

Питкевич Мария Юрьевна, соискатель кафедры психофизиологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова г. Москва, Россия

СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Рассматривается роль и место стресса и стрессоустойчивости человека. Представлены различные теоритические подходы понимание этих феноменов.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, психические состояния, окружающая среда

Невозможно рассматривать устойчивость к стрессу изолировано - без ориентации на определенное теоретическое понимание собственно психологического стресса [1, с.53]. Стрессоустойчивость является функциональной характеристикой системы психической регуляции деятельности в сложных условиях и должна быть описана в терминах работы этой системы [2, с.87]. В связи с этим начнем теоретическое описание стрессоустойчивости с описания самого феномена стресса.

В литературе встречается несколько определений термина «стресс». Л.А. Китаев-Смыком [3, с. 23] приведены следующие из них:

1. Сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм или только неприятное человеку воздействие.

2. Сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора.

3. Физиологические, психологические, социально-психологические, рабочие и другие реакции, возникающие при всяких ответах организма на экстремальные требования внешней среды.

4. Комплекс адаптационных реакций организма, но только тех, которые сходны и одинаково возникают при различных адаптационных состояниях. Симптомы таких реакций сходны при любых типах воздействия. Они одинаковы при разных состояниях, а не специфичны для одного или другого из них.

Там же Л.А. Китаев-Смык отмечает, что первое из них не используется в настоящее время по причине введения Г. Селье термина «стрессор» для обозначения стрессогенного воздействия (фактора). Второе же, по мнению автора, является прагматически суженным представлением о стрессе. Наиболее адекватной он признает последнюю из указанных трактовок.

Концепция стресса очень стара. В своей книге «стресс без дистресса» Г. Силье писал: «Вероятно, еще доисторическому человеку приходило в голову, что изнеможение после тяжких трудов, длительное пребывание на холоде или на жаре, кровопотеря мучительный страх и любое заболевание имеют нечто

Раздел 2. Медико-биологические проблемы физической культуры

общее»[4, с.23]. Однако наибольшей популярности проблема стресса достигла относительно недавно.

В своей книге Джим Брайт и Фиона Джонс [5, с. 45] пишут о том, что, по его мнению, термин «стресс» впервые появился в журнале Psychological Abstracts в 1994 году. Там же он отмечает, что представления о появлении этого термина у разных авторов различаются. Некоторые авторы, например, утверждают, что употребление термина «стресс», таким как мы его знаем сегодня, началось относительно недавно. К ним относится Поллок. Он полагает, что, хотя данный термин и употребляли на протяжении всего XIX века и связывали с плохим здоровьем, он превратился в официальный только в последние несколько десятилетий. Ньютон же не соглашался с тем, что термин имеет недавнее происхождение, обнаружив определения стресса, которые очень близки к нашему сегодняшнему пониманию, в Оксфордском словаре английского языка, изданном в XVI и XVII веках. Однако все авторы сходятся на том, что популярность это понятие приобрело, начиная со Второй мировой войны.

Большинство приписывают популяризацию понятия «стресс» Гансу Селье, который в последние 60 лет много писал на тему стресса. Его теория была впервые предложена в 1936 году, опубликована в 1950 году. Наиболее же полное её представление и развитие нашло отражение в более поздних исследованиях.

В своей теории Г. Селье разделял стресс и дистресс. Стресс полезен, ведет к адаптации, дистресс вреден и ведет к различным психосоматическим заболеваниям. Автор подчеркивал, что стресс может быть как приятным, так и не приятным, дистресс же – только неприятным [4, с. 67].

Будучи биологом, Г. Селье рассматривал стресс с физиологических позиций, как неспецифическую реакцию организма на любое предъявляемое к нему требование. Под этим он понимал то, что существует типовая реакция на различные виды стрессоров, и он назвал этот тип реакции общим адаптационным синдромом. Термин «неспецифическая» относится к тому факту, что типовую реакцию вызывает широкий спектр воздействий или стрессоров, включая такие позитивные факторы как просто новые события. Г. Селье идентифицировал 3 стадии общего адаптационного синдрома, каждая из которых связана с изменениями в нервном и эндокринном функционировании: «alarm»-стадия (мобилизация адаптационных резервов), стадия резистентности и стадия истощения адаптационных резервов.

Дальнейшее развитие учения о стрессе сопровождалось формированием новых концепций, теорий и моделей, отражающих общебиологические, физиологические, психологические взгляды и установки на сущность этого состояния, причины его развития, механизмы регуляции, особенности проявления [6, с.87]

Вот некоторые из этих теорий: [3, с.23-39]

Раздел 2. Медико-биологические проблемы физической культуры

1. Генетически-конституциональная теория.

Суть данной теории состоит в том, что способность организма сопротивляться зависит от predetermined защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств. Исследования в данной области являются попыткой установить связь между генотипом и некоторыми физическими характеристиками, которые могут снизить общую индивидуальную способность сопротивляться стрессу.

2. Модель предрасположенности к стрессу.

Данная теория основана на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды. Она допускает взаимное влияние предрасполагающих факторов и неожиданных, сильных воздействий на развитие реакции напряжения.

3. Психодинамическая модель.

В основе данной модели лежат положения теории Зигмунда Фрейда. В своей теории он описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства:

А) Сигнализирующая тревога – возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности.

Б) Травматическая тревога – развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника.

Наиболее ярким примером причины возникновения данного типа тревоги является сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов.

4. Модель Вольфа. (H. G. Wolff)

Согласно этой модели автор рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально психологические стимулы и установил зависимость этих реакций от природы аттитудов, мотивов поведения индивида определенности ситуации и отношения к ней.

5. Междисциплинарная модель стресса.

Стресс возникает под влиянием стимулов, которые вызывают тревогу у большинства индивидов или отдельных их представителей и приводит к ряду физиологических, поведенческих и психологических реакций, в ряде случаев патологических, но возможно и приводящих к высшим уровням функционирования и новым возможностям регулирования.

6. Теория конфликтов.

В основе – взаимосвязь поведения субъектов в обществе и состояния напряжения в отношениях, сопровождающих групповые процессы. Основные причины напряжения связаны с необходимостью членов общества подчиняться его социальным нормативам. В качестве причин стресса также рассматриваются факторы устойчивости социальных отношений, распределения экономических благ и услуг в обществе, межличностное взаимодействие во властных структурах.

7. Модель Д. Мечаник. (D. Mechanik)

Раздел 2. Медико-биологические проблемы физической культуры

Центральным элементом в этой модели является понятие и механизмы адаптации. Адаптация определена автором как способ, которым индивид борется с ситуацией, со своими чувствами, вызванными этой ситуацией, он имеет два проявления: преодоление (борьба с ситуацией) и защита (борьба с чувствами, вызванными ситуацией). Преодоление, овладение ситуацией определяется целенаправленным поведением и способностями в принятии индивидами адекватных решений при встрече с жизненными задачами и требованиями.

8. Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы.

Эта модель является модификацией теории стресса Селье. В ней рассматривается стресс как состояние организма в основе которого лежат как адаптивные, так и не адаптивные реакции. Под стрессорными воздействиями он понимает прежде всего социальные по своей природе факторы, такие, например, как экономические или семейные неудачи, то есть объективные события – они нарушают или угрожают подорвать обычную жизнь индивида. Эти события не обязательно негативные и не всегда ведут к объективному кризису.

9. Системная модель стресса.

Отражает понимание процессов управления на уровне системной саморегуляции и осуществляется путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями.

10. Интегративная модель стресса.

Центральное место в модели занимает проблема, требующая от человека принятия решения и понятия которой определяется как проявление, воздействие на человека стимулов или условий, требующих от него превышения либо ограничения обычного уровня деятельности. Возникновение проблемы сопровождается напряжением функции организма – если проблема не решается, напряжение сохраняется или даже нарастает – развивается стресс. Способности человека в решении возникающих перед ним проблем зависят от ряда факторов:

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

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

Структура стресса.

Раздел 2. Медико-биологические проблемы физической культуры

Каждую секунду нашей жизни мы подвергаемся воздействию различных стрессоров. «Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает стресс...Полная свобода от стресса означает смерть» - писал Ганс Селье [4, с.151].

Любой оказывающий на нас воздействие фактор специфичен по своей природе. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. На солнце мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Мышечное усилие, например бег вверх по лестнице с максимальной скоростью, предъявляет повышенные требования к мускулатуре и сердечно-сосудистой системе [6, с.84].

Однако независимо от того, какого рода изменения в организме вызывают все эти агенты, они имеют и нечто общее: все эти факторы предъявляют требование к перестройке организма. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, Г. Селье [4, с. 23] назвал сущностью стресса.

Говоря о предъявлении требования к перестройке организма важно остановиться на понятии «гомеостаза». Американский физиолог Уолтер Кеннон в 1932 году в своей книге «The Wisdom of the Body» («Мудрость тела») предложил этот термин как название для «координированных физиологических процессов, которое поддерживают большинство устойчивых состояний организма». В дальнейшем этот термин распространился на способность динамически сохранять постоянство своего внутреннего состояния любой открытой системы [7, с.15]. Чтобы поддерживать нормальную жизнедеятельность, ничто не должно сильно отклоняться от нормы – нарушать гомеостаз. Если это случается, человек испытывает стресс.

Впервые неспецифическая приспособительная реакция была описана Г. Селье [4, с.67]. Впоследствии она стала известна как общий адаптационный синдром (ОАС) или синдром биологического стресса.

Г. Селье выделял 3 фазы развития ОАС:

1. «Аларм»-реакция.

На этой стадии происходит мобилизация адаптационных резервов. Организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу. Но сопротивление его недостаточно, и если стрессор сильный (тяжелые ожоги, крайне высокие и крайне низкие температуры), может наступить смерть.

2. Фаза сопротивления.

Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки «аларм» - стадии практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

3. Фаза истощения.

Раздел 2. Медико-биологические проблемы физической культуры

После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции мобилизации по тревоге, но теперь они необратимы, и индивид погибает.

После первоначальной фазы организм адаптируется и оказывает сопротивление, причем продолжительность периода сопротивления зависит от врожденной приспособляемости организма и от силы стрессора. В конце концов, наступает истощение.

Невозможно делать дополнительные вклады адаптационной энергии сверх унаследованного от родителей запаса. Однако каждый из личного опыта знает, что сопротивляемость и способность к адаптации почти восстанавливается до прежнего уровня. Таким образом, Г. Селье предлагает различать поверхностную адаптационную энергию и глубокую. Первая доступна по первому требованию, как «по пожарной тревоге». Вторая мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. Ее истощение необратимо и ведет к гибели.

Библиографический список:

1. Сидельникова Н. Ю., Рязанцева М. А., Глебов В. В. Профилактические и коррекционные мероприятия по адаптации детей дошкольного и младшего школьного возрастов в условиях большого города. // Материалы I Международной заочной научно-практической конференции «Научная дискуссия: инновация в современном мире». Ч.1.(23 мая 2012г.) –Москва: Изд. «Международный центр науки и образования», 2012 -С.53-56
2. Глебов В.В. Оптимизация режима труда и отдыха в психофизиологической адаптации учащихся школ// Известия СГУ.Филос.Психол.Педагогика. 2014.№1. С. 87-90
3. Китаев-Смык Л. А. «Психология стресса». М.: Наука, 1983 -367 с
4. Стресс без дистресса, М.: Прогресс, 1982 -С.23
5. Брайт Д., Джонс Ф.Стресс. Теории, исследование, мифы. Прайм-Еврознак, 203 -352 с
6. Глебов В.В. Профилактическая и коррекционная работа по повышению адаптации детей и подростков // Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности» 2014, № 1 –С.83-91
7. Ярошевский М.Г., Чеснокова С.А., Уолтер Кеннон, М., «Наука», 1976 г., с. 15-16.