «эмоциональный фон» и характеризуют настроение человека. Устойчивые эмоциональные состояния возникают в результате реагирования на длительные, носящие

неизменный, стабильный характер воздействия внешней или внутренней среды.

Как считает В.М. Кроль, настроение представляет собой некоторую постоянную составляющую эмоций, то есть величину, на фоне которой происходят эмоциональные колебания. Роль настроения в процессе регуляции поведения ученый видит в добавлении некоторой достаточно длительной компоненты положительной или отрицательной модальности к величине текущих оперативных эмоциональных реакций.

Принято выделять периоды веселого, жизнерадостного, оптимистического, повышенного настроения, эмоционального состояния и периоды грустного, подавленного, пессимистического настроения, которые в силу определенных обстоятельств может переживать человек.

Частым следствием длительных периодов угнетенного эмоционального фона являются стрессовые состояния. Не случайно Р. Лазурс говорит о том, что психологический стресс – это обусловленное «угрозой» эмоциональное переживание, которое оказывает влияние на способности человека эффективно осуществлять свою деятельность.

Таким образом, можно проследить прямую, непосредственную связь между эмоциональным состоянием и стрессовой реакцией.

Как показали результаты клинических исследований, стрессовые состояния, как правило, развиваются в результате длительного воздействия на человека трудных для жизни условий, шоковых психических напряжений и эмоциональных перегрузок. Длительно переживаемый стресс рассматривается как причина дезорганизации деятельности человека, нервных срывов, устойчивых невротических состояний и проявлений, различных функциональных расстройств деятельности органов и систем организма человека. Именно поэтому стресс современными учеными рассматривается как один из основных факторов риска, к проблеме стресса обращено внимание многих ученых (психологов, социологов, физиологов и т.д.).

Вместе с тем, ученые полагают, что эмоциональная реакция при стрессе у разных людей будет неодинаковой. Обращаясь к истории психологической мысли, можно отметить, что еще Гиппократ отмечал, что при душевном возбуждении и расстройстве одни люди склонны к маниакальному, другие – к депрессивному поведению. Дифференциация индивидуальных различий подобного ряда соответствует широко распространенной на Востоке концепции о двух началах – «ян» и «инь» в человеке. Первое («ян») реализуется в активности поведения, в силе характера; второе («инь») – в пассивности или, при чрезмерности своих проявлений, даже в депрессивности.

Подобное дихотомическое разделение индивидуальных различий поведения можно найти и в работах современных исследователей. Так, как свидетельствуют результаты исследований В.А. Китаева-Смык и его коллег, одним из показателей состояния эмоционального стресса у людей является изменение эмоционально-поведенческой активности при стрессе, ее усиление или ослабление. При этом назначение активных поведенческих реакций – способствовать за счет ускоренных и усиленных защитных (агрессивных) действий предотвращению неблагоприятного развития стрессогенной ситуации. Вместе с тем, как показали результаты исследования, чрезмерная активизация поведения может привести к ошибочным действиям и даже к полной дезорганизации деятельности.

Также необходимо отметить, что активизация поведения при стрессе, как отмечают ученые, может быть как адекватной, так и неадекватной решению задачи выхода из стрессогенной ситуации и предотвращения неблагоприятного воздействия стрессора.

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. С чем связана постановка проблемы эмоционального стресса?
2. Назовите социальные факторы, стимулирующие возникновение эмоционального стресса.

3. Раскройте сущностные особенности эмоционального стресса.
4. В чем заключается взаимосвязь стресса и конфликтной ситуации?
5. В чем заключается связь эмоций и стресса?
6. Что обуславливает активность или пассивность поведения человека при стрессе?

## **Экспериментальное изучение эмоционального стресса**

*Экспериментальные модели эмоционального стресса.* Как отмечалось выше, причиной возникновения эмоционального стресса зачастую является конфликтная ситуация, стимулируемая неспособностью человека достаточно длительное время удовлетворять свои потребности.

Несмотря на то, что потребностно-мотивационная сфера характеризуется субъектностью и каждый человек испытывает лишь ему присущие потребности и мотивы, ученые изыскали возможность изучения эмоционального стресса путем моделирования различных конфликтных ситуаций. В результате проведенных исследований оформилось несколько экспериментальных моделей эмоционального стресса.

Первая экспериментальная модель эмоционального стресса была разработана в 1956г. учеными Д.И. Миминошвили и Г.О. Маганян. Она основана на изучении поведения приматов (обезьян) в условиях индивидуального и группового зоосоциального конфликта. В экспериментах конфликтную ситуацию моделировали при помощи двух приемов:

- нарушение стадной иерархии;
- изоляция животных в клетке. У доминирующего самца гамадрила отбирали его «любимую» самку и помещали ее в расположенную напротив клетку к субдоминантному самцу, что, естественно, вызывало у доминирующей особи эмоциональную реакцию, которую, по мнению ученых, и можно характеризовать как стресс.

Также конфликтные ситуации в экспериментах воспроизводились у животных на следующих моделях:

- при иммобилизации конечностей и туловища. Животное оказывалось в безвыходном положении, исключающем возможность освобождения от фиксации (исследования Е.А. Юматова);
- при положительной стимуляции отрицательных эмоциогенных зон мозга в условиях иммобилизации (исследования А.В. Вальдман, Ф.П. Ведяева, М.М. Козловской, К.В. Судокова и др.);
- при длительном оборонительном поведении, исключающем возможность избежать неблагоприятных воздействий (например, электрокожного раздражения – исследования Ф.А. Вадяева, В.Г. Самохвалова);
- при затруднении принятия решения в условиях «информационной перегрузки» и дефицита времени на фоне высокой мотивации (исследования М.М. Хананашвили);
- при конкурентных взаимоотношениях между противоположными по биологическому качеству мотивации (например, в конфликтной ситуации, когда удовлетворение пищевой потребности сопряжено с электрокожным раздражителем – исследования Е.И. Чазова);
- при моделировании разных видов индивидуального и группового зоосоциального поведения и конкурентных взаимоотношений (исследования Д.И. Миминошвили, Ю.Г. Скацеляс, Е.А. Юматовой и др.).

Наряду с вышеперечисленными были разработаны и экспериментально апробированы и другие модели эмоционального стресса.

Второй моделью можно считать модель, предложенную П.В. Симоновым и обозначенную ученым как модель «эмоционального резонанса». В данной модели эмоционального стресса были созданы условия для возникновения эмоциональных реакций у одних животных под влиянием отрицательных эмоциональных переживаний других особей, подвергнутых воздействию электрокожного раздражителя. Данная модель

воспроизводила типичную для социальных взаимоотношений ситуацию возникновения отрицательных эмоциональных реакций в сообществе. Она позволяет моделировать и изучать эмоциональные реакции, как считает исследователь, в наиболее «чистом виде», без непосредственного воздействия различных неадекватных раздражителей.

К третьей категории моделей эмоционального стресса следует отнести экспериментальные модели эмоционального стресса, основанные на изучении таких индивидуальных и групповых форм зоосоциального поведения животных, как конкуренция, конфронтация и пр. Данные модели были разработаны на основе теории функциональных систем П.К. Анохина. Одна из этих моделей – «лабиринт конфликтного поведения», в котором крысы путем конфликтного взаимодействия и поведения отыскивают безопасный отсек. За ошибки в поведении животных «наказывают» ударами электрического тока. Показателями стресса у данных животных выступает регистрация динамики артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Следующей моделью «конфликтных поведенческих ситуаций» является модель, предложенная Е.А. Юматовым. В данной модели животное должно нажать на педаль при световом и звуковом сигнале соответствующего тона и, тем самым, предотвратить или выключить совсем электрокожное раздражение. Конфликтная ситуация усугубляется при создании дополнительных препятствий в виде электризованного участка пола, барьеров на пути к педали. Для обострения конфликтной ситуации в вольер помещается еще одна, необученная крыса, которая вступает в конфронтацию с уже обученным адаптивным ситуациям формам поведения животным и мешающую достичь желаемого и полезного результата.

В еще одной модели эмоционального стресса – модели «рассогласования» (предложена П.В. Симоновым) – конфликтная ситуация возникает, когда обученное животное неожиданно для него не достигает

желаемого результата: нажатие на педаль не сопровождается последующим выключением света и тока.

Следующей моделью можно назвать модель «задержанных эмоций». В данной модели животное при всем стремлении к активному поведению, чтобы избежать конфликтной ситуации, вынуждено находиться в неестественной для него позе (например, на тонкой перекладине качелей). Вместе с тем, данное неестественное положение вынуждено, поскольку лишь при помощи этой перекладины животное может избежать действия электрического тока.

В модели «зависимого поведения» удовлетворение потребности одного животного сопряжено с «наказанием» или возникновением неблагоприятной ситуации для другого. Так, обученная крыса нажатием на педаль избавляет себя от электрического раздражителя, одновременно подвергая электрическому наказанию другую крысу, находящуюся рядом (во второй половине камеры).

Как полагают ученые, многие из этих моделей эмоционального стресса реалистичны, поскольку они в определенной степени имитируют реальные жизненные ситуации, проживаемые человеком.

***Результаты исследований в области изучения нейрофизиологических механизмов эмоционального стресса.*** Вопрос о нейрофизиологических механизмах стресса, как мы отмечали выше, является достаточно сложно решаемой проблемой. Одним из аспектов данной проблемы является изучение нейронных механизмов эмоционального стресса.

Как показано исследованиями П.К. Анохина, Н.П. Бехтерева, А.В. Вольдман, Ф.П. Ведяева, М.М. Козловской, А.А. Филаретова и других ученых, эмоциональное возбуждение возникает первично в гипоталамолимбикоретикулярных структурах мозга. По восходящему пути возникшее эмоциональное возбуждение генерализованно распространяется на кору мозга. Одновременно по нисходящему пути в этот процесс

вовлекается вегетативная нервная система, вызывая возбуждение гармональной активности гипофизарно-надпочечникового механизма, что непосредственно оказывает воздействие на соматовегетативные и поведенческие проявления.

Как показали клинические исследования, среди центральных структур гипоталамусу принадлежит «запускающая» функция, формирующая мотивационное и эмоциональное возбуждение. Данная структура мозга обладает особой чувствительностью к гуморальным факторам, связанным с биологическими потребностями живого организма. Гипоталамус является важнейшей триггерной зоной вегетативной и гормональной активации, зоной инициации мотивированного эмоционального поведения.

Нервным субстратом эмоций являются лимбические структуры мозга. К ним относятся области древней и старой коры, а также некоторые поля новой коры большого мозга (лимбические, орбитальные, часть височных), большая часть промежуточного мозга, ретикулярная формация среднего мозга. Лимбические образования, как мы отмечали выше, объединяются в «лимбическую систему».

Необходимо отметить, что данное объединение не является случайным. Все лимбические структуры мозга морфологически и функционально тесно между собой взаимосвязаны. При этом внутри лимбических структур выделяют несколько наиболее важных «кругов», по которым возбуждение может циркулировать достаточно продолжительное время.

Большое значение в механизме эмоционального стресса имеет медиальный пучок переднего мозга, который сам по себе является типичным образованием, содержащим много восходящих и нисходящих путей. Вместе с ретикулярной формацией он создает мощную замкнутую систему.

Клиническими исследованиями, проведенными П.В. Симоновым, выявлена ведущая роль в организации эмоциональных реакций четырех структур головного мозга:

- передних отделов новой коры полушарий большого мозга;
- гиппокампа;
- ядер миндалевидного комплекса;
- гипоталамуса.

П.В. Симоновым выделены функции всех четырех структур головного мозга в эмоциональном стрессе.

По мнению ученого, фронтальные отделы новой коры необходимы для вероятностного прогнозирования внешних событий и оценки возможности удовлетворения возникающих потребностей. Как показали клинические исследования, данная функция лобной коры полушарий большого мозга обнаружена у крыс, кошек, собак, обезьян, человека.

В отличие от передних отделов новой коры полушарий большого мозга, функция гиппокампа связана с выявлением сигналов маловероятных событий с низкой вероятностью подкрепления. В этих ситуациях, по мнению ученого, возрастает степень эмоционального напряжения, что связано именно с непосредственным участием гиппокампа.

Основная функция миндалевидного комплекса проявляется в динамической иерархии существующих и (или) конкурирующих мотиваций и выделении доминирующей потребности, подлежащей первоначальному удовлетворению. Доминирующая потребность, при этом, выделяется с учетом конкретной ситуации и предшествующего опыта.

Гипоталамусу П.В. Симонов отводит ведущую функцию. По мнению ученого, именно гипоталамус определяет появление различных биологических мотиваций при возникновении потребностей.

Взаимодействием вышеобозначенных структур мозга обеспечивается формирование мотивации и оценка вероятности достижения полезного результата, удовлетворяющего потребность, что, согласно

информационной теории эмоций, определяет появление эмоций у человека.

В исследованиях ученых также доказано, что разные структуры лимбико-ретикулярного комплекса оказывают как стимулирующее, так и тормозящее влияние на формирование эмоциональных реакций гипоталамического происхождения.

Вместе с тем, клиническими исследованиями доказано, что эмоциональное возбуждение стимулирует нарушение функционирования не только вегетативных компонентов. Экспериментально выявлены изменения электрической активности корково-подкорковых образований, при которых, в первую очередь, нарушаются корково-подкорковые взаимоотношения, что, по мнению А.М. Мамедова, К.В. Судакова, А.И. Шумиловой, свидетельствует не только о том, что по мере прогрессирования эмоционального стресса усиливаются функциональные связи лимбико-ретикулярных структур мозга, но и ослабляются их связи с корой больших полушарий. Как полагают ученые, именно эти изменения лежат в основе невротических состояний, порождаемых эмоциональным стрессом.

По мнению П.К. Анохина, К.В. Судакова и других ученых, кора большого мозга, благодаря нисходящим влияниям, может усиливать или ослаблять проявления эмоциональных реакций, сложившихся на подкорковом уровне, что является свидетельством определенной возможности произвольного контроля эмоциональных реакций.

В исследованиях В.Н. Казакова, Ф.Н. Серкова, К.В. Судакова доказано, что неспецифически т.е. функционально связаны с ретикулярной формацией, гипоталамусом, лимбическими структурами и новой корой. При этом медиальный таламус участвует в переработке и передаче входящих активирующих влияний ретикулярной формации и гипоталамуса на более высоко расположенные отделы мозга. Именно эти

восходящие активирующие влияния являются, по мнению ученых, важнейшими компонентами мотивации и эмоционального возбуждения.

Если же говорить о неспецифических отделах таламуса, то им принадлежит особая роль в вовлечении адренергического субстрата гипоталамуса и ретикулярной формации в обеспечении эмоциональных состояний (исследования П.К. Анохина).

Среди центральных эмоциональных структур, принимающих участие в формировании как поведенческих, так и соматовегетативных компонентов эмоциональных реакций (особенно это касается отрицательных эмоциональных состояний и проявлений), особая роль принадлежит вентромедиальному ядру гипоталамуса. Данный факт доказан результатами многочисленных исследований, проведенных на животных. Так, стимуляция вентромедиального ядра у кроликов вызвала реакцию агрессивного оборонительного типа, проявляющуюся в двигательном возбуждении, нападении на приближающиеся предметы. Вместе с тем, у ряда особей фиксировалась и пассивно-оборонительная реакция поведения: животное забивалось в угол клетки, стремилось из нее убежать и т.д.

Таким образом, достаточно большой объем экспериментальных данных позволяет утверждать, что инициаторами эмоциональных реакций и напряженных эмоциональных состояний являются центральные эмоциональные структуры мозга, в частности, гипоталамус. По мнению исследователей, триггерная (запускающая) роль гипоталамуса проявляется в его способности вовлекать в эмоциональное возбуждение весь комплекс лимбико-ретикулярных структур. Данные структуры, в свою очередь, оказывают облегчающее или тормозящее влияние на гипоталамический уровень интеграции эмоциональных реакций, что, в конечном счете, определяет весь комплекс соматовегетативных проявлений эмоциональных состояний.

*Сущностные особенности эмоционально-поведенческих реакций в ситуации стресса.*

В результате исследования сущностных характеристик эмоционально-поведенческих реакций на стресс, были выделены две фазы, составляющие специфический комплекс эмоционально-двигательной, поведенческой активности.

**Первая фаза** этого комплекса – реализация фило- и онтогенетически сформированной программы адаптационных, защитных реакций, действий в ответ на стрессор. Не случайно данная фаза была определена учеными как фаза «программного реагирования». Наиболее типичными эмоциями данной фазы выступают испуг, гнев, решимость к действию, которые, как полагают ученые, ведут к избыточной мобилизации энергетических ресурсов.

Для восстановления в организме как биологической системе гомеостаза (равновесия) сразу после первой возникает **вторая фаза** данного комплекса. Это фаза «ситуационного реагирования», поскольку характер защитных действий и сопровождающих их эмоций на данной фазе зависит от субъективно воспринимаемой эффективности действий, осуществляемых субъектом на протяжении первой фазы. Эмоциями второй фазы являются чувство удовлетворения и радости, торжества, ликования (это эмоции положительной модальности) или смущение, досада, гнев (эмоции отрицательной модальности).

Вместе с тем, как показывают результаты исследований ученых, стресс может стимулировать и снижение эмоционально-двигательной активности, что продуцируется уменьшением побудительной роли волевых процессов. «Активность» человека в данном случае направлена не на удаление стрессогенного фактора, а на его переживание.

Как отмечает В.А. Китаев-Смык и его коллеги, активность или пассивность поведения при стрессе предопределяются сочетанием целого спектра внешних и внутренних факторов. При этом к внутренним факторам относится врожденная предрасположенность человека к

активному или пассивному поведению в критических ситуациях, а также уже сформировавшийся опыт реагирования на воздействия извне. Опыт «активного овладения» различными стрессовыми ситуациями повышает вероятность активного на них реагирования впоследствии (неслучайно на сегодняшний день разработана целая система тренинговых тренировочных мероприятий в различных экстремальных ситуациях).

Внешними факторами, определяющими активность адаптивного поведения субъекта при стрессе, являются экстремальность воздействия на него внешней среды, отраженная в его перцептивно-когнитивных системах. Восприятие и анализ сигнальной сущности внешних воздействий зависят от субъективных (как осознаваемых, так и не осознаваемых субъектом) психологических установок.

По мнению ученых, на активность (или пассивность) реакции будет оказывать влияние и характер стрессора.

Таким образом, к основным факторам, обуславливающим экстремальность стрессора, по мнению В.А. Китаева-Смыка, можно отнести следующие:

- субъективная оценка опасности стрессора для целостности субъекта (физической целостности, целостности социальной, целостности исполнения желаний и т.д.);
- субъективная чувствительность к стрессору, т.е. степень значимости стрессора для субъекта;
- степень неожиданности стрессора;
- продолжительность действия стрессора при сохраняющейся его субъективной значимости.

Также исследователи доказали, что важную роль имеет представление субъекта о возможности своего влияния на экстремальный фактор, возможности своего собственного участия в управлении стрессогенным воздействием.

Проблема экстремальности стрессора изучалась также в исследованиях Г.Н. Кассиля, В.В. Суворовой, Г. Селье и др. При анализе стрессоров, как показали исследования, для правильного прогнозирования спектра их действий необходимо учитывать как характеризующие их специфические, так и неспецифические факторы. К основным факторам, определяющим экстремальность стрессора, данными учеными отнесены следующие:

- 1) субъективная оценка опасности стрессора для целостности субъекта (физической, целостности социального статуса, «целостности исполнения желаний» и т.д.);
- 2) субъективная чувствительность к стрессору, т.е. степень субъективной определенности, значимости стрессора для субъекта;
- 3) степень неожиданности стрессора. При этом неожиданной для субъекта может оказаться как сила действия стрессора, так и чувствительность к нему со стороны субъекта;
- 4) близость действия стрессора к крайним точкам субъективной шкалы «приятно-неприятно»;
- 5) продолжительность действия стрессора при сохраняющейся его субъективной значимости (чувствительность к нему субъекта).

Еще один ученый, Д. Фонтана выделяет следующие эмоциональные эффекты стресса (Табл. 1)

Таблица 1

*Эмоциональные эффекты стресса*

- Возрастает физическое и психологическое напряжение	Способность к мышечной релаксации, хорошему самочувствию, снятию беспокойства и тревоги уменьшается
- Возрастает болезненная мнительность	Воображаемые недомогания добавляются к подлинным расстройствам, вызванным стрессом. Ощущение здоровья и хорошее самочувствие исчезают

- Изменяются личностные особенности	Аккуратные и заботливые люди могут стать неопрятными, неряшливо одетыми, безразлично относящимися к окружающим; возможно проявление авторитаризма и агрессии
- Имеющиеся личностные проблемы усиливаются	Присущие человеку тревожность, повышенная чувствительность, склонность к самозащите и враждебность возрастают
- Моральные и эмоциональные ограничители ослабевают	Возрастает число эмоциональных взрывов
- Появляются депрессии и чувство беспомощности	Душевные силы ослабевают, возникает ощущение невозможности повлиять на события или отношение к этим событиям
- Резко падает самооценка	Развивается ощущение некомпетентности и неполноценности

С эмоциональными проявлениями в ситуациях стресса Д. Фонтана непосредственно связывает и поведенческие проявления человека, к которым относит следующие «эффекты стресса» (Табл. 2).

Таблица 2

*Поведенческие эффекты стресса*

- Возрастают речевые проблемы	Имеющиеся нарушения, заикание и речевая нерешительность усиливаются, а могут и проявиться у ранее здоровых людей
- Ослабевают интерес к жизни	Устремления и жизненные цели могут быть оставлены, увлечения забыты
- Усиливается уклончивость в поведении	Повышается вероятность опозданий и прогулов

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Усиливается злоупотребление лекарственными препаратами и наркотическими средствами</li> <li>- Снижается уровень энергетического обеспечения поведения</li> <li>- Нарушается картина сна</li> <li>- Возрастает негативно-циничное отношение к коллегам</li> <li>- Игнорируется новая информация</li> <li>- Поверхностно решаются проблемы</li> <li>- Появляются некоторые странности в поведении</li> <li>- Прослеживается тенденция угроз самоубийства</li> </ul>	<p>Возникают трудности с засыпанием или наоборот, сохранением активного бодрствования</p> <p>Развивается тенденция возлагать вину за все происходящее на окружающих</p> <p>Нехарактерные манеры поведения, его непредсказуемость</p>
--	--

Таким образом, мы видим, что проблема эмоционального стресса представляет для ученых большой интерес. В результате проведенных исследований раскрыты специфические особенности эмоционального стресса, показаны причины его возникновения, а также изучено влияние состояния стресса на активность личности.

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Обоснуйте возможность создания универсальной модели стресса.
2. Дайте характеристику моделей стресса, разработанных отечественными учеными.
3. Раскройте сущностные особенности эмоционально-поведенческих реакций в ситуации стресса.

4. Охарактеризуйте фазы эмоционально-поведенческого реагирования на стресс.
5. Чем предопределяются активность или пассивность поведения при стрессе?
6. Каковы могут быть последствия стресса для человека?
7. Назовите эмоциональные и поведенческие эффекты стресса.

## **Влияние стресса на сферу общения людей**

*Общие подходы к рассмотрению проблемы.* Как отмечает Л.А. Китаев-Смык, индивидуальное сознание и телесная обособленность человека могут создавать у него иллюзорное представление о своей полной социальной обособленности и независимости.

Комбинация индивидуальных различий людей – один из факторов, обеспечивающих сохранение и развитие их жизнедеятельности.

Напряжение душевных сил людей, неизбежное при мобилизации их индивидуально-различных способностей, в процессе взаимодействия может требовать как положительных, так и отрицательных эмоциональных переживаний. Не случайно эмоции общения рассматриваются как ведущий фактор эмоционального стресса.

Первые фундаментальные исследования социально-психологического синдрома стресса были проведены на Западе в середине XX в. Стимулом к проведению данного исследования стал рост преступности и числа суицидальных проявлений.

Основную причину возникновения стресса западные ученые видят в том, что стремясь к удовлетворению своих биологических и социальных потребностей, человек сталкивается со значительными социокультурными изменениями, препятствующими удовлетворению этих потребностей. В результате возникают отрицательные эмоции, спровоцированные этим социальным дисбалансом.

В последние годы исследования в области социально-психологического влияния стресса осуществляются и в нашей стране. Так, Ю.В. Татура относит область человеческих взаимоотношений к главному фактору стресса. Ученый отмечает, что в своей жизни и деятельности человек постоянно встречается как с людьми, которые вызывают у него положительные эмоции, так и с людьми, вызывающими эмоции отрицательной модальности. Очень часто в силу индивидуальных личностных особенностей человек негативно относится к людям более успешным. Успех окружающих может вызвать целый спектр негативных эмоций и переживаний, которые могут спровоцировать стресс. Вместе с тем, ученый отмечает и тот факт, что сознание может провоцировать не только стресс, как реакцию на негативное общение, взаимодействие с окружающими, но и может приводить к позитивному изменению взаимоотношений.

***Структура изменения общения в ситуации стресса.*** Как отмечалось выше, стрессовые ситуации и состояния могут кардинально изменить характер общения, взаимодействия людей между собой. Как показывают результаты исследований (В.А. Бодров, В.А. Китаев-Смык, М.А. Новиков и др.), при этом может проявляться многообразие форм человеческого общения. Отличительной чертой общения при стрессе, по мнению ученых, является эмоциональность, которая может резко усиливать или, напротив, подавлять активность взаимодействия людей; делать его приятным, желательным или, напротив, мучительным и невыносимым. Стресс может побуждать в людях как гуманное отношение друг к другу, так и бесчеловечность, цинизм и т.д.

Изменения общения при стрессе проистекают из сложнейшей интеграции влияния стрессогенных факторов и различных психических функций, таких как мышление, воля, эмоции. Эти изменения обуславливаются индивидуальными, личностными особенностями

общающихся людей, а также социокультурными, национальными, этическими нормами, принятыми в обществе, к которому принадлежат общающиеся люди. При этом очень важным является то, что именно стресс рассматривается учеными как фактор испытания этих норм, испытания того, насколько эти нормы прочны и устойчивы, включены ли они в структуру личностных особенностей человека.

Действие этих норм в ситуации стресса, их организующее влияние на процесс общения будет более эффективным, если они выработаны с учетом не только «нормальных», но и экстремальных условий общения людей.

Несмотря на общую зависимость характера общения в ситуации стресса от социокультурных, национально-этнических и прочих факторов, которые были названы выше, в своих исследованиях В.А. Китаев-Смык и М.А. Новиков выделяют ряд закономерностей, в значительной мере общих для многих людей и для разных стрессогенных ситуаций. Установлено, что развитие общения обусловлено взаимодействием факторов внешней среды (физических, социальных) и внутренней среды индивида (психологических, физиологических, биологических). Многообразие факторов, влияющих на общение, как отмечают ученые, придает каждому конкретному случаю общения неповторимые черты. Ситуация стресса придает общению адаптационную направленность, одновременно являясь катализатором, ускоряющим развитие взаимоотношений общающихся людей.

М.А. Новиковым и его коллегами было проведено исследование, направленное на изучение влияния стресса (изучалась ситуация длительной изоляции группы людей) на характер общения. Результатом данного исследования явилось выделение *стадий развития общения*.

Первая стадия – ознакомление (первые 2-3 дня взаимодействия). Ярко выражена и характеризуется активизацией внимания членов группы друг к другу, а также повышенной корректностью обращения.

Вторая стадия – стадия дискуссий. Продолжительность данной стадии от нескольких дней до 2-3-х недель. Члены группы активно общаются друг с другом на разные темы, выясняют взаимные взгляды на разные проблемы, вопросы. Общение на данной стадии носит не только активный, но и, как правило, положительно направленный характер. Как считает М.А. Новиков, общительность здесь определяется:

- 1) характером предварительного знакомства;
- 2) личностными факторами;
- 3) опытом взаимодействия.

Вместе с тем, на этом этапе общения уже зарождаются коалиции, определяются (распределяются) функциональные обязанности и ролевые ориентации.

Третья стадия – стадия ролевых ориентаций. На этой стадии уже возникают довольно-таки устойчивые подгруппы, состоящие из 2-4-х человек в каждой. Каждая подгруппа имеет свой центр притяжения в лице лидера. Со временем эти коалиции могут распадаться, видоизменяться и т.д. В этих условиях легко возникают конфликты, вызванные неэффективностью взаимодействия, различиями оценки собственного вклада в общую деятельность и вклада других, недовольство членов группы и т.д. Иногда может наблюдаться устойчивое стремление некоторых членов группы к уединению (это типично для ситуаций устойчивого, затяжного конфликта). Взаимодействие на этой стадии приобретает характер «кооперации» или «конкуренции».

Свой подход к проблеме развития общения в ситуации стресса (ученый его называет «субсиндром стресса») предлагает В.А. Китаев-Смык.

Первой стадией стрессогенного изменения общения В.А. Китаев-Смык выделяет «ориентировочное замирание» индивида. Человек, оказавшись в стрессовой ситуации как бы замирает, затаивается, присматриваясь к окружающим людям, оценивая их и перспективу в плане организации

своих контактов с ними. Данная стадия, по мнению ученого, может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Как правило, она возникает в том случае, если человек уже бывал в подобного рода ситуациях. По мнению исследователя, для данной стадии характерно значительное снижение активности общения. При этом вербальное общение может полностью прекратиться, несмотря на то, что человек полностью не «выпадает» из общения, поскольку продолжает наблюдать за окружающими людьми. Определенная заторможенность проявлений людей в данной ситуации замедляет процесс их знакомства, а также их совместную деятельность. С первых секунд стрессогенной ситуации (нахождение в неизвестной компании) человек как бы впитывает информацию о новизне социального окружения. Первое, что определяется человеком, часто не вполне осознанно, – не стало ли опасным его социальное окружение, не требует ли с его стороны мгновенных защитных действий. Вместе с тем, он получает необходимую ему информацию о перспективах развития общения в сложившихся стрессогенных условиях.

Необходимо отметить, что оценки, решения, психологические установки, сделанные в этой стадии общения, у одних людей могут забываться (в силу их индивидуальных особенностей), даже если эти решения были верны и продуктивны. У других людей, напротив, эти характеристики могут быть стойкими и долго влиять на характер общения. Также необходимо учитывать, что очень часто влияют на отношения к незнакомому или мало знакомому партнеру по общению сторонняя информация о нем: клевета, похвала и т.д.

*Вторая стадия* развития общения при стрессе характеризуется, с позиции В.А. Китаева-Смык, увеличением интенсивности тех или иных проявлений общения или даже возникновением форм активного общения, не свойственных для данного человека вне экстремальных условий (то есть при отсутствии у него симптомов стресса). Данную стадию развития общения ученый характеризует как стадию «личностной экспансии»,

подготавливающей установление своего ролевого статуса. Направленность этой своеобразной экспансии, ее цель, а также частое в этой стадии «самовозрастание» интенсивности общения, как показывает исследование ученого, практически не осознаются общающимися субъектами. У большинства людей собственная эмоциональная оживленность в начале общения совершенно не воспринимается как попытка блеснуть своими знаниями, возможностями, чтобы предстать перед другими людьми в лучшем свете, чем это удавалось данному человеку в прежнем социальном окружении. На данной стадии общения люди «демонстрируют» перед окружающими свои, как им кажется, лучшие качества, чего они не делали ранее, будучи в привычных условиях, что, по мнению ученых, как раз и свидетельствует об «экспансивно-захватническом» характере активизации их общения. В этой стадии частым бывает бурный обмен информацией. Люди сообщают сведения, часто банальные, однако кажущиеся им интересными и встречающие внимание со стороны собеседника. При таком информационном «извержении» говорящий, как правило, невольно пытается не только овладеть вниманием слушающего, но и приобрести его уважение. Необходимо отметить, что такое «демонстрирующее» общение протекает, как правило, на фоне положительных эмоциональных переживаний, «эйфоричной» дружественности. Исключения могут быть в случае, если собеседник, на которого обрушено «информационное извержение», отличается невротичностью, повышенной утомленностью, резко отрицательной психологической установкой на всю ситуацию, в которой происходит общение, или национально-этническими нормами, отвергающими интенсивный информационный обмен.

Вместе с тем, на данной стадии общения - личностной «экспансии», направленной на установление ролевого статуса, - может возникать и чрезмерно аффективное поведение.

Третья стадия возникает, если условия совместной изоляции сопряжены с действием дополнительных стрессогенных факторов, вызывающих

болезненное состояние, сопровождающееся телесным недомоганием или плохим настроением. В таких условиях часто может возникать более тесное общение, связанное с заботой о партнере, с уходом за ним. При этом в значительной мере разрушается, размывается зональное дифференцирование межличностной территории людей. Происходит как бы слияние этих территорий. Мотивация, проистекающая из чувства собственной необходимости, вскрывает дополнительные (новые) адаптационные резервы организма и личности у того, кто помогает. У того, кому помогают, дополнительные внутренние резервы мобилизуются благодаря чувству собственной нужности дружески настроенному партнеру. Проявление субъектом заботы о соседе свидетельствует для субъекта о своей «ценности» для соседа и его «ценности» для себя. По мнению В.А. Китаева-Смыка, возникающая в такой ситуации вынужденной помощи «внутриорганизменная» информация у каждого из общающихся об их обоюдной «социальной ценности» оказывает мощный антидисстрессовый эффект, проявляющийся, в частности, в изменении показателей стресса. Чувство собственной необходимости, мотивация, побуждающая пересиливать свое недомогание для оказания помощи окружающим, приводит к тому, что личное пространство одного человека перекрывается личным пространством партнера и, таким образом, субъекты оказываются менее субъективно стесненными. При этом в сравнительно лучшем положении оказывается заботящийся партнер. Ситуация вынужденной заботы о партнере, как считает ученый, может способствовать укреплению дружественности общения на долгий срок.

На четвертой стадии развития общения при стрессе стабилизация ролевого статуса может происходить как эмоционально-монотонно, так и сопровождаться аффективными актами общения с положительной, либо отрицательной эмоциональной окраской. При этом образуются неформальные группы. В стрессогенных условиях ядро такой группы отличается большей внутренней устойчивостью, сплоченностью,

достигающейся через постоянное напряжение внутригруппового противоборства. Чем экстремальнее условия существования, тем труднее людям, склонным оставаться «не примкнувшими», сохранять нейтралитет перед лицом конфронтирующих неформальных групп.

Пятая стадия развития общения при стрессе. Она может характеризоваться как увеличением активности общения, так и снижением этой активности.

При стрессовой активизации общения могут преобладать компоненты:

- либо межличностного взаимодействия, консолидирующие группу (социально-позитивные);
- либо дезорганизующие группу (социально-негативные).

В межличностном взаимодействии, консолидирующем группу, выделяется следующие три основных компонента общения:

1. Усиление тенденций поддерживать лидера (или лидеров), что проявляется в склонности выделять лидера, следовать за ним, благосклонном отношении к предложениям общения со стороны окружающих. Лидирование в данном акте общения получает дружественный, заинтересованный отклик.
2. Усиление у субъекта склонности к принятию на себя роли носителя или генератора идей. Если эта тенденция адекватна возможностям лидера, наблюдается укрепление позиций общающихся. Если же эта потребность не совпадает с возможностями субъекта, может наступить дезорганизация группы, что негативно скажется на взаимодействии ее членов.
3. Третий компонент социально-позитивной направленности общения при стрессе является производным двух первых (в случае их продуктивной реализации). Это чувство общности с коллективом «чувство локтя», дружественности, взаимной симпатии. Это способствует сплоченности членов группы, их солидарности, а при

наличии общей воодушевляющей цели – проявлениям коллективного энтузиазма.

В общении, дезорганизуемом группой, также выделяется три компонента:

1. Возникновение у людей склонности к конфронтации с лидером, что может проявляться в неприязненном отношении к лидеру, непризнании его авторитета, раздражительности, грубости, вспыльчивости и т.д.
2. Возникновение неприязни к психологическим нагрузкам, связанным с ответственностью за других людей или перед другими людьми.
3. Возникновение у некоторых индивидов отчуждения от интересов группы, снижение значимости общих целей, проявление склонности замыкаться в кругу личностных интересов. Разобщенность интересов членов группы, противопоставление их интересам коллектива может приводить к конфронтации между членами группы и даже к распаду коллектива. Отношение окружающих людей может представиться субъекту при таком течении взаимодействия опасными для него, требующим защитных или «ответных» агрессивных действий.

***Принципы предупреждения «стресса от общения».*** Ю.В. Татура предлагает целый перечень принципов, руководствуясь которыми человек может защититься от «стресса от общения» и оптимизировать взаимодействие с окружающими.

1. Если хочешь быть счастливым от общения с окружающими – будь им!
2. Принцип реальности. Необходимо принимать реальность такой, какая она есть. Принять окружающих, простив причиненные ими обиды и неприятности. Причем, как отмечает Ю.В. Татура, обиды

эти нужно прощать не ради обидчиков, окружающих, а ради самого себя. При этом важно и себя самого принимать таким, какой ты есть, со всеми своими недостатками (зачастую, как считают психологи) кажущимися. Также важно избавиться от «упований» на окружающих в надежде, что они помогут справиться с проблемами. Необходимо освободиться от зависимости и незащитности. Необходимо принять жизненные обстоятельства, не жалея по поводу несовпадения желаемого и действительного. Для этого необходимо предпринять какие-либо решительные действия для изменения своей жизни. Всегда необходимо помнить народную мудрость: под лежащий камень вода не течет!

3. Принцип оптимизма. Ученые полагают, что человек не должен жить постоянно «оглядываясь назад». О том, что не удалось в прошлом, сожалеть не следует. Вместе с тем, как показывает клиническая практика, для многих людей, находящихся в состоянии стресса, воспоминания о прошлом служат источником беспочвенного самобичевания и угрызений. Психологические исследования показали, что когда человек постоянно живет прошлыми неудачами, вспоминая их, это время «черной полосы» как бы растягивается, вытесняя из памяти хорошие моменты жизни. Будущее начинает восприниматься как нечто негативное (вдруг что-то произойдет плохое). Все эти тревоги и сомнения ученые рассматривают как естественный тормоз в прогрессивном развитии человека. Поэтому со всеми своими сомнениями и негативными переживаниями психологи советуют расстаться. Ученые (психологи, психогенетики, физиологи) полагают, что в любой ситуации необходимо действовать, полагаясь, в первую очередь, на свои силы и возможности. Именно в ваших силах посмотреть на прошлое не как на источник негатива, а как на источник определенного опыта; посмотреть на будущее как на реальную возможность решения

сегодняшних, насущных проблем и на источник сил и энергии (а не источник разочарований и недовольства собой). Как полагает Ю.В. Татура, именно в настоящем моменте кроется ключ к решению всех проблем, как действительных, так и мнимых. Все зависит от того, как и что человек думает об этих проблемах, как он их оценивает. В настоящее время учеными все чаще высказывается идея о том, что любая мысль материальна и созидательна. Именно мысли создают будущее человека, его судьбу. Если человек постоянно тревожится о будущем, рисует в мыслях различные негативные ситуации и их последствия, - так оно и будет происходить. Подобными негативными мыслями и переживаниями человек будет программировать себя на неудачи, создает негативную установку своей жизни и деятельности. Американский психолог П. Вацловик определил эту закономерность человеческой психики как «принцип Эдипа». Мифологический герой Эдип, стараясь сделать все возможное для того, чтобы избежать полученных им недобрых предсказаний, своими же собственными действиями привел к тому, что эти предсказания сбылись. Еще один американский психолог Р. Альперт говорит о правиле «тотальной утилизации» (правиле «зерна на мельницу»). Все, что бы ни происходило с человеком, он может использовать, осмысливать и перерабатывать, подобно мельнице, перемалывающей зерно. События, происходящие в жизни человека (даже самые неприятные), а также негативные мысли об этих событиях необходимо воспринимать лишь как «зерно на мельницу», которое нужно «утилизировать», «перемолоть» в себе, чтобы двигаться дальше по пути своей жизни, развития, совершенствования.

4. Принцип ответственности. По мнению ученых, без чувства ответственности и уверенности в себе, человек не может состояться как личность, не может добиться успеха, сделать свою жизнь

осмысленной и целенаправленной. Как отмечает в своем исследовании Ю.В. Татура, многие люди, даже достигнув зрелого возраста, страдают от комплекса «послушных детей», за которых все решения принимают окружающие. Как полагает ученый, причиной этому является тот социокультурный уклад жизни, формируемый в нашей стране на протяжении многих десятилетий. По мнению исследователя, именно «в нашем обществе, в котором за долгие десятилетия прошлого люди привыкли к пассивности, привыкли жить и думать «как все» (31; С. 128), многие и в настоящее время ждут, что за них все проблемы решат окружающие. Люди не привыкли и не умеют нести ответственность за свои слова и поступки и в итоге – за свою жизнь. Необходимо научиться не бояться быть непохожим на окружающих, научиться неповиноваться «стадным» инстинктам, иметь собственное мнение и уметь его отстаивать.

5. Принцип разумного эгоизма. Выше уже было приведено высказывание: поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы окружающие обошлись с тобой. Можно привести и русские пословицы и поговорки, в которых отражается сущность данного высказывания: «не плюй в колодец», «как аукнется, так и откликнется» и т.д. Мы часто говорим о «законе бумеранга», но не всегда применяем его в своей жизни. Для того, чтобы снять стресс общения, необходимо «проектировать» на окружающих людей лишь положительные мысли, чувства, энергию. Думай о людях хорошо, совершай в их адрес положительные поступки. Вместе с тем, как полагают ученые, трансформируя справедливое отношение к окружающим, нельзя забывать и о справедливом отношении к себе самому. Когда человек пытается поднять тяжелый груз, он рассчитывает свои силы, зная по предыдущему опыту предел своих возможностей. Если же говорить и о психологических возможностях

человека, то, как показывают результаты психологических исследований, у человека весьма расплывчатое, диффузное представление в этой области. В ряде случаев человек переоценивает свой психологический потенциал, где-то – недооценивает. Последнее (низкая самооценка), как показывают результаты не только психологических, но и психофизиологических, а также медицинских исследований, наиболее губительно отражается на самочувствии человека, его настроении, а также поступках, действиях и т.д. Для того, чтобы избежать, защитить себя от многих проблем, человеку, в первую очередь, необходимо познать самого себя, свои силы и возможности. Познать себя, как считают ученые, – это значит научиться реалистично, ответственно оценивать свои возможности и планировать свои действия, ни при каких обстоятельствах не теряя уверенности в своих силах, не впадая в уныние, но и не «отрываясь» от твердой почвы под ногами, не уходя от реалий жизни. Познать самого себя, по мнению Ю.В. Татура, – это значит всегда сохранять ровное настроение и хорошее самочувствие, расширять рамки своего сознания, выйти из привычных стереотипов и психологических барьеров. Ученые отвечают и на вопрос, каким образом этого можно достичь. По мнению К. Вундта, одного из основоположников научной психологии, сознание – это сумма познаваемых нами состояний. Отсюда можно сделать вывод о том, что познать себя, расширить сознание – значит, в первую очередь, запоминать возможные состояния своего «Я», различать их на уровне детализации и лишь только после этого воспроизводить их по памяти. Познать себя, – это значит научиться использовать физиологические возможности своего организма (в том числе и для снятия стресса и отрицательных эмоций). При этом, как считают ученые, очень полезно посмотреть на себя как бы «со стороны». Необходимо сделать своим неизменным спутником самоанализ,

постоянное самонаблюдение и запоминание различных эмоциональных состояний своего собственного организма, запоминание различных внутренних ощущений, связанных с теми или иными эмоциями, запоминание различных состояний своего собственного сознания, своего «Я». При этом, как считают ученые, запоминание негативных состояний помогает осознать источник этих состояний и, в конечном итоге, освободиться от них. Запоминание положительных состояний помогает сделать их привычными, выработать практические навыки, дающие возможность вызывать их произвольно, как бы призывая их на помощь в трудную минуту.

Сделав привычными эти пять основных принципов жизни, возможно добиться того, что стрессы и проблемы «уйдут» в прошлое, освободив в душе и сознании «место» для так необходимого человеку общения.

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Когда было проведено первое исследование социально-психологического синдрома стресса?
2. Почему человеческие взаимоотношения относятся к главному фактору стресса?
3. Раскройте структуру изменения общения в ситуации стресса.
4. Охарактеризуйте стадии развития общения в ситуации стресса (по М.А. Новикову).
5. Охарактеризуйте стадии развития общения в ситуации стресса (по В.А. Китаеву-Смыку).
6. Раскройте компоненты межличностного общения, консолидирующего группу.
7. Раскройте компоненты межличностного общения, дезорганизирующего группу.

8. Охарактеризуйте принципы предупреждения «стресса от общения».

## **Когнитивный синдром стресса**

Выше было отмечено, что психологические проявления стресса особенно выражены в структуре эмоциональности субъекта. Вместе с тем, в последнее время увеличивается количество работ, посвященных исследованию взаимосвязи стрессовых реакций и когнитивных процессов.

Одно из наиболее изученных вопросов в данной области является проблема взаимосвязи мышления и стресса.

Одним из первых проявлений влияния эмоций, обусловленных стрессом, на мышление – это возникновение экзотичной или дискомфортной окраски мысленных образов, представлений, намерений и т.д.

В результате проведенных исследований было выявлено три типа изменений мышления при стрессе:

- активация мышления субъекта с адекватным отражением действительности в сознании;
- гиперактивация мышления;
- «уход» от решения стрессогенных проблем;

Рассмотрим каждый из названных типов.

**Активация мышления.** Данный тип изменения мышления в большинстве случаев может проявляться в виде активации дискурсивно-логического мышления. При этом может усиливаться либо интегративное осмысление всей информации, которой располагает субъект (не только информация о текущем моменте, но и информация, извлекаемая из фондов памяти), либо дезинтегративное (дифференцирующее) осмысление информации. В случае интегративного осмысления информации в сознании человека возникают упрощенные схематизированные

представления о ситуации с выделением главных, по мнению субъекта, аспектов и с отсеиванием субъективно малозначимого. В случае дезинтегративного осмысления информации у человека в ситуации стресса происходит декомпозиционная концептуализация экстремальной, стрессогенной ситуации и всей информации, ассоциируемой с данной ситуацией. При этом значительно расширяется сфера осмысливаемой информации за счет того, что активизируются такие психические процессы, как память, воображение и т.д.

Необходимо отметить, что оба вида стрессовой активации мышления имеют адаптационно-защитное значение и направлены на овладение стрессогенной ситуацией.

Как отмечает Л.А. Китаев-Смык, оптимальным для такого овладения и купирования стресса было бы гармоничное сочетание или чередование композиционной и декомпозиционной концентрации стрессогенной ситуации. Как считает ученый, чрезмерное усиление одного либо другого типов стрессовой трансформации мышления лишает его целесообразности в смысле правильного понимания экстремальной ситуации и нахождения выходов из нее.

Следующим типом стрессового изменения мышления является **гиперактивация мышления**. Ею могут быть обусловлены навязчивые мысли и образы, возникающие при стрессе, бесплодное фантазирование и т.д. Ученые, изучающие стресс, считают, что эти проявления могут быть вызваны как «многолетним стрессом жизни», значительно изменяющим, трансформирующим личностные качества человека, так и личностными, а также индивидуально-типическими особенностями, предрасполагающими индивида к «стрессу жизни».

Как показали исследования К. Менингера, гиперактивность мышления при стрессе сопровождается, как правило, активацией вегетативных симптомов, проявляющихся в виде бессонницы (защитного бодрствования), боязливости и т.д.

Стрессовая гиперактивность часто связана и с возникновением гиперэмоциональности, а также кризисами общения (могут возникать и проявляться неоправданная обидчивость, вспыльчивость, недоверчивость к окружающим и т.д.).

К третьему типу синдрома изменения мышления при стрессе относится «**уход**» от решения стрессогенных проблем. Во-первых, это «замещение» их решения решением «побочных» проблем, не имеющих никакого отношения к стрессу. Во-вторых, разные формы уменьшения активности мышления за счет некоторых физиологических механизмов (обморочные состояния, потеря памяти и т.д.). В ситуациях хронического стресса «уход» от решения стрессогенных проблем может проявляться также и в том, что мыслительная активность субъекта направляется «в себя», в виде снижения субъективной значимости контактов с реальным миром. Человек начинает думать о прошлом больше, чем о настоящем, или он начинает мечтать лишь о будущем, не предпринимая при этом ничего, чтобы эти мечты сбылись. Как считают ученые, результатом этих изменений может стать даже интеллектуальная деградация и распад личности.

Д. Фонтана выделяет следующие когнитивные эффекты стресса (Табл. 3).

Таблица 3

*Когнитивные эффекты стресса*

- Концентрированность и объем внимания уменьшаются	Сознанию сложно оставаться сфокусированным. Сила наблюдения ослабевает
- Увеличивается отвлекаемость	Нить обдумываемого или проговариваемого часто теряется даже на половине предложения
- Кратковременная и долговременная память ухудшается	Объем памяти уменьшается. Воспроизведение и осознание даже знакомых объектов ослабевает

- Скорость ответов становится непредсказуемой	Скорость ответов уменьшается. Попытки компенсировать это приводят к торопливым, мгновенным, не всегда верным решениям
- Частота ошибок увеличивается	Принимаемые решения становятся ненадежными
- Сила организации и способность долговременного планирования ослабевают	Разум не может оценить существующие условия или прогнозировать отдаленные последствия деятельности
- Возрастают нарушения мышления и появляются иллюзии	Оценка реальности делается менее эффективной, мощность критического подхода ослабевает, мышление становится спутанным и иррациональным

### *Вопросы для самоконтроля*

1. Каким образом проявляется в стрессовой ситуации воздействие эмоций на мышление?
2. Назовите типы изменения мышления при стрессе.
3. Дайте характеристику типам изменения мышления при стрессе.

## **Физиологические последствия стресса**

**Стрессор** – это физико-химический или эмоционально-психологический фактор, который вызывает не только психологическое, но и физиологическое напряжение и может рассматриваться как источник тяжелой болезни.

Как полагают медики, стрессовые реакции носят наиболее ярко выраженное проявление именно на телесном уровне. К таким физиологическим проявлениям стресса можно отнести:

- изменение (нестабильность) артериального давления;
- различные функциональные боли (головы, сердца, живота и т.д.);

- одышка, ощущение «кома» в горле, «перехватывает» голос;
- нарушение аппетита (от полного отвращения к еде до приступов неудержимого голода);
- нарушения сна (бессонница или, напротив, сонливость, не приносящая полноценного отдыха). Сон становится тревожным, беспокойным.

Данные физиологические проявления стресса приводят не только к серьезным физиологическим нарушениям (болезням), но и к снижению социальной активности, эффективности профессиональной деятельности. Проявляется это, в первую очередь, в постоянной (даже в начале рабочего дня) беспричинной усталости, связанной с накапливающимся постепенно и незаметно для человека истощением нервной системы. Результатом стресса могут быть и такие нарушения, как повышенная отвлекаемость, неспособность сосредоточиться на чем-либо. Свой «вклад» в снижение продуктивности работоспособности вносят и такие последствия стресса, как повышенный уровень тревожности, устойчивые эмоции отрицательной модальности, депрессия. В итоге, по мнению Ю.В. Татура, у человека формируется устойчивый комплекс, синдром «невезучего». Человек начинает постоянно болеть, у него можно наблюдать постоянные неприятности, как на работе, так и в личной жизни. По мнению ученого, в результате может наступить не только эмоциональное, но и профессиональное «выгорание», которое проявляется в потере интереса к работе, стремлении выполнять свои функциональные обязанности лишь формально и т.д. Нередко результатом длительного стресса как следствие полного истощения адаптационных возможностей организма является появление различных психосоматических заболеваний, полное отвращение не только к профессиональной деятельности, но и жизни вообще.

В результате проведенных клинических исследований учеными выделено несколько моделей связи стресса и заболевания.

Одной из моделей связи между стрессом и заболеванием является модель О. Стернбаха, разработанная ученым еще в 1966 г. Первым шагом

модели О. Стернбаха является введение понятия *стереотипности реакций*. Данный термин обозначает тенденцию индивида к проявлению аналогичных по своему характеру психофизиологических реакций, в ответ на разнообразные стрессовые стимулы. Данный феномен ученый определяет как «предположительный набор реакций».

Вторым значимым моментом концепции О. Стернбаха является постулирование роли частного возбуждающего воздействия психофизиологической стрессовой реакции на определенный орган. По мнению ученого, для развития негативных изменений в органе он должен часто активироваться.

Третьим значимым положением модели О. Стернбаха является идея о том, что стрессовая реакция всегда является следствием нарушения гомеостатических механизмов в организме.

Еще одной широко известной моделью связи заболевания со стрессом является модель, разработанная в 1972 г. Л. Лохманом. В основу своей «поведенческой интерпретации» психологического заболевания (т. е., физиологической реакции на стресс) ученый берет следующую идею: для того, чтобы эмоциональные реакции приобрели патогенетическое значение, они должны быть интенсивными или продолжительными (или и теми и другими одновременно).

Л. Лохман выделяет факторы, обуславливающие возникновение соматических патологических изменений:

1. Генетический фактор биологической предрасположенности органа к развитию в нем нарушений вследствие психофизиологической активации.
2. Внешние факторы предрасположенности органа к развитию нарушений (воздействие питания, инфекций, физических травм и пр.).
3. Специфические структуры, вовлеченные в процессы физиологической реактивности.

По мнению ученого, определение системы, которая в дальнейшем будет вовлечена в психосоматическую реакцию, зависит от «биологического состояния системы <...> начального порога реактивности органа и от фактора <...> обучения» (35; С. 46), влияющего на характер активации органа. Также определенное значение, по мнению исследователя, имеют и частота, продолжительность, интенсивность активации того или иного органа. Л. Лохман полагает, что чем дольше данная система вовлечена в развивающиеся эмоциональные реакции, тем выше вероятность развития в ней психосоматического расстройства. Он утверждает: «Теоретически любая структура или функция организма может стать конечным звеном психосоматических явлений – в особенности те, которые непосредственно иннервируются и регулируются автономной нервной системой» (35; С. 49).

Результаты клинических исследований, проведенных как в нашей стране, так и за рубежом, позволили выделить категории наиболее часто и ярко выраженных соматических реакций на стресс:

- желудочно-кишечные расстройства (язвенная болезнь, колиты и пр.);
- расстройства сердечно-сосудистой системы;
- расстройства системы дыхания (аллергия, бронхиальная астма и т.д.);
- расстройства скелетно-мышечной системы (например, различные кожные заболевания);
- расстройства иммунной системы.

Исследуя физиологические последствия стресса, ученые пришли к выводу, что для нормального функционирования нервной системы, а значит и для того, чтобы максимально оградить свой организм от стресса, необходимо следующее:

- минеральный баланс в организме (наличие достаточного количества магния, фосфора, кальция, селена);
- сбалансированность витаминов (В1, В2, В5, В6, В12, С, F, H, PP);

- нормализация кишечной микрофлоры, которая принимает непосредственное участие в усвоении жизненно важных веществ и синтезе ряда витаминов.

*Вопросы для самоконтроля*

1. Дайте определение стрессора.
2. Каковы физиологические проявления стресса?
3. В чем сущностные особенности модели связи стресса с заболеванием, разработанной О. Стернбахом?
4. Раскройте модель связи стресса и заболевания, предложенную Л. Лохманом.
5. Охарактеризуйте физиологические последствия стресса.

## ***Раздел 2. Механизмы регуляции***

### ***психологического стресса***

#### **Проблема повышения устойчивости к эмоциональному стрессу**

##### ***Концептуальные подходы к проблеме «преодоления стресса».***

Современная социокультурная ситуация, характеризующаяся различными противоречиями и неожиданными для человека переменами, неуверенностью в завтрашнем дне, естественным образом стимулирует возрастание количества стрессов. Не случайно одной из актуальных проблем для ученых различных областей человекознания является проблема поиска путей и средств защиты от стресса.

Зарождение и развитие учения о противодействии стрессу связано с исследованиями ряда зарубежных психологов, изучающих проблему личности. Так, еще в 1937 г. Г. Олпарт обращает внимание на активную созидательную природу личности, ее стремление к поиску и разрешению трудных проблем.

К. Роджерс и Х. Толмен обращают внимание на тот факт, что люди сами способны решать многочисленные жизненные проблемы.

Обобщив опыт западных ученых, необходимо отметить, что теоретическими предпосылками учения о преодолении стресса являются следующие взаимосвязанные концепции:

- эволюционная теория и поведенческая адаптация;

- психоаналитическая концепция и личностное развитие;
- теории жизненного цикла развития человека;
- поведение при жизненных кризисах.

Проблема противодействия стрессу, его профилактики, предотвращения развития и коррекции (снижение или полная ликвидация стрессовой реакции, восстановление нормального функционирования организма человека) находит отражение и в работах отечественных ученых. Теоретические, методические и практические вопросы противодействия стрессу находят отражение в работах Л.П. Гримака, Л.Г. Дикой, А.Б. Леоновой, В.Л. Марищука, В.И. Медведева, П.В. Симонова, К.В. Судакова, Ю.В. Татура и других ученых.

Исследуя данную проблему, ученые, в первую очередь, обращают внимание на тот факт, что разные люди по-разному реагируют на стресс. Один человек буквально «вспыхивает» и очень ярко, эмоционально реагирует на нежелательные для него события и воздействия окружающего. Другой же способен при таких же обстоятельствах сохранять спокойствие и невозмутимость.

Так, исследуя проблему стресса, Ю.В. Татура выделяет следующие *реакции стресса*:

1. Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм которого не в состоянии противостоять стрессу. В результате данной реакции возникает состояние беспомощности, безнадежности, безысходности, депрессии.
2. Активная защита от стресса. Данная реакция на стресс подчинена воле человека. Человек для того, чтобы противостоять стрессу, меняет сферу своей деятельности, что способствует улучшению, стабилизации как психологического, так и соматического здоровья (спорт, работа на приусадебном участке, коллекционирование и пр.).

3. Активная релаксация (расслабление). Данная реакция повышает природные адаптационные возможности человека и рассматривается как наиболее действенная.

Кроме того, по мнению Ю.В. Татура, для того, чтобы стать неуязвимым для стресса, человек должен научиться избавляться от пережитков своего собственного прошлого, своих недостатков и комплексов.

Вместе с тем, своими исследованиями ученые убедительно показали, что успешность противодействия стрессу во многом обуславливается активностью самого человека, проявляющейся в различных сферах жизнедеятельности и направленной на разрешение различных проблемных ситуаций как внешнего, так и внутреннего характера. Именно активность человека, как показали многочисленные исследования, обеспечивают успешность адаптации организма (как на психологическом, так и на физиологическом уровне) к «требованиям» стрессогенной ситуации. По мнению Т.А. Крюкова и В.Д. Сапоровской преодоление стресса, как правило, направлено на поиск путей, способов изменения взаимосвязей между субъектом и условиями среды, что проявляется как на эмоциональном (в первую очередь, это касается снижения уровня эмоциональных переживаний), так и на когнитивном уровнях.

Такие ученые, как Р. Лазурс и С. Фолкмен определяют поведение, направленное на преодоление стресса следующим образом: «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» (8; С. 118).

По мнению В.А. Бодрова, процесс преодоления стресса является проявлением, в первую очередь, индивидуальных способов взаимодействия человека с окружающим миром, в котором проявляются особенности и возможности субъекта, а также характеристики ситуации,

отраженные в его сознании в категориях ценности, значимости, сложности и последствий данных событий. По мнению ученого, такое поведение необходимо рассматривать как специфический способ защиты, противодействия нежелательному воздействию извне путем преобразования, снижения или смягчения требований ситуации, избегания, привыкания, приспособления к ситуации в целях снижения или полной ликвидации последствий и условий развития стресса. Ученый дает следующее определение понятию «преодоление стресса»: «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» (8; С. 117).

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Чем вызван интерес к проблеме «преодоления стресса»?
2. Назовите основные концепции «противодействия стрессу»
3. Раскройте концептуальные позиции западных ученых, касающиеся проблемы «преодоления стресса».
4. Каковы реакции стресса по мнению Ю.В. Татура?
5. Почему ученые одним из важнейших факторов противодействия стрессу выделяют активность личности?

### **Экспериментальные подходы к изучению проблемы повышения уровня стрессоустойчивости**

*Типы индивидуальной устойчивости к эмоциональному стрессу.* В процессе экспериментального изучения эмоционального стресса, учеными было отмечено, что у некоторых животных соматовегетативных нарушений в процессе и результате стрессовой реакции не возникает. В связи с этим была предпринята попытка определить причины, факторы и

индивидуальные особенности, которые могут обуславливать разную устойчивость к эмоциональному стрессу.

Необходимо отметить, что с позиции теории функциональных систем, устойчивость организма к эмоциональному стрессу определяется как устойчивость деятельности отдельных функциональных систем организма, в совокупности определяющих стабильность жизненно важных функций организма.

В рамках первых исследований, проведенных в данном направлении, основное внимание обращалось на связь отдельных характерологических особенностей человека, предрасположенного к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца и гипертония), развитие которых в значительной степени связано с эмоциональным перенапряжением и стрессом.

В исследованиях И. Фридмани и Ю. Росенмана все люди были разделены на два типа:

**тип А** – индивиды, склонные к сердечно-сосудистым нарушениям, поведенчески характеризующиеся инициативностью, предприимчивостью, стремлением к продвижению по службе, конкуренции, соперничеству. Их отличительной особенностью является честолюбие, деловитость, аккуратность, способность доводить начатое дело до логического завершения, умение ценить время.

**тип Б** – индивиды, пассивные в своих стремлениях, не склонные к конкуренции, доминированию и агрессивности. Они наиболее устойчивы к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Исследование 43000 случаев заболеваний показало, что вегетативные реакции в ситуации стресса более выражены у интровертов и индивидов с достаточно высоким уровнем интеллекта. Также была обнаружена связь между предрасположенностью к стрессовой реакции и группой крови. Исследования показали, что максимально подвержены эмоциональным стрессам люди со второй группой крови.

Результаты экспериментов на животных позволили выявить ряд факторов, влияющих на устойчивость к эмоциональному стрессу. Так, исследованиями К. Холста было доказано, что выраженность нейроэндокринных реакций при эмоциональном стрессе может зависеть от особенностей зоосоциального положения животного.

Исследованиями Ф. Корсон также были установлены факторы индивидуальных различий в условиях развития, влияющие на устойчивость к эмоциональному стрессу. Так, было доказано, что ранний отрыв новорожденных животных от матери, изолированное содержание, неполноценное вскармливание и эмоциональное перенапряжение в постнатальном периоде онтогенетического развития определяют предрасположенность к эмоциональному стрессу.

Также исследования показали, что устойчивость к эмоциональному стрессу может быть повышена в результате адаптации животных к кризисным, конфликтным ситуациям.

### ***Прогнозирование устойчивости к эмоциональному стрессу.***

Установленные различия устойчивости к эмоциональному стрессу у животных в однотипных конфликтных ситуациях позволили изучить возможности прогнозирования устойчивости и предрасположенности к эмоциональному стрессу и у людей.

Для прогнозирования такой устойчивости, разработан метод, основанный на качественной оценке ориентировочно-двигательной активности отдельных животных в вертикальной и горизонтальной плоскостях в течение однократного двадцатиминутного пребывания в изолированном блоке (эксперименты проводились на крысах). Эксперименты показали, что устойчивость крыс к эмоциональному стрессу коррелирует с особенностями ориентировочно-исследовательского поведения животных. Крысы, предрасположенные к эмоциональному

стрессу проявляли наибольшую ориентировочно-двигательную активность.

Также необходимо отметить, что экспериментальный анализ показал, что возможность прогнозирования устойчивости к эмоциональному стрессу в значительной степени зависит от характера выбранных тестов, регистрируемых поведенческих параметров, то есть от того, в какой степени тестируемые физиологические параметры отражают особенности развития отрицательного эмоционального состояния.

Проведенные экспериментальные исследования позволили раскрыть основные физиологические закономерности устойчивости к эмоциональному стрессу.

Установлены характерные индивидуальные различия в устойчивости животных к эмоциональному стрессу, дана классификация различных типов реагирования на эмоциональный стресс (выделены устойчивый, реактивный и предрасположенный к эмоциональному стрессу тип).

Определены характерные, типичные формы гемодинамических реакций, возникающих при остром и хроническом эмоциональном стрессе.

Установлено, что устойчивость к острому и хроническому эмоциональному стрессу у животных непосредственно зависит от генетических и индивидуальных факторов развития.

Разработаны способы прогнозирования устойчивости животных к эмоциональному стрессу и критерии оценки адаптации животных к хроническому эмоциональному стрессу.

Обнаружен избирательный характер устойчивости вегетативных функций при эмоциональном стрессе. Показано, что устойчивость одних жизненно важных функций у животных может сочетаться с предрасположенностью к нарушениям других функций.

Эти экспериментально установленные данные, как полагают ученые, могут быть адаптированы и применены и к изучению специфики

поведенческих проявлений людей, находящихся в ситуациях эмоционального стресса.

### *Вопросы для самоконтроля*

1. Кто из ученых проводил исследования по определению возможности повышения стрессоустойчивости?
2. В чем сущность первых исследований в данной области?

## **Стресс и адаптация**

Результатом исследований ученых в области стресса явилась мысль о том, что результатом стресса очень часто являются различные категории расстройств (как психических, так и соматических).

Как отмечает В.А. Бодров, теории развития этих расстройств ориентированы, в первую очередь, на изучение внутренних процессов, протекающих в организме, как на источник возникающих проблем.

Если говорить о психологическом стрессе, то, по мнению, например, представителей психоанализа, причиной психологического стресса и психического заболевания (как его последствий) является так называемый неосознаваемый конфликт между «Я», «Оно» и «Сверх-Я». Таким образом, представители психоанализа полагают, что проблема стресса находится «внутри самой личности».

Представители социологии и антропологии указывают на важную роль в зарождении и развитии стресса как социокультурного явления прогрессивного развития общества. По их мнению, источник стресса находится не столько внутри самой личности, сколько в условиях среды: в социальной культуре, способах ее распространения в обществе и т.д.

Попыткой найти связующее звено между этими диаметрально противоположными подходами, разобщенными позициями ученых является *теория стресса и психологической адаптации*. Представители

данной теории признают важность, значимость факторов среды для психического и физического здоровья человека. Так, современный уровень развития медицинской психологии позволяет по-новому взглянуть на традиционные представления о способностях человека противостоять жизненным трудностям. Ученые доказали, что стать неуязвимым для стресса может каждый, поскольку устойчивость к стрессу, как внешнему воздействию, формируется уже в детском возрасте. Именно в детстве необходимо искать корни тех проблем, с которыми человек сталкивается на протяжении всей своей жизни. Ученые, занимающиеся возрастной психологией, доказали, что опыт взаимодействия с окружающим миром (миром вещей, людей и т.д.) человек приобретает уже на начальных этапах своей жизни, своего развития. В процессе подражания, копирования поведения окружающих, ребенок усваивает и способы выражения своих чувств и эмоций. Система эмоционального реагирования, сформировавшаяся у ребенка в детские годы отчасти стихийно, сохраняется на протяжении всей его последующей жизни. Систему эмоционального реагирования на внешние воздействия ученые называют «психологической защитой» и выделяют следующие ее виды:

1. Стремление человека переложить на окружающих вину за свои собственные ошибки.
2. Попытка найти утешительное объяснение, оправдание произошедшим неприятным событиям.
3. «Примеривание» на себя чужой роли, игра в кого-либо более сильного, эмоционально устойчивого.
4. Вымещение своего недовольства не на истинном виновнике произошедшей неприятной ситуации, а на ком-либо более слабом или уязвимом.
5. Отрицание всего, что не совпадает с собственной позицией, точкой зрения (человек поступает наперекор очевидным фактам и требованиям окружающих).

## 6. Фантазирование (уход от реальной жизненной ситуации).

Данные способы психологической защиты ученые склонны называть «детскими играми» взрослых людей, которые, как правило, не только не способствуют решению жизненных проблем, а напротив, усугубляют ее.

Вместе с тем, они не отвергают точки зрения о существовании биологически обусловленных индивидуальных различий подверженности стрессу (индивидуально-типические особенности).

Учеными выделено такое понятие, как «уязвимость стрессу», что позволяет комплексно изучать процесс адаптации к стрессогенным факторам. Доказано, что уязвимость к стрессу может оказывать воздействие как на личностные, так и на социальные особенности человека. Как отмечает В.А. Бодров, индивидуальная подверженность, уязвимость стрессу может быть обусловлена либо прошлым опытом личности, касающимся случаев выявления ранних травмирующих ситуаций, либо биологической склонностью к депрессии. Однако, по мнению ученого, подверженность стрессу может базироваться и на статусе личности в социуме.

Ориентируясь на проведенные исследования, В.А. Бодров делает вывод о том, что определенные характеристики могут создавать высокую вероятность подверженности влиянию стрессогенных факторов. При наличии определенного негативного опыта реагирования на эти факторы человеку будет необходим достаточно продолжительный восстановительный период.

В результате проведенных исследований было выделено еще одно понятие – «благополучие личности». Выделение данного понятия связано с тем, что ученые доказали диаметрально противоположное воздействие одного и того же средового, стрессогенного фактора на разных людей (у одних стрессовая реакция может быть, у других ее не наступает).

Подходы к изучению проблемы стресса и его преодолению в теории психологической адаптации признают влияние на стрессоустойчивость

личности как ее индивидуальных особенностей, так и средового фактора. Ученые предпринимают попытку выделить те умения и ресурсы личности, а также условия среды, которые оказывают комплексное воздействие на личность и обеспечивают ей оптимальную адаптацию к стрессовым факторам. Вместе с тем, ученые полагают, что личностные особенности и средовые факторы в ситуации адаптации и противодействия стрессу оказывают не только комплексное воздействие на человека, но и взаимно влияют друг на друга, обуславливая, тем самым, как сохранение психологического здоровья, так и развитие заболевания.

Исследуется учеными и проблема адаптации к физиологическому стрессу. Внимание современных ученых обращено к проблемам в области психонейроиммунологии, науки, стремящейся к пониманию отношений психики (сознания), нейроэндокринной и иммунной систем в сохранении здоровья (или, наоборот, подверженности различным заболеваниям, вызванным стрессорами). Базовыми позициями ученых являются идеи о том, что любой стресс вызывает негативные эмоции, переживания человека. В результате длительного стресса и устойчивых эмоций отрицательной модальности у человека наблюдается значительное угнетение функционирования иммунной системы. Однако, если стресс разовый, локальный, то, как показали результаты клинических исследований, происходит активация функционирования иммунной системы, которая, по мнению исследователей может рассматриваться как максимально адаптивная, поскольку на определенный промежуток времени обеспечивает защиту от заболевания. Результатом этой защиты, при определенных внутренних (личностный фактор) и внешних (условия социума, среды) условиях, может стать активация деятельности организма, которую ученые предлагают рассматривать как специфический механизм адаптации на стресс.

### *Вопросы для самоконтроля*

1. Что является результатом стресса?
2. Раскройте психоаналитический подход к проблеме стресса.
3. С чем связано возникновение теории стресса и психологической адаптации?
4. В чем сущность понятия «уязвимость стрессу»?
5. Раскройте механизм адаптации к физиологическому стрессу.

## **Стресс как фактор развития личности**

Базовой позицией в отношении стресса является идея о его негативном воздействии на организм человека. Вместе с тем, как показывают результаты исследований ряда ученых, стресс, и особенно его преодоление, могут оказывать и позитивное воздействие на человека.

Позитивное воздействие стресса на организм человека ученые связывают не с гомеостатической, а с трансформационной функцией стресса.

Рассматривая данную проблему в историографическом аспекте, необходимо отметить, что еще древние философы, мыслители предпринимали попытку понять, осознать сущность таких проявлений человека, как боль, страдания, связанные с ярким выражением со стороны человека отрицательных эмоций. В результате этих изысканий ученые пришли к выводу о том, что позитивные эмоции и состояния могут существовать, осознаваться человеком лишь в сравнении с негативными. Так, Платон считал, что удовольствие и боль образуют одно измерение. Удовольствие может существовать лишь там, где есть болевые проявления и ощущения; одно не может существовать без другого.

Некоторые ученые утверждали, что важнейшим условием прогрессивного развития человека является чувство отчаяния. Так, Э. Эриксон отмечал, что отчаяние, стресс являются необходимой предпосылкой для продвижения вперед. Под такими стрессовыми

ситуациями в жизни человека он выделяет кризисы, наступающие через определенные жизненные промежутки времени (он выделил в жизни человека 8 фаз. По его мнению, каждой из них соответствует свой кризис). Во взрослой жизни человека особое значение имеет чувство отчаяния.

Еще один западный ученый А. Адлер конкретизировал эти положения. По его мнению, достижения (развитие) личности есть не что иное, как компенсация дефектов и недостатков. Так, А. Адлер утверждает, что ораторское искусство может развиваться при условии первоначальных дефектов речи; достижения в спорте – из физических ограничений и т.д.

Идеи о значимости, важности преодоления стресса для развития личности последовательно выдвигал и К. Юнг. Ученый рассматривал процесс развития как осознание потребностей, которые до определенного времени являются подсознательными. Одним из способов их осознания ученый выделяет переживание кризисных ситуаций, которые вынуждают человека познавать, развивать ранее не реализованные потребности и возможности.

Таким образом, анализ ряда западных психологических исследований показывает, что борьба с кризисами, возникающими как стадии развития, или противодействие личным стрессорам, является специфическим способом личностного развития.

Современные исследования ученых (психологов, психофизиологов, физиологов) более детально рассматривают влияние стресса на процесс развития. Например, результатом ряда исследований стал установленный факт не только о прямом, но и о косвенном, отдаленном воздействии стресса на организм человека (в частности, изучался физиологический стресс и его воздействие на нейроэндокринную систему). Было доказано позитивное воздействие стресса на физиологическое развитие (ускоренный процесс физического и физиологического развития). В результате клинических исследований было установлено, что стресс может оказывать

позитивное воздействие на физиологические реакции, которые становятся более адаптивными и менее вредными для организма человека.

Изучение стресса как стимула психосоциального развития показало, что успешное преодоление стресса позитивно влияет на личностные качества (уверенность в себе). Ученые доказали, что перенесение стресса, особенно угрожающего жизни, может изменить жизненные перспективы человека, привести к переоценке ценностей.

Еще одним хорошо изученным позитивным результатом стресса ученые выделяют укрепление социальных связей. Как показали специально проведенные исследования, люди, попавшие в стрессовую ситуацию, становятся способными к проявлению высокого уровня альтруизма, эмпатии, приобретают устойчивую личностную структуру.

Положительное влияние стресса на развитие человека изучалось кандидатом медицинских наук Ю.В. Татура. Результатом клинических исследований стали следующие выводы. Для мужчины стресс обеспечивает возможность почувствовать свои силы, проявить их в конкретном деле, ситуации. По мнению ученого, психика мужчины ориентирована на стресс. Именно стресс служит мощным ритмообразующим фактором в жизни мужчины. Для женщины стресс (в разумных пределах) является специфическим омолаживающим фактором. Именно стресс может помочь обнаружить новые грани в характере женщины, подчеркивает ее индивидуальность. По мнению ученых, стресс – это не что иное, как «повод изменить то, что давно собирался изменить, но никак не доходили руки» (31; С. 98).

Как неоднократно отмечалось выше, жизнь в условиях современной цивилизации изобилует различными проблемами. Стрессовое напряжение накапливается в организме и вызывает целый ряд неблагоприятных последствий. Вместе с тем, именно стресс рассматривается как фактор, высвобождающий резервные, потенциальные возможности человека в критической для него, его жизни ситуации. Для иллюстрации данного

факта, как правило, приводятся следующие примеры. Когда в августе 1967 г. космонавт Алексей Леонов совершал тренировочный прыжок с парашютом, с ним произошло чрезвычайное происшествие. Парашют раскрылся, но лямка обмотала ногу космонавта и зацепилась за металлическую спинку. В результате он летел вниз головой, что грозило космонавту гибелью. Безусловно, что у человека, попавшего в такую ситуацию, развивается очень сильная стрессовая реакция. И именно благодаря стрессу А. Леонов смог согнуть металлическую конструкцию и высвободить лямку. Приземление произошло удачно. Однако позже четверо космонавтов не смогли разогнуть металлическую конструкцию, чтобы придать ей первоначальную форму. Приведем еще один пример позитивного влияния стресса на возможности человека. Молодой человек ремонтировал свой автомобиль. Домкрат не выдержал, и автомобиль, упав на юношу, придавил его. Данную ситуацию видят родители молодого человека. Отец, зная вес автомобиля, бежит за помощью. Мать же, в это время, подбегает к автомобилю и руками приподнимает машину, обеспечивая сыну возможность высвободиться из-под нее.

Однако, несмотря на определенные достижения в области исследования влияния стресса на позитивное развитие человека, многое до настоящего времени остается неизученным. В частности, не исследованы механизмы позитивного влияния стресса на личностное развитие. Не до конца исследованы и вопросы о факторах, способствующих позитивному или негативному исходу стресса.

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Назовите функции, выполняемые стрессом.
2. С какой функцией ученые связывают позитивное воздействие стресса на развитие человека?
3. Раскройте идеи западных ученых о влиянии стресса на прогрессивное развитие личности и противодействии ему.

4. Каким образом осуществляется позитивное влияние стресса на физиологическое развитие человека?
5. В чем сущность позитивных социокультурных изменений человека в стрессовых условиях?
6. Какие вопросы в области изучения стресса и его влияния на личностное развитие остаются до настоящего времени не исследованными?

## **Роль личности в развитии и преодолении стресса**

Проблема личностной детерминации процесса зарождения, развития, проявления и преодоления стресса является предметом многочисленных исследований ученых разных областей научного знания о человеке (психологов, психофизиологов, медиков, физиологов, социологов и т.д.).

Особое внимание ученых обращено к проблеме психологического стресса. Основой для специального изучения данной проблемы, как полагает В.А. Бодров, являются факты о личностной дифференциации степени выраженности и особенно устойчивости, уровня психофизиологической напряженности в экстремальных условиях деятельности.

Результаты ряда исследований позволяют считать, что реакция человека на стресс, его восприятие и оценка как неблагоприятного (вредного, опасного) фактора, стратегии и стили преодоления стресса обуславливаются совокупностью свойств и качеств индивида, от которых во многом зависит тип индивидуально-психологической реакции человека, характер доминирующей поведенческой (рабочей) активности в этих условиях.

Учеными доказано, что специфичность реагирования при стрессе обуславливается психологическими особенностями субъекта. Результаты исследований позволили выделить наиболее выраженные индивидуально-

психологические различия в характере реагирования и поведения индивидов при воздействии одного и того же стрессора.

***Взаимосвязь особенностей личности и характеристик стресса.*** В научных исследованиях, посвященных проблеме стресса, непрерывно возрастает интерес к изучению вопросов взаимосвязи личностных особенностей как с характером стрессовых реакций, так и формами и эффективностью преодоления стресса.

Учеными установлено, что реакция человека на экстремальное воздействие, стрессовый фактор, восприятие и оценка этого воздействия как вредного, нежелательного детерминируются как врожденными, биологическими механизмами, так и всем комплексом свойств индивида, сформированным в процессе развития и жизнедеятельности в условиях определенной среды и обуславливающим тип индивидуально-психологической реактивности человека в той или иной ситуации. Биологические механизмы определяют и характер доминирующих поведенческих реакций в условиях психологического стресса.

Типологический подход, согласно которому реакция на стресс определяется сочетанием личностных характеристик, был предложен еще К. Юнгом. Ученый выделил два типа людей – экстравертов и интровертов, – которые различались по уровню социальной активности, экспрессивности, эмоциональности, что, несомненно, проявляется по-разному в реакции на стресс.

Отечественный ученый В.Д. Небылицын индивидуально-типологические особенности человека, проявляющиеся в стрессовой ситуации, характеризует как индивидуальные пределы допустимых интенсивностей биологических процессов, в рамках которых возможно приспособление и адекватное осуществление психических функций.

Таким образом, учеными установлено, что тип реагирования и направленность поведения человека во многом зависят от индивидуальных особенностей личности.

Также учеными доказано, что большое значение для человека имеет возможность активного психического регулирования своей деятельности, что обусловлено сформировавшимся у человека опытом взаимодействия с миром, в том числе и когнитивным опытом. Так, в исследовании Р. Лазурса было показано значение интеллектуальной оценки в возникновении и снижении стрессовых реакций.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что хранимая личностью информация, отражающая ее жизненный опыт, свойственные ей особенности эмоциональной и интеллектуальной оперативности, все ее высшие психологические качества и характеристики оказывают влияние на специфику реагирования на стресс.

***Устойчивость к стрессу как личностное свойство.*** Устойчивое поведение человека в условиях стресса («стрессоустойчивость») является одним из важных психологических факторов, обеспечивающих успешное преодоление стресса.

Как отмечает В.А. Бодров, «в настоящее время, несмотря на достаточное количество работ по данной проблеме, нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, роли психики в ее обеспечении, особенностей проявления в различных ситуациях» (8; С. 298).

Исходя из тесной взаимосвязи стрессовой реакции и эмоций человека, в качестве специфического синонима понятию «стрессоустойчивость» ученые предлагают использовать термин «эмоциональная устойчивость». Свойство эмоциональной устойчивости ученые связывают с характеристиками темперамента, которые оказывают определенное влияние на реактивность и силу эмоциональных

переживаний и проявлений человека, а не на их содержание. Вместе с тем ученые не исключают и взаимосвязи эмоциональной устойчивости с проявлением волевых характеристик личности и определяют ее как способность управлять возникающими эмоциями в процессе жизнедеятельности.

В исследованиях М.И. Дьяченко и К. Изарда обосновывается положение о детерминированности эмоциональной устойчивости динамическими (интенсивность, гибкость, лабильность) и содержательными (виды эмоций, их уровень) характеристиками эмоционального процесса.

П.Б. Зильберман характеризует эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности, обуславливающееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивида, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке.

Таким образом, многие ученые отмечают, что эмоциональная устойчивость – это свойство психики, отражающее способность человека успешно осуществлять необходимую деятельность (жизнедеятельность) в сложных ситуациях.

По мнению В.А. Бодрова, именно эмоциональная устойчивость личности в экстремальных ситуациях обеспечивает переход психики на новый уровень активности. Такая перестройка мотивационных, регуляторных и исполнительных функций позволяет не только предотвратить, но и преодолеть сложную ситуацию в жизни и деятельности.

Вместе с тем, необходимо отметить, что стрессоустойчивость, наряду с эмоциональной устойчивостью предполагает наличие у субъекта определенного уровня адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней и внутренней среды и деятельности. Кроме этого,

стрессоустойчивость определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развитием у него психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. Стрессоустойчивость проявляется в активации функциональных ресурсов и оперативных резервов организма и психики; в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности.

По мнению В.А. Бодрова, свойство стрессоустойчивости на всех уровнях его регуляции и проявления означает стабильность функций организма и психики при воздействии стресс-факторов, их резистентность (сопротивляемость) и толерантность (выносливость) к экстремальным воздействиям, функциональную приспособленность (адаптированность) человека к жизни и деятельности в экстремальных условиях, способность компенсировать чрезмерные функциональные сдвиги (нарушения) при воздействии стрессоров.

Таким образом, механизмы регуляции и особенности проявления стрессоустойчивости человека обуславливаются характеристиками его:

- мотивации и целенаправленного поведения;
- функциональных ресурсов и уровня их адаптации;
- личностных черт и когнитивных возможностей;
- эмоционально-волевой реактивности;
- подготовленности и работоспособности.

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Чем обусловлен интерес ученых к проблеме психологического стресса?
2. В чем сущность типологического подхода в трактовке проблемы взаимосвязи личностных особенностей и реакции на стресс?

3. От чего зависят тип реагирования и направленность поведения человека в стрессовой ситуации?
4. Что принято понимать под «стрессоустойчивостью»?
5. Почему ученые термины «стрессоустойчивость» и «эмоциональная устойчивость» предлагают использовать как специфические синонимы?
6. Назовите основные факторы, обуславливающие стрессоустойчивость.

## **Приемы профилактики и коррекции состояния стресса**

*Методы измерения стрессовой реакции.* Проблема борьбы со стрессом, противодействия ему путем разработки и внедрения различных мероприятий профилактического характера, а также методов и средств оперативной регуляции (коррекции) состояний стресса привлекает к себе внимание ученых различных областей научного знания о человеке.

Одним из методов профилактически стресса является измерение стрессовой реакции.

Учеными выделены следующие методы измерения стрессовой реакции.

Химические методы измерения, – например, лабораторный анализ крови на различные гормоны.

Электромиографические методы (ЭМГ) – оценка влияния стрессовой реакции на поперечно-полосатую мускулатуру. ЭМГ может рассматриваться как косвенное определение мышечного напряжения (измеряется электрохимическая активность нервов, иннервирующих ту или иную мышцу). Практическое преимущество использования ЭМГ - регистрации стрессовой реакции состоит в доступности для измерения практически всех мышечных групп.

Гемодинамические способы измерения. Предусматривают оценку влияния стрессовой реакции на сердце и сосудистую систему. Наиболее распространенными критериями оценки здесь выступают периферический кровоток и частота сердечных сокращений.

Электрокожные методы измерения. Заключаются в оценке влияния стресса на электрические характеристики кожи (например, кожно-гальваническое сопротивление – КГС; кожный потенциал – КП).

Психологические методы. Связаны с определением «психологических» эффектов стрессовой реакции.

В 1967 г. учеными Р. Холмсом и О. Рае была разработана Шкала оценки социальной адаптации (Табл. 4). Шкала представлена 42 событиями из жизни человека. Каждое событие «пробаллировано».

При работе со Шкалой испытуемым предлагается пометить галочкой те события из представленного списка, которые им пришлось пережить за последний год. Для того, чтобы получить общий балл, свидетельствующий об уровне социальной адаптации испытуемого, необходимо суммировать количество отмеченных баллов. Общий балл, превышающий 150 единиц, определяется как жизненный кризис. При этом, от 159 до 199 баллов рассматривается как легкий кризис, от 200 до 299 баллов – умеренный кризис, а свыше 300 баллов – серьезный кризис.

Таблица 4

*Шкала оценки социальной адаптации*

Ранг	Жизненные события	Показатель
1.	Смерть супруга	100
2.	Развод	73
3.	Разрыв семейных отношений	65
4.	Тюремное заключение	63
5.	Смерть близкого родственника	63
6.	Собственная болезнь или травма	53
7.	Вступление в брак	50

8.	Увольнение с работы	47
9.	Примирение с супругом	45
10.	Выход на пенсию	45
11.	Изменение в состоянии здоровья члена семьи	44
12.	Ожидание рождения ребенка	40
13.	Физиологические проблемы	39
14.	Появление нового члена семьи	39
15.	Перемены в бизнесе	39
16.	Изменение в финансовом положении	38
17.	Смерть близкого друга	37
18.	Перемены в характере работы	36
19.	Изменение количества конфликтов с супругом	35
20.	Кредит под большие проценты	31
21.	Лишение возможности погасить кредит	30
22.	Изменение служебных обязанностей	29
23.	Сын или дочь покидают дом	29
24.	Неприятности с родственниками супруга	29
25.	Выдающиеся личные достижения Супруг перестает или начинает	28
26.	работать	26
27.	Начало или завершение учебы	26
28.	Изменения в условиях жизни	25
29.	Пересмотр личных привычек	24
30.	Проблемы с начальством	23
31.	Изменения в графике или условиях работы	20

32.	Перемена места жительства	20
33.	Смена места учебы	20
34.	Изменения в проведении досуга	19
35.	Изменения в религиозной активности	19
36.	Изменения в социальной активности	18
37.	Изменения в режиме сна и бодрствования	16
38.	Изменения в количестве общих встреч семьи	15
39.	Изменения в привычках, связанных с принятием пищи	15
40.	Отпуск (каникулы)	13
41.	Большой праздник	12
42.	Мелкие нарушения закона	11

Наиболее валидной и достоверной методикой, предназначенной для оценки влияния длительного стресса на структуру личности, по мнению ученых, можно считать Миннесотский многофакторный личностный тест (ММРІ). Данный тест состоит из 10 основных клинических шкал:

- Ипохондрия.
- Депрессия.
- Конверсионная истерия.
- Психопатическая девианта.
- Мужественность – женственность.
- Паранойя.
- Психостения (тревожность как черта личности).
- Шизофрения.
- Гипомания (проявление энергии).

- Социальная интроверсия (стремление к одиночеству).

Клиенту (пациенту) предлагается 550 утверждений-высказываний, которые впоследствии, будут оцениваться по матрице в соответствии с обозначенными шкалами.

Определенный интерес представляют Шкала тревоги Тейлора, состоящая из 50 утверждений-высказываний; Шкала субъективного стресса, направленная на изучение ситуационных эффектов, вызываемых у человека стрессом (состоит из 14 описательных выражений, при помощи которых пациент может описать свои субъективные реакции в стрессовой ситуации).

Отечественным ученым Ю.В. Татурой предлагается Тест на интенсивность стресса. В рамках данного теста выделяется четыре группы симптомов стресса.

#### ***Физиологические симптомы***

- стойкие головные боли;
- неопределенные болевые ощущения;
- нарушение пищеварения;
- спазматические, резкие боли в области живота;
- нарушение функционирования кишечника;
- сердцебиения (ощущение, что сердце бьется сильно, нерегулярно, часто);
- чувство нехватки воздуха на вдохе;
- тошнота;
- судороги;
- повышенная утомляемость;
- подверженность аллергиям;
- повышенная потливость;
- неосознаваемое сжатие кулаков или челюстей;
- обмороки;
- частые простудные заболевания;
- различные инфекционные заболевания;

- беспричинное возобновление болезненных состояний, имевших место ранее;
- быстрое увеличение или потеря массы тела;
- ощущение покалывания в конечностях;
- мышечное напряжение, частые боли в области шеи и спины;
- кожные сыпи;
- чувство комка в горле;
- двоение в глазах, затруднение при рассматривании предметов.

### ***Интеллектуальные симптомы***

- нерешительность;
- ослабление памяти;
- ухудшение концентрации внимания;
- повышенная отвлекаемость;
- «туннельное» зрение (нарушения периферического зрения);
- плохие сны, кошмары;
- ошибочные действия;
- потеря инициативы;
- постоянные негативные мысли;
- нарушение суждений, спутанное мышление;
- импульсивность мышления, принятие поспешных решений.

### ***Эмоциональные симптомы***

- беспричинная повышенная раздражительность;
- необоснованное беспокойство;
- подозрительность;
- мрачные настроения, депрессии;
- суетливость в движениях, действиях;
- ощущения напряжения;
- нервная истощенность;
- подверженность приступам гнева;
- циничный, неуместный юмор;

- ощущение нервозности, боязливости, тревоги;
- потеря уверенности в себе;
- уменьшение удовлетворенности собственной жизнью;
- чувство отчужденности;
- отсутствие заинтересованности;
- сниженная самооценка;
- неудовлетворенность работой.

#### ***Поведенческие симптомы***

- потеря аппетита или переедание;
- нарушение речи;
- дрожание голоса;
- увеличение проблем в семье;
- неспособность рационально распределять время;
- избегание дружеских отношений с окружающими;
- неряшливость, неухоженность;
- антисоциальное, девиантное поведение, лживость;
- неспособность к развитию;
- низкая продуктивность деятельности;
- «склонность» к авариям, травмам;
- нарушение сна;
- более интенсивное курение и употребление алкоголя;
- систематическое доделывание работы дома;
- отсутствие времени для отдыха.

Каждый из выше названных симптомов оценивается в 1 балл. Уровень стресса до 10 баллов считается нормой. Более 10 баллов – требующим принятия определенных мер. При этом количество баллов от 20 до 30 указывает на высокий уровень стресса, а более 30 – на очень высокий.

**Приемы управления функциональными состояниями.** Анализ материалов психологических исследований показал, что все стрессовые факторы можно разделить на пять групп:

1. Повседневные неприятности (в семье, на работе, в транспорте и т.д.).
2. Сложные события периодического характера (неудачи при поступлении в вуз, увольнение с работы, уход на пенсию и т.д.).
3. Непредвиденные, неожиданные события, стимулирующие возникновение отрицательных эмоциональных переживаний (опасная болезнь, трагическая ситуация в семье и т.д.).
4. Неприятности, конфликтные ситуации на работе и (или) в семье (несправедливость в отношениях коллег по работе, разлад в семье и т.д.).
5. Стихийные бедствия, крупные катастрофы. По мнению ученых, данная группа чрезвычайных обстоятельств создает психотравмирующие воздействия пролонгированного характера, что может в значительной мере изменить образ жизни людей, их сознание, ценностные и мировоззренческие установки и даже личностные характеристики.

Исследуя проблему управления функциональными состояниями в ситуации стресса, ученые выделяют два направления.

Первое направление – профилактическое. Преодоление стресса может быть достигнуто путем изменения взаимосвязи между человеком и окружающей средой, посредством взаимной адаптации субъекта и объекта. Профилактическое (превентивное) направление преодоления стресса может происходить за счет изменения стрессорной реакции в результате повышения устойчивости организма и психики к воздействиям стрессора, поддержания функционального состояния и работоспособности на устойчивом рациональном уровне, снижения чрезмерных функциональных, эмоциональных и поведенческих реакций на стрессогенное воздействие, восстановления функционального состояния

после выраженных стрессорных воздействий. Данное направление преодоления стресса имеет, как правило, оперативный характер коррекционных воздействий. Оно связано с созданием рациональных, благоприятных условий для жизни и деятельности человека, носит достаточно генерализованный характер, рассчитанный на предотвращение стресса за счет приспособления окружающей среды и деятельности (ее содержания, условий протекания и организации) к особенностям, возможностям людей (как правило, достаточно широкого их контингента).

Второе направление предусматривает решение задачи преодоления стресса у конкретного человека с учетом его индивидуальных особенностей реакции на стрессор с помощью использования методов и средств изменения, нормализации его функционального состояния и работоспособности.

Также необходимо учитывать, что определение путей, приемов и методов противодействия (профилактики и коррекции) стрессу должно основываться на представлении о стрессе как о функциональном состоянии, отражающем системный ответ организма и психики на воздействие внешней и внутренней среды. Основными элементами этого системного ответа организма являются функции и процессы следующих уровней:

- 1) физиологического – обеспечение двигательного и вегетативного компонентов состояния;
- 2) психологического – проявление психических процессов, характерологических качеств, особенностей активации, эмоционально-волевой регуляции;
- 3) поведенческого – точность и скорость выполняемых действий, целенаправленность активности, деятельности в форме речевого и двигательного поведения.

Также, по мнению ученых, можно выделить и социальные формы управления стрессом, к которым, в первую очередь, относятся воспитание

личности, формирование ее мировоззрения, целевых установок, ценностных ориентаций, идеалов и т.д.

***Классификация приемов управления состоянием психологического стресса.*** Как отмечалось выше, зарождение и развитие психологического стресса определяется воздействием совокупности внешних (средовых) и внутренних (субъективных) факторов и зависит от индивидуальных (психологических, физиологических, профессиональных и пр.) особенностей конкретного индивида.

К числу внешних факторов, формирующих состояние стресса, относятся экстремальные воздействия социальных, профессиональных, организационных, экономических, информационных и других характеристик окружающей среды. Вместе с тем, интенсивность влияния данных факторов обуславливается особенностями внутреннего мира индивида, его субъективной оценкой значимости того или иного события, степени неопределенности воздействия, уровня морально-нравственного развития личности (ответственность, дисциплинированность и т.д.), развития психологических характеристик (мотивация, способности, воля и т.д.), профессиональных качеств (подготовленность, опыт и т.д.). Совокупность этих факторов предопределяет характер оценки стрессогенной ситуации конкретным человеком, степень его устойчивости к экстремальному воздействию, наличие способов (стратегий) преодоления стресса, возможности адаптации к стрессогенным факторам и т.д.

В связи с наличием разнообразных условий проявления стрессогенности в субъект-объектных отношениях в различных жизненных ситуациях, своеобразным характером причинно-следственных связей между различными факторами, особенностями механизмов регуляции состояний стресса учеными разработано большое количество различных методов, приемов, средств преодоления стресса.

Изучив различные классификации методов и средств управления стрессом, А.Б. Леонова отмечает, что максимально радикальным направлением предупреждения состояния стресса является устранение причин его развития. Вместе с тем, исследователь предлагает две группы способов непосредственного воздействия на функциональное состояние.

Первая группа включает в себя:

- нормализацию режима питания и витаминотерапия;
- фармакотерапию;
- рефлексотерапию;
- функциональную музыку и цветомузыку;
- коммуникационные воздействия (убеждение, приказ, внушение, гипноз).

Вторая группа предполагает:

- самогипноз;
- нервно-мышечную релаксацию;
- сенсомоторную тренировку;
- аутогенную тренировку;
- гимнастику и массаж;
- специальную подготовку и обучение;
- поведенческую психотерапию;
- групповой тренинг.

Перечисленные способы предполагают использование вербальных, невербальных, аппаратных, контактных, дистантных методик в режимах индивидуального и группового управления функциональным состоянием.

Такие ученые, как В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов предлагают также все методы регуляции психологических состояний делить на две группы:

- 1 – методы оперативного управления состоянием;
- 2 – методы программного (имеется в виду заранее запланированное) воздействия и управления.

Внутри каждой группы выделяются четыре класса методических приемов регуляции функционального состояния.

Первый класс (методы психической регуляции):

- аутогенная тренировка;
- специальные приемы регуляции;
- самоконтроль-саморегуляция;
- музыкотерапия;
- аромофитоэргономика.

Второй класс (методы психофизиологической регуляции):

- физические упражнения;
- массаж;
- рефлексотерапия, рефлексопрофилактика;
- термовосстановительные процедуры;
- электростимуляция.

Третий класс (физиолого-гигиенические методы):

- организация рационального режима труда, отдыха и питания;
- активный отдых;
- закаливание;
- регуляция окружающей среды.

Четвертый класс (фармакологические средства):

- адаптогенты;
- неотропы;
- стимуляторы центральной нервной системы;
- транквилизаторы;
- витамины.

***Индивидуальная профилактика стресса.*** Исследованиями ученых установлено, что сущность «борьбы» со стрессом, его развитием и проявлением, а также «противодействия» ему заключается не только в его профилактике, но и в его коррекции.

Как показывают исследования ученых, для того, чтобы поставить стрессу надежный заслон, обеспечить истинную психологическую защиту, необходимо применять методы, приемы, основанные, в первую очередь, на знании человеком законов, управляющих работой его собственного организма.

В качестве одного из наиболее эффективных методов ученые предлагают систему *психологической саморегуляции*.

В основе методов саморегуляции положены следующие практические навыки:

- Расслабление мышц, позволяющее добиться снятия напряжения (как физического, так и психологического). Необходимо помнить, что стресс, как и любые отрицательные эмоции человека, практически всегда сопровождается длительно сохраняющимся «застывшим» напряжением различных групп мышц. Не случайно результатом стресса являются всевозможные болезненные состояния, основанные на спазмах органов и систем. Для того, чтобы достичь состояния расслабления, рекомендуется большим и указательным пальцами хорошо промассировать на обоих ушах мочку. Перед массажем целесообразно нанести на кончики массирующих пальцев немного мятного масла или вьетнамского бальзама «Звездочка». Большое значение как фактор индивидуальной профилактики стрессовых состояний имеет и самомассаж всего тела (от макушки головы до кончиков пальцев ног) с небольшим количеством растительного масла. При этом ученые считают, что для большего эффекта снятия стресса людям с холерическим и сангвиническим типом темперамента следует использовать подсолнечное масло; меланхоликам – кунжутное; флегматикам – кукурузное или горчичное. После массаже следует принять горячий душ или ванну, что усилит эффект расслабления. Добиться эффекта расслабления помогут и специальные успокаивающие ванны. В горячую воду

предлагается добавлять по 1/3 чашки имбиря и чайной соды или экстракта розмарина. После такой расслабляющей ванны целесообразно в течение 30 минут отдохнуть. Также в целях обеспечения расслабления можно использовать и ароматерапию (использование различных ароматических эфирных масел, таких как бергамотовое, гераниевое, мятное, ромашковое, сосновое и т.д.).

- Успокаивающее дыхание, уравнивающее душевное состояние человека. Рассматривая проблему индивидуальной профилактики стресса, Ю.В. Татура отмечает: «Научитесь оставаться спокойным и холодным в стрессовой ситуации. Дышите медленно и глубоко и представляйте, что выдыхаете свой стресс наружу» (31; С. 86).
- Наблюдение за ощущениями и состояниями и управление ими, что поможет устранить болезненные, дискомфортные состояния, связанные с отрицательными эмоциями. Здесь имеется в виду способность человека анализировать ситуации, которые изначально являются причиной стрессового состояния. Как отмечает Ю.В. Татура, если возможно изменить ситуацию, приведшую к стрессу, необходимо это незамедлительно сделать. Если же сделать ничего нельзя, с ситуацией необходимо смириться, принять ее как должное. Кроме того, очень важно постоянно осуществлять рефлекссию своих мыслей, постепенно заменяя негативные мысли на позитивные, что поможет обрести покой и избежать стрессовой реакции.
- Создание положительного эмоционального настроения, душевного равновесия. Необходимо помнить, что психологический стрессор всегда состоит из двух частей: ситуации, вызывающей стресс, и отношения человека к этой ситуации. Достаточно устранить любую из этих составляющих, чтобы причина стресса перестала действовать. Вместе с тем, необходимо помнить, что чаще всего стрессовое состояние вызывают различного рода эмоции (в первую

очередь, эмоции отрицательной модальности). Ю.В. Татура предлагает механизм «избежания» стрессовых ситуаций посредством анализа эмоциональных проявлений:

- 1) Необходимо определить самую сильную эмоцию, которую Вы испытывали в течение последнего времени (в течение последних суток).
- 2) Необходимо сосредоточиться на этой эмоции.
- 3) Необходимо определить ситуацию, которая вызвала стрессовую реакцию (что происходило непосредственно перед тем, как у Вас данная сильная эмоция возникла?).
- 4) Необходимо вспомнить свои мысли в ответ на эту эмоцию.
- 5) Необходимо определить, какая из мыслей может вызывать такие же эмоции в аналогичных ситуациях.
- 6) Необходимо изучать стрессогенные мысли на протяжении достаточно длительного времени (недели или двух). Записывайте свои мысли в ситуациях, когда Вы испытываете стресс. Проанализируйте собранную информацию. Вы можете отметить, что определенные мысли повторяются. Это те стереотипы Вашего мышления, которые вызывают стресс при определенных ситуациях.
- 7) Установив ту мысль, которая в конкретной ситуации вызывает стресс, необходимо постараться найти ее противоположность (мысль, стресс нейтрализующую).

Как фактор повышения стрессоустойчивости ученые выделяют и психологическую разрядку (самостоятельный поиск и создание ситуаций, стимулирующих положительные эмоции).

Еще одним способом индивидуальной профилактики стресса ученые выделяют *коррекцию минерального обмена* организма человека. Применение природных адаптогенов типа элеутерококка, золотого корня, заманихи, валерианы и т.д. Использование данных препаратов не только успокаивает нервную систему, тонизирует, но и повышает иммунитет (что также очень важно в ситуациях стресса). Не случайно рекомендуется

использование данных растительных препаратов для повышения как физической, так и интеллектуальной работоспособности, а также для профилактики и даже лечения различных болезней. Также необходимо отметить, что для адаптогенов характерно отсутствие каких-либо отрицательных эффектов и привыкания к ним даже при условии достаточно длительного применения.

Также необходимо помнить, что реакция на стресс во многом обуславливается *подходом* человека к своему здоровью. Необходимо научиться максимально разумно реагировать на окружающую действительность, а также вести активный и здоровый образ жизни. Снижению стресса будет способствовать позитивное восприятие окружающего мира.

Также как сильнейший стрессовый фактор учеными рассматривается социальная изоляция. Именно поэтому необходимо избегать уединения с проблемами. Не следует стесняться, бояться сказать окружающим о том, что у Вас случились неприятности и в чем они состоят.

Также необходимо учитывать, что долговременный стресс, как и хроническое заболевание, вылечивается намного сложнее. Нельзя позволять конфликтам, которые зачастую являются причиной формирования стресса, затягиваться. Конфликтные ситуации необходимо разрешать как можно скорее. При этом, как считают многие исследователи, очень важно избавиться от раздражения, не затаивать обиды, самим найти способ урегулировать конфликтную ситуацию.

Методом индивидуальной профилактики стрессовых состояний является *релаксация*. Релаксация – это расслабление. Термин произошел от латинского слова, обозначающего уменьшение напряжения, ослабление, облегчение. В современной психологической науке термином «релаксация» обозначают состояние покоя, связанного с полным или частичным мышечным расслаблением. Релаксация, по мнению ученых,

выключает или замедляет «внутренние часы» организма человека как функционирующей системы, ограждая его от тревог и волнений.

Релаксация может быть долговременной или кратковременной, произвольной или непроизвольной. Непроизвольная релаксация возникает, например, во время сна человека, под воздействием транквилизаторов и т.д. Произвольная кратковременная релаксация используется для обучения расслаблению.

Исходя из того, что стресс – это физиологические или психологическое напряжение, а релаксация, – это расслабление, т.е. состояние, прямо противоположное напряжению, навыки быстрого расслабления позволяют быстро и эффективно снижать уровень стресса. Одним из самых надежных способов обучения релаксации является метод нервно-мышечной релаксации, который основывается на взаимозависимости между отрицательными эмоциями и мышечным напряжением. Если научиться правильно снимать избыточное мышечное напряжение, можно научиться и управлять своими эмоциями.

Обучение релаксации, как правило, осуществляется в три этапа. На первом (базовом) этапе необходимо научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях при отсутствии помех.

Второй этап – обучение дифференцированной релаксации во время занятия какой-либо деятельностью (при чтении, письме и т.д.).

На третьем этапе необходимо научиться отслеживать напряжение разных групп мышц при различных эмоциональных состояниях (волнении, страхе, гневе и т.д.) и при помощи мысленной команды, незаметно для окружающих, расслаблять напрягающиеся мышцы.

Процесс релаксации может считаться освоенным, если Вы будете уметь полностью освободиться от стрессового состояния, напряжения за 20-30 с.

Учеными (медиками, физиологами) разработано множество комплексов упражнений, которые позволяют в считанные минуты полноценно отдохнуть, забыть обо всех проблемах, найти нужное решение в критической ситуации.

Как пример приведем несколько таких комплексов.

#### Комплекс упражнений 1

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение с ускорением, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Осуществляйте при этом рефлексия своих ощущений.
2. Зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд; затем – расслабьте (тоже на 10 секунд).
3. Наморщите нос на 10 секунд.
4. Крепко сожмите губы, расслабьте.

#### Комплекс упражнений 2

Сядьте удобно, руки сложите на коленях, ноги поставьте на пол, найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть значительно длиннее вдоха).
2. Закройте глаза. Снова просчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, что с каждым выдохом уменьшается и, наконец, полностью исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, постепенно превращаясь в облака.
4. «Плывите» по этим облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Дышите медленно, спокойно, отгораживаясь от всех Ваших волнений и проблем при помощи воображения.

Данный комплекс упражнений очень эффективен при стрессе. Первую неделю целесообразно считать от 10 до 1. Вторую – от 20 до 1. Третью – от 30 до 1 и т.д. постепенно доведя счет до 50.

При выполнении медитационных и релаксационных упражнений необходимо строго придерживаться режима времени. Их выполняют от 10 до 30 минут (не более).

Как метод индивидуальной профилактики стрессовых состояний ученые предлагают использовать и гипноз. Как показывают результаты клинических исследований, процессы внушения (в том числе и с помощью самовнушения и самогипноза) могут наделять человека огромной силой (как физической, так и моральной), которая поможет человеку справиться со сложными, проблемными ситуациями. Гипнотические воздействия могут привести к высвобождению чувств, мыслей, воспоминаний (исследования С. Криппнер, В.А. Райков, О.К. Тихомиров и т.д.). Рядом ученых проведены исследования по активации творческих способностей человека в состоянии гипнотического транса. При этом были получены весьма ощутимые результаты. В состоянии гипноза у человека как бы высвобождались резервные, потенциальные возможности, повышались самооценка и уверенность в своих силах (что не всегда присуще людям в обычном состоянии). Именно гипноз, в данном случае, способствовал программированию мозга человека на достижение определенных результатов, изменению негативного жизненного опыта на позитивный и т.д.

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. В чем специфика методов изучения стрессовой реакции?
2. Назовите основные группы стрессовых ситуаций?
3. В чем сущность направлений противодействия стрессу?
4. Охарактеризуйте способы воздействия на стресс (согласно подхода А.Б. Леоновой)?

5. Раскройте специфику методов психологической саморегуляции как форму психологической защиты от стресса.
6. Каковы сущностные особенности релаксации как метода индивидуальной профилактики стресса?
7. В чем особенности гипноза как метода профилактики стрессовой реакции?

## **Заключение**

Таким образом, анализ имеющихся исследований в области стресса позволяет сделать вывод о том, что психологический стресс, как самостоятельная научная проблема стал предметом специальных исследований сравнительно недавно – всего 30-40 лет тому назад.

Оформление данного проблемного направления непосредственно обусловлено появлением работ в области биологического и физиологического стресса физиологии и психологии эмоций, адаптации человека к экстремальным условиям и т.д.

Были созданы и обоснованы различные теории и модели биологического, физиологического, психологического, социального стресса, что позволило значительно расширить сферу знаний об этой форме активности систем организма и личностных свойств человека.

Основой исследований в области психологического стресса являются работы В. Кеннона о гомеостазе и Г. Селье о стресса как общем адаптационном синдроме. По мнению Г. Селье, стресс – это неспецифическая реакция организма на любое требование. Любой стресс (положительный или отрицательный) оставляет после себя необратимые изменения, накопление которых обуславливает функциональные изменения в организме, его старение, физиологическое и психологическое «изнашивание».

В результате проведенных исследований было сформировано учение о психологическом стрессе, особенностях его зарождения и развития.

Психологический стресс учеными определяется как реакция на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Это состояние рассматривается исследователями как продукт когнитивных процессов, образа мыслей, оценки ситуации, знаний собственных ресурсных возможностей в плане преодоления стресса.

В результате разноплановых исследований учеными были выделены следующие симптомы стресса:

#### **Соматические симптомы**

- сердцебиение, ощущение, что сердце бьется очень сильно, нерегулярно или часто;
- боль и ощущение сжатия в грудной клетке;
- нарушение пищеварения, спазматические, резкие боли в области живота;
- ощущение покалывания в руках и ногах;
- мышечное напряжение, частые боли в области шеи и нижней части спины;
- устойчивые головные боли, часто начинающиеся в области шеи и распространяющиеся на голову;
- кожные сыпи;
- ощущение комка в горле;
- двоение в глазах и затруднение при рассматривании предметов.

#### **Эмоциональные симптомы**

- чрезмерно сильные и быстрые смены настроения;
- неоправданная тревога по разным поводам;
- неспособность чувствовать симпатию по отношению к другим людям;
- отстраненность от внешнего мира;
- чувство усталости и невозможность совладать с этим ощущением;
- неспособность сосредоточить внимание;
- повышенная раздражительность и тревожность.

#### **Поведенческие симптомы**

- нерешительность и неоправданные жалобы;

- увеличение количества прогулов (невыходов на работу без видимой на то причины);
- замедление процесса выздоровления после травм и заболеваний;
- «склонность» к несчастным случаям;
- недобросовестное отношение к работе и уклонение от ответственности;
- злоупотребление вредными привычками;
- сильная зависимость от лекарственных препаратов;
- увеличение или потеря аппетита;
- изменение характера сна, трудности с засыпанием и пробуждением;
- ухудшение качественных показателей работы.

Вместе с тем, исследователями до настоящего времени не до конца решен вопрос о механизмах преодоления стресса и адаптации к нему, что, несомненно, является значимым для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека в столь сложном мире.

В связи с этим, в настоящее время, как в отечественной, так и в зарубежной психологии проблема стресса подвергается всестороннему изучению.

## Библиографический список

1. Анохин П.К. Внутреннее торможение как проблема физиологии. – М., 1958. – 471 с.
2. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М., 1968. – 547 с.
3. Анциферова Л.И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности // Психологический журнал. – 1980. – №2. – С. 23-31.
4. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: преодоление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – №1. – С. 28-35.
5. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стрессоустойчивость человека. – СПб.:ВМедА, 1999. – 118 с.
6. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестник Московского ун-та. Сер.14. Психология. – 1995. – №4. – С. 54-62.
7. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Мозг, разум и поведение. – М., 1988. – 246 с.
8. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 523 с.
9. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. – Тверь. – 2001. – №4. – С. 43-52.
10. Вагин И. Победы свои втрахи. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
11. Вальдман А.В. Экспериментальная нейрофизиология эмоций. – Л., 1972. – 327 с.

12. Вальдман А.В., Козловская М.М., Медведев О.С. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса. – М., 1979. – 183 с.
13. Василюк В.Ф. Психология переживания. – М.: МГУ, 1984. – 237 с.
14. Горбунов Г.Д. Учись управлять собой. – Л.: Знание, 1971. – 32 с.
15. Завалова Н.Д., Пономаренко В.А. Психическое состояние человека в особых условиях деятельности // Психологический журнал. – 1983. – №6. – С. 47-54.
16. Изард К. Эмоции человека. – М.: МГУ, 1980. – 439 с.
17. Епзин А.П. Умей владеть собой. – Киев, 1981. – 317 с.
18. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М., 1983. – 368 с.
19. Козловская М.М. Эмоциональное состояние и эмоциональные реакции как результат активации глубоких структур мозга // Структурная, функциональная и нейрохимическая организация эмоции. – Л., 1971. – С. 31-37.
20. Красавина Е. Как преодолеть стресс и сохранить душевное равновесие. – М., 2004. – 221 с.
21. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональных стресс /Под ред. Л.Лева. – Л., 1970. – 127 с.
22. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М., МГУ, 1993. – 121 с.
23. Механизмы развития стресса. – Кишинев, 1987. – 217 с.
24. Самаукина Н.В. Экстремальная психология. – М., 2000. – 356 с.
25. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979. – 124 с.
26. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. – М.: Наука, 1981. – 215 с.
27. Симонов П.В. Лимбические механизмы эмоционального стресса // Эмоции и поведение: системный подход. – М., 1975. – С. 77-83.
28. Симонов П.В. Высшая нервная деятельность человека. – М., 1975. – 173 с.

29. Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций. – М., 1975. – 141 с.
30. Смит Т.Дж. Профессиональный стресс // Человеческий фактор / Под ред. Г.Салвенди. – М., 1991. – Т.2.
31. Стресс. Тонкости, хитрости и секреты. – М., 2004. – 416 с.
32. Судаков К.В. Эмоциональный стресс в современной жизни. – М., 1991. – 82 с.
33. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М., 1981. – 230 с.
34. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. – М., 1995. – 351 с.
35. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс: Природа и лечение. – М., 1985. – 223 с.