

**ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ
И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Учебно-методический комплекс

Минск
Изд-во МИУ
2013

УДК 159.9:316.6
ББК 88.5
П86

Автор-составитель *Агеенкова Е.К.*

Рецензенты:

Г.Л. Сперанская, канд. психол. наук,
доцент кафедры психологии и педагогики БГУКИ;
И.Т. Кавецкий, канд. психол. наук, зав. кафедрой МИУ

Одобен к изданию кафедрой юридической психологии МИУ
(протокол № 5 от 01.02.2013 г.)

П86 Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учеб.-метод.
комплекс / авт.-сост. Е.К. Агеенкова. — Минск: Изд-во МИУ,
2013. — 196 с.

ISBN 978-985-490-864-9.

Необходимость изучения влияния экстремальных факторов на психику человека привела к возникновению и активному развитию новой сферы психологической науки и практики — психологии кризисных и экстремальных ситуаций. Кроме этого, значимость данного предмета обусловлена тем, что работа в чрезвычайных ситуациях и при ликвидации их последствий предъявляет серьезные требования как к профессиональным, так и к личностным качествам специалистов-спасателей, так и к их психологической подготовке. При этом известно, что чрезвычайная ситуация может явиться отправной точкой для запуска механизмов отсроченных реакций, один из которых — посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) внесено в перечень заболеваний МКБ-10. В связи с этим профессиональный психолог, работающий в условиях чрезвычайных ситуаций, должен иметь определенные навыки оказания помощи пострадавшим и конструктивные стили жизни и поведения. Предназначен для студентов всех форм обучения по специальности «Психология».

УДК 159.9:316.6
ББК 88.5

ISBN 978-985-490-864-9

© Авт.-сост. Е.К. Агеенкова, 2013
© Оформление. МИУ, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Чрезвычайная ситуация.....	10
Экстремальная ситуация.....	13
Кризисная ситуация. Кризис.....	14
Вопросы к разделу.....	16
Литература.....	17

Раздел 2

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Общие положения теории стресса.....	18
Психологический стресс.....	25
Эмоциональная реакция на стресс.....	31
Поведенческая реакция на стресс.....	32
Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.....	35
Вопросы к разделу 2.....	38
Литература.....	39

Раздел 3

ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Влияние экстремальных ситуаций на человека.....	41
Субъекты экстремальной ситуации.....	42
Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи.....	44
Методы оказания экстренной психологической помощи.....	50
Дибрифинг.....	63
Вопросы к разделу 3.....	67
Литература.....	68

Раздел 2. СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Общие положения теории стресса

В данном разделе речь пойдет о наиболее неспецифическом общем мобилизационном ответе организма как целостной системы на любой раздражитель, который угрожает гомеостазу реально, потенциально или даже просто является неожиданным. Имеется в виду неспецифический компонент ответа целостного организма на любое предъявленное ему требование, который канадский ученый Г. Селье называл *стрессом*, который реализуется при участии нейроэндокринной системы. Таким образом, Г. Селье определил стресс как неспецифический компонент ответа целостного организма на любой раздражитель, осуществляемый при участии нейроэндокринной системы.

Идея интегрированного неспецифического адаптивного ответа организма на опасность была отмечена еще в классических трудах У.Б. Кэннона «Телесные изменения при боли, голоде, страхе и гневе» (1915) и «Мудрость тела» (1932), в которых автор обосновал роль автономной нервной системы и, особенно, симпатического отдела и катехоламинов, а значит — гормонов вещества надпочечников, в мобилизации организма при отрицательных эмоциях. Он ввел понятие «реакции остроты», являющееся прообразом стресса. Кэннон считал, что основу острой адаптации в опасных ситуациях составляет экстремальная секреция адреналина. Происходит генерализованная активация симпатических нервов и зависящее от симпатического нервного сигнала освобождение катехоламинов из гормонов вещества надпочечников. В результате наступают:

- повышение системного артериального кровяного давления, ускорение кровообращения, увеличение минутного объема сердца и частоты сердечных сокращений, коронарная артериальная гиперемия;
- гиперемия в работающих мышцах, сердце и мозге и относительная ишемия в работающих органах, например — коже (о механизмах рабочей гиперемии);
- ускорение обмена веществ, калогенный эффект;

- увеличение скорости гликолиза, гликолиза и гликогенолиза в мышцах, ограничение синтеза гликогена;
- увеличение мышечной силы и повышение умственной активности путем ускорения проведения импульсов и сжатия латентного периода в нейронах ЦНС;
- вторичная катехоламиновая активация секреции и продукция гормонов: тиреоидных, паратиреоидного, вальсальва, эритропоэтина, глюкагона;
- ускорение свертываемости крови;
- уменьшение секреции ренина, ограничение диуреза;
- активация реабсорбции натрия и воды — волюмостимулирующая реакция почек;
- расслабление гладких мышц бронхиального дерева и повышение бронхиальной проводимости, релаксация гладких мышц мочевого пузыря, сокращение гладких миоцитов в селезенке и матке.

Симпатический ответ повышает мощность функционирования организма в экстремальных ситуациях. Нервные центры, возбуждение которых вызывает гнев и страх, были локализованы физиологами в гипоталамусе, а активация симпатического ствола происходит путем передачи импульсов из этих дисцифальных областей через ретикулярную формацию в спинной мозг.

Данные идеи позднее были развиты в работах Г. Селье.

В понимании стресса часто допускают две крайности. Первая — трактовка стресса, как ответа, исключительно, на неприятности — восходит к бытовому пониманию стресса — напряжение, нажим, ударение. Мобилизация нейроэндокринных стереотипов происходит, однако, и при действии таких раздражителей интенсивного характера, которые никак нельзя назвать неприятными — например, при половом акте или в овуляции. Как указывал Г. Селье, даже неожиданный огромный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада, может вызывать сильнейший стресс.

Следовательно, стресс — не синоним нервного напряжения и не всегда вызван повреждением.

Другая крайность сформулирована в ранних работах Г. Селье как принцип «всё есть стресс». Как компонент ответа, мобилизация стрессорного стереотипа входит в состав сложного ансамбля реакций, возбуждаемых самыми разными воздей-

ствиями. Это «синдром ответа на повреждение как таковое». Но это не отменяет того факта, что сами ответы на такие разные раздражители, как поцелуй и подзатыльник, содержат и такие компоненты, которые сильно различаются.

Стресс вызывается *стрессорами*. Под стрессорами понимают, прежде всего, раздражители, реально угрожающие гомеостазу — боль, гипоксию, голод, антигенную агрессию и необъятное множество других чрезвычайных факторов. Как отмечал Г. Селье: «мы не видели вредных стимулов, которые не могли бы вызвать наш синдром». Другая группа стрессоров — потенциально опасные раздражители.

Наконец, стрессор может, в действительности, не быть опасным. Достаточно его неожиданного характера. Стрессогенно то, что вызывает потребность новой адаптации, включений новой приспособительной программы, отказ от старой. Стрессогенна смена стереотипа. «Не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации» (Г. Селье).

Но вот произошла неожиданность и накатанная программа адаптации не сработала или она не достаточна — вместо желанного объекта в зубах животного оказался камень. Возникает необходимость переадаптации. С психологической точки зрения, включаются наиболее тонкие механизмы психической деятельности животного, поднимающие уровень сознания на качественно новый уровень автоматическим функционированием. С патологической точки зрения, начинают работать механизмы стресса.

Учёный считал: «Стресс — это аромат и вкус жизни и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Мы не должны, да и не в состоянии избежать стресса. Полная свобода от стресса означала бы смерть». Стрессор может отсутствовать, как реальный объект. Для стресса достаточно имитация стрессора — то есть воспоминания или сигнала о стрессоре.

Последствия действия стрессора могут длиться еще очень долго, даже после того как раздражитель перестал действовать на организм реально.

«Стресс, вызванный необходимостью бороться друг с другом — главная причина недееспособности».

Важной составляющей теории Г. Селье является описанная им стадийность стресса. В течение 6–48 часов после воздействия

стрессора он отмечал и во всем тимико-лимфатическом аппарате, исчезновение липосом в клетках коры надпочечников и хромаффинных веществ в мозговом слое, уменьшение объема жировой ткани, ретроперитонеальный отек и трансудацию в серозные полости, гипотонию мышц, гипотермию, гиперсекрецию слюнных и слезных желез, кожную гиперемию и вазодилатацию. Эта стадия стресса названа автором концепции стресса как *стадия тревоги*.

Спустя 48 часов после воздействия, отмечалось значительное увеличение надпочечников, восстанавливались в них липиды, а в хромаффинных клетках появлялась вакуолизация. В тимико-лимфатическом аппарате восстанавливалось количество базофильных клеток, гиперплазия тимической железы и начинали атрофироваться тимические узелки, прекращался рост тела и лактация, расстраивался пищеварительный аппарат, а явления отека и трансудация исчезали. Как отмечал Г. Селье, всюду доминировали катаболизм, дезинтеграция, атрофия и некроз — и лишь надпочечники расцветали. Эта стадия сформированного адаптационного ответа характеризуется Г. Селье как *стадия резистентности*.

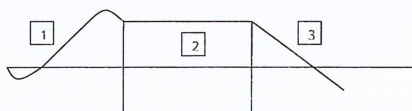
Далее, если стрессор не был очень сильным или длительным, происходило восстановление морфологии и функции органов, возвращение к норме. Данный вариант развития стресса Г. Селье назвал «общим адаптационным синдромом». Он употреблял этот термин вначале как синоним слова стресс.



Затем акценты в этом вопросе несколько смещались. Г. Селье фактически истолковывает общий адаптационный синдром как результат стресса, успешно дошедшего до стадии резистентности. Таким образом, понятию общий адаптаци-

онный синдром лучше всего соответствует как раз картина, наблюдаемая именно в данную стадию стресса.

В противном случае наступало снижение резистентности к данному и другим раздражителям с усугублением катаболических и некротических изменений в органах и тканях («стадия истощения»). Данный вариант развития стресса был назван дистрессом.



1 — стадия тревоги; 2 — стадия резистентности;
3 — стадия истощения

К патологии, то есть дистрессу, приводит любая ситуация, когда уровень стресса не соответствует оптимальной для индивида скорости расходования адаптационной энергии.

Принципиально важным было наблюдение, что стресс, вызванный одним раздражителем, повышал на определённый период времени резистентность животного не только к данному, но и к другим раздражителям иной природы. Данный феномен Г. Селье назвал «перекрестной резистентностью».

Уже в 1937 г. было выяснено, что такой стресс препятствует воспалению и сдерживает проявления аллергии, что Г. Селье трактовал, как приоритет системной адаптации над местным ответом в чрезвычайных условиях. Наконец, Г. Селье ставит вопрос о необходимости «стресс-терапии», то есть специфического лечения, основанного на бионическом методе — имитации и усовершенствовании естественных стрессовых адаптивных реакций. Он вводит понятие «стероидина» — искусственно достигаемого баланса синтоксикических и кататоксических реакций.

Позитивное влияние стресса на человека

Помимо очевидной природной «полезности» стресса можно говорить о том, что человек, переживая стресс, может получить еще косвенные (не предусмотренные природой) выгоды:

- **Повышение уровня стрессоустойчивости.** Существует выражение «После этого мне ничто не страшно» — человек, побывав в какой-то нештатной, а теперь мы уже назовем — стрессовой ситуации, человек приобретает навык справляться с другими ситуациями, с которыми он сталкивается или столкнется в будущем.
- С этим связана и еще одна польза стресса:
- **Развитие личностных качеств, или личностный рост.** Приобретая опыт преодоления трудными жизненными ситуациями, человек может не только повысить свою устойчивость к стрессу, но и открыть в себе качества, о которых раньше, ни о чем, не подозревали. Еще одна польза стресса может состоять в том, что позволяет человеку полагаться в напряжении сил. Так, например, предшественники современных видов спорта, по сути, специально вызывают стресс, удовлетворяя свои потребности в острых ощущениях.

Негативное влияние стресса

В понимании понятия «дистресс», Г. Селье ввел понятие «болезни адаптации».

«Болезнями адаптации», психолог называл те заболевания, вероятность возникновения и тяжесть протекания которых увеличиваются стрессом. Позднее Г. Селье назвал их «болезнями цивилизации», имея в виду, что изменения экологии человека в больших городах индустриального общества увеличивают силу и продолжительность стрессов, делая существование всё менее монотонным и внося известное рассогласование между филогенетически сложившимися адаптивными стереотипами и новыми адаптивными вызовами техносциальной среды. В отечественной литературе более популярен термин «болезни нарушенной или перенапряжённой адаптации».

Под болезнями адаптации надо понимать лишь те из них, в этиологии которых роль неадекватного или неоптимального стресса является решающей.

Анализ перечня этих болезней, как он представлен по данным самого Г. Селье и его последователей, убеждает в том, что, по преимуществу, все это расстройства тех инсулинозависимых органов и тканей, которые во время стресса оказываются в метаболическом проигрыше.

Стресс, особенно хронический и неудачный, является важным фактором риска язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, иммунодефицитов и их последствий, включая инфекции, паразитарные и онкологические заболевания, ожирения, остеохондроза, артрозов и артритов, сахарного диабета. Стресс способствует импотенции, бесплодию, гипогалактии. Существуют наблюдения, документирующие возможность стрессогенной задержки роста и физического развития у детей в крайне неблагоприятной для психики обстановке сиротских приютов. В экспериментах на крысах показана возможность учащения патологии различных органов из-за дистресса, вызванного скученностью и хроническим шумом.

Наконец, к болезням нарушенной адаптации могут быть по праву отнесены все нарушения, связанные с попытками психофизиологической компенсации недостаточной продукции эндорфинов (внутренних опиатов). В таких случаях индивид ищет искусственные источники «эндорфинизации» (наркотики, алкоголь, курение).

Гипертензия, нарушения иммунитета, язвенная болезнь, артриты, а позже — инфаркты миокарда, мигрень и психические расстройства были прямо отнесены Г. Селье к болезням адаптации.

Была доказана роль стресса, как фактора риска, не только при вышеперечисленных формах патологии, но и при язвенном колите, неатопической бронхиальной астме.

Среди негативных психологических последствий стресса обычно выделяют следующие:

- Ухудшение выполнения задачи. Часто стресс отрицательно сказывается на эффективности выполнения какой-либо деятельности. Внимание к выполняемой деятельности нарушается двумя способами. Во-первых, высокая степень напряжения может отвлекать внимание с выполняемых действий, а во-вторых, если деятельность хорошо знакома и выполняется почти автоматически, приводит к излишней концентрации внимания на отдельных операциях, что также может ухудшить выполнение.
- Нарушение когнитивных (мыслительных) функций. Различные исследования показали, что стресс приводит к нарушению когнитивных процессов. В частности: усиливает тенденцию к успешному принятию решения, без

рассмотрения всех возможных вариантов. Способствует хаотичному, плохо организованному перебору различных возможностей. У некоторых людей высокий уровень эмоционального и физиологического возбуждения приводит к ухудшению гибкости мышления, концентрации и запоминания.

Помимо данной теории Г. Селье обосновал биотическую концепцию, базирующуюся на его учении о стрессе — так называемый «аутотрофический эгоизм», то есть построение жизни в соответствии с принципом оптимальной индивидуальной интенсивности стрессов и согласно идее «заслужить право на жизнь». Общегуманистические идеи Селье получили конкретное нейрохимическое и психофизиологическое подтверждение. Было установлено, что в группе эмигрантов китайского происхождения, равно подверженных стрессам переселенческих обстановок, болезни адаптации возникали, преимущественно, у тех, кто был недоволен своим положением и испытывал отвращение к необходимости стрессующих условий по социальной адаптации.

Психологический стресс

Психологический стресс можно определить как феномен осознания, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этими требованиями. Такое понимание психологического стресса первым ввел Р. Лазарус.

Понятно, что всякое событие, нарушающее привычное течение жизни, может быть причиной стресса. К психическим стрессорам относится все, что может взволновать человека: несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, обман, утрата, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям и многое другое. Не только избыток раздражителей, но и их нехватка может действовать как стрессор. К таким стрессорам можно отнести монотонность, скуку, одиночество, изоляцию. Разным этапам жизни свойственна своя специфика стрессовых ситуаций, например: начало учебы, уход из родительского дома, вступление в брак, рождение детей, профессиональные достижения и неудачи и т.д. Американские исследователи

Томас Холмс и Ричард Рейх в 1967 г. разработали шкалу тяжести стрессового воздействия различных жизненных событий («The social readjustment rating scale»). События были оценены по шкале от 0 до 100 баллов в зависимости от давления, оказываемого на психику:

Смерть мужа/жены — 100
Развод — 73
Разлад в супружеской жизни — 65
Тюремное заключение — 63
Смерть близкого члена семьи — 63
Серьезная травма или заболевание — 53
Брак — 50
Потеря работы — 47
Примирение и другие перемены в семейной жизни — 45
Выход на пенсию — 45
Изменение в состоянии здоровья члена семьи — 44
Беременность — 40
Сексуальные проблемы — 39
Появление нового члена семьи — 39
Перемена места работы — 39
Изменения в финансовом положении — 37
Смерть близкого друга — 37
Перевод на другую работу — 36
Серьезные разногласия с партнером — 35
Крупный долг — 31
Приближение срока уплаты долга — 30
Перемена в ответственности по месту работы — 29
Уход сына или дочери из родного дома — 29
Конфликты с тестем/свекром, тещей/своченью — 29
Исключительный личный поступок и достижение — 29
Поступление в школу или ее окончание — 29
Перемена в условиях жизни — 25
Смена привычек — 24
Проблемы и конфликты с начальством — 23
Изменение рабочего графика или условий работы — 20
Смена жилья — 20
Перемена школы — 20
Смена отдыха — 19
Перемена в общественной деятельности — 18
Мелкий долг — 17

Перемены, связанные со сменой и режимом дня — 15
 Перемены в семье — 15
 Перемены в привычном образе питания — 15
 Отпуск — 13
 Праздник — 12

Проступок (пьянство, проезд без билета и др.) — 11

Как видно, стресс вызывают не только отрицательные, но и положительные события, и они тоже требуют приспособления. Такой стресс часто называют *эустрессом*.

Эустресс связан с положительными событиями в жизни человека и, вызывая неспецифическую стрессовую реакцию организма, оказывает мобилизующее и возбуждающее воздействие. Взаимосвязь с этим, когда речь идет о «борьбе со стрессом», или «следствием стресса», обычно имеется в виду эмоционально-отрицательный тип стресса, или дистресс.

Для каждого конкретного человека как состав, так и интенсивность воздействия стрессовых ситуаций будут индивидуальными. От чего же зависит, какое именно событие воспринимается как стрессовое?

Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса

Остановимся на некоторых ключевых моментах, а именно: на характеристиках стрессового события, интерпретации события человеком, влиянии прошлого опыта, осведомленности (информированности), индивидуальных и личностных особенностей человека на восприятие ситуации и способ реагирования.

Характеристики стрессового события. Стрессовые события могут различаться по следующим признакам:

- 1) частоте возникновения — события могут быть единичными, возникать периодически (например, «авралы» на производстве), накладываться друг на друга («несчастья преследуют одно за другим»);
- 2) длительности воздействия — кратковременное, продолжительное, хроническое (постоянное). Кратковременные стрессоры — это, как правило, повседневные неприятности, в результате воздействия которых актуализируются уже сложившиеся программы реагирования и мобилизации ресурсов.

К продолжительным стрессорам можно отнести критические жизненные события, требующие значительного

времени для адаптации, вызывающие в структуре личности человека серьезные изменения и сопровождающиеся не только кратковременными эмоциями, но и стойкими эмоциональными реакциями (перемена места жительства, особенно вынужденная, хроническая болезнь, конфликтная обстановка в трудовом коллективе). Хронические стрессоры — постоянно или очень длительное время действующие ситуации, например: бедность, проблемы в семейных взаимоотношениях, перегрузки на работе и т.п. Долговременное воздействие стрессора приводит к состоянию хронического стресса, которое будет рассмотрено нами подробно в разделе, посвященном хроническому стрессу и профессиональному здоровью;

- 3) интенсивности воздействия — чем больше физиологические и психические изменения в результате воздействия стрессора отличаются от оптимальных параметров, тем интенсивнее стрессовое воздействие события на человека. Например, такие события, как смерть близкого или возникновение угрозы собственной жизни, по интенсивности воздействия, как правило, значительно превосходят события, связанные с неприятностями в профессиональной сфере или утратой имущества;
- 4) знаку эмоциональной окраски — стрессовые события, как можно видеть по вышеприведенной шкале тяжести стрессового воздействия, могут быть только негативными, неприятными событиями жизни, вызывающими резко отрицательные эмоции, но и позитивными, требующими адаптации к новым произошедшим изменениям, вызывающими сильные положительные эмоции. Например, такие события, как заключение брака, вступление в брак или рождение ребенка, воспринимаются как позитивные, желательные, тем не менее могут оказывать сильное стрессовое воздействие на человека.

Интерпретация человеком стрессовых событий. Как уже было отмечено, ситуация становится для человека источником стресса только в том случае, если он негативно оценивает ее как стрессовую.

Например, расторжение брака может восприниматься одним человеком как крах, разрушение всей его жизни, расставание

с любимым человеком, потерю опоры и стабильности, вызывать такие чувства, как беспомощность и страх одиночества. Для другого человека развод — это освобождение от тяготивших его обязательств, возможность начать «новую» жизнь.

Как видно, одно и то же событие потенциально может являться стрессором, вызывающим сильную стрессовую реакцию, воспринимающуюся неприятной, угрожающей нормальному течению жизни, а в другой ситуации имеет незначительное стрессовое воздействие, причем скорее позитивное.

Таким образом, между стрессором и реакцией на него всегда есть промежуточное звено — субъективная оценка ситуации, называемая также в ряде исследований когнитивной интерпретацией происходящего.

Предыдущий опыт человека. На восприятие события как стрессового в значительной степени влияет личный опыт человека. Для каждого существуют закрепившиеся в результате прошлого опыта установки о том, какие ситуации являются наиболее неприятными и стрессовыми. У каждого из нас есть «точки уязвимости», воздействие на которые вызывает максимально выражающую стрессовую реакцию. Напротив, какие-то стрессоры воспринимаются человеком как менее опасные, так как он сталкивался с ними в прошлом, и у него выработались программы эффективного реагирования на данные ситуации. В таком случае, стрессовое воздействие будет для человека менее разрушительным, так как он готов с ним справиться. Такие стереотипы поведения не возникают сами по себе, а приобретаются человеком на протяжении всей его жизни, начиная с самого раннего детства. Иногда у человека в результате прошлого опыта вырабатываются стереотипные реакции, носщие недостаточно адаптивный характер, что может привести при воздействии аналогичных стрессоров к нарастанию напряжения и развитию хронического стресса.

Примером может служить особенность, которую часто называют «синдромом отличника». Человек с этой особенностью стремится все сделать наилучшим образом, «сдать на пять», крайне болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, переживает любую неудачу как личную трагедию. Понимается, что человек живет в постоянном состоянии стресса, во-первых, из-за того, что все ресурсы используются на отличное выполнение задачи (ведь ему сложно принять помощь других — он

не может признаться, что в чем-то некомпетентен). Во-вторых, такой «отличник» живет в постоянном страхе получить негативную оценку.

Осведомленность (информированность) о ситуации. Часто событие становится стрессовым для конкретного человека, если оно субъективно оценивается им как угрожающее, непредсказуемое по своим последствиям. Особенно усиливается степень стрессового воздействия в тех случаях, когда событие является неожиданным, внезапным. Отсутствие полной и достоверной информации о ситуации многократно увеличивает беспокойство и напряжение по поводу происходящего. Повышение информированности о ситуации и способах совладания с ней снижает ее субъективное стрессовое значение для человека. Наличие у человека знаний, умений и навыков, позволяющих ему справиться с ситуацией, способствует интерпретации потенциально стрессового события как нейтрального, либо имеющего незначительное стрессовое воздействие.

Так, например, освещение в средствах массовой информации слухов о возможном предстоящем дефиците на тот или иной товар может вызвать стресс и заставить людей скупать совершенно не нужные им товары в огромных количествах. Таким приемом иногда пользуются недобросовестные продавцы. В то время как при условии адекватного информационного обеспечения (с однозначным и достоверным описанием причин, возможностей и сроков исправления ситуации) временные трудности с поставкой необходимых товаров проходят без массовых волнений.

Итак, наличие стрессора еще не обуславливает развитие стрессовой реакции. Устойчивость к стрессу, которым стрессором может быть связана как с вышеперечисленными факторами, так и с индивидуальными и личностными качествами человека, которые в значительной мере обуславливают влияние как на возникновение стрессовой реакции, так и на характер ее протекания.

Специалисты выделяют также определенные виды (уровни) реакций человека на стресс.

Например, У. Вейсмен и М. Мейерс приводят следующую схему стрессовых реакций (рис. 1).

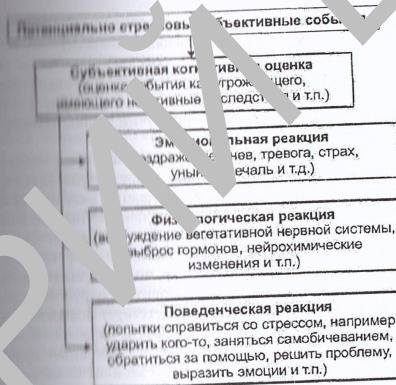


Рисунок 1 — Уровни реакций на стресс

Эмоциональная реакция на стресс

Наиболее распространенные эмоциональные реакции на негативное стрессовое воздействие можно разделить на два типа: *эмоциональные* (раздражение, злость, гнев) и *астенические* (опеченность, апатия, печаль, грусть, оцепенение). Стресс часто вызывает чувство злости, которое может варьировать по интенсивности от легкого раздражения до приступа неконтролируемого бешенства. Такая реакция типична, например, в том случае, если на пути к достижению желаемой цели возникает непреодолимое или труднопреодолимое препятствие (в психологии для обозначения такой ситуации используется термин «фрустрация»).

Никакой, наиболее распространенной эмоциональной реакцией на стресс является эмоция страха той или иной интенсивности. Иногда стресс ухудшает настроение, вызывая уныние и грусть. Такая реакция особенно характерна в стрессовой

ситуации, которую невозможно изменить. Эмоциональные реакции на стресс могут приводить как к положительным, так и к отрицательным последствиям. Даже отрицательные эмоции, возникающие при стрессе, могут служить важным целям. Например, подобно физической боли, неприятные эмоции могут сигнализировать о неблагополучии и необходимости что-то предпринять.

Позитивной эмоциональной реакцией на стресс является, прежде всего, общее эмоциональное возбуждение, связанное с выбросом энергии на стадии мобилизации ресурсов (резистентности). Как показывают многочисленные исследования, эффективность выполнения задачи растет с ростом эмоционального возбуждения. Однако увеличение эффективности происходит до определенного предела, после которого возбуждение достигает такой силы, что становится разрушительным. Уровень возбуждения, которому соответствует самый высокий показатель продуктивности деятельности, называется оптимальным уровнем возбуждения. Этот оптимальный уровень для каждой задачи разный. Отчасти он зависит от сложности задачи. Общее правило таково, что чем сложнее задача, тем ниже оптимальный уровень возбуждения.

Поведенческая реакция на стресс

Поведенческая реакция на стресс прежде всего включает в себя действия по его преодолению. Преодоление стресса — это действия, направленные на то, чтобы противостоять, уменьшить или вытерпеть требования окружающей среды, вызвавшей стресс. Люди справляются со стрессами множеством различных способов. Выбор человеком той или иной стратегии преодоления зависит от целого ряда факторов, как обусловленных внешними обстоятельствами, так и индивидуальными особенностями самого человека. Важно отметить, что именно от стратегии преодоления в значительной степени зависит, будут ли последствия каждого конкретного стресса позитивными или негативными.

Все поведенческие реакции на стресс можно разделить на два типа: реакция бегства (как правило, бессознательная) и реакция борьбы (как правило, сознательная).

К последней можно отнести так называемые копинг-механизмы (или механизмы coping). По определению Р. Лазаруса, копинг-механизмы — это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуации психологической угрозы. Эти стратегии носят активный характер, в значительной мере позволяя человеку или успешно адаптироваться к ситуации, или, в худшем случае, уменьшить эмоциональную и поведенческую реакцию на нее.

Копинг-механизмы реализуются в следующей сфере:

- 1) изменение или переключение мыслей на другие темы;
 - 2) восприятие ситуации как чего-то неизбежного (философия стоицизма);
 - 3) снижение серьезности создавшейся ситуации с помощью юмора, иронии;
 - 4) проблемный анализ сложившейся ситуации, обдумывание стратегий своего поведения;
 - 5) сравнение себя с другими, находящимися в относительно худшем положении;
 - 6) придание личностного смысла создавшейся ситуации, например, отношение к сложившейся ситуации как к вызову судьбы или проверке стойкости духа.
- В эмоциональной сфере:
- 1) отстранение от отрицательных эмоций в разумной, приемлемой форме;
 - 2) подавление отрицательных эмоций с сохранением самообладания, самоконтроля;
- В поведенческой сфере:
- 1) отвлечение — обращение к какой-либо деятельности;
 - 2) проявление альтруизма — забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план;
 - 3) активная защита — действия, направленные на изменение ситуации;
 - 4) активный поиск эмоциональной поддержки;
 - 5) стремление быть выслушанными, встретить содействие и понимание.

Существуют и бессознательные реакции, направленные, прежде всего, на уход от разрешения стрессовой ситуации. К ним относятся механизмы психологической защиты, пред-

ставление о которых первоначально было сформировано в рамках психоаналитической теории. Эти механизмы направлены на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить травмирующие моменты воздействия стресса на личность.

На сегодняшний день специалистам известно более двадцати видов механизмов психологической защиты. Среди них можно назвать:

- вытеснение — невозможность вспомнить какое-либо событие, либо воспринять какую-либо информацию в связи с травмирующим характером этой информации;
- отрицание — защитный механизм, при котором различные факты, содержащие в себе угрозу для человека, отрицаются или не воспринимаются им;
- проекцию — неосознанное наделение другого человека собственными чертами и свойствами, перенос своих чувств и переживаний на другого человека или в другую ситуацию;
- регрессию — переход к более ранним, менее зрелым и адекватным образцам поведения;
- рационализацию — построение приемлемых морально-логических обоснований для объяснения и оправдания неприемлемых импульсивных форм поведения;
- сублимацию — направление энергии на социально приемлемые, как правило, творческие сферы человеческой деятельности;
- подавление — изгнание из памяти неприятных, вызывающих неудовольствие воспоминаний, образов, мыслей, желаний; и др.

Несмотря на различия между конкретными видами защитных функций сходны. Они состоят в сглаживании травмирующего воздействия нежелательных событий и снижении уровня личностной тревоги, сохранении устойчивости и неизменности представлений личности о себе.

Согласно ряду исследований, у зрелых, сформированных личностей среди реакций на стресс преобладают механизмы совладания, в то время как у незрелых, дисгармоничных, инфантильных личностей — механизмы психологической защиты.

Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на восприятие и развитие стресса

Многочисленными исследованиями установлена зависимость развития психологического стресса от следующих индивидуальных и личностных характеристик человека: возраста, пола, конституции, уровня развития нервного реагирования и темперамента, доминирующей психологической выносливости, устойчивости самооценки.

Важно установлено, что наиболее уязвимы перед стрессовым воздействием дети и люди пожилого возраста. Как правило, у детей наблюдается высокий уровень тревоги и напряжения, что приводит к плохой адаптации к изменяющимся условиям. У пожилых людей наблюдается более медленная адаптация к стрессу, быстрая истощаемость внутренних ресурсов.

Состояние здоровья. Очевидно, что люди, имеющие хорошее здоровье, в целом лучше адаптируются к изменяющимся условиям окружающей действительности, легче переносят стрессовые ситуации. Люди, страдающие физиологическими изменениями, возникающими под воздействием стрессора, имеют больший запас резервных ресурсов для поддержания фазы резистентности. Люди, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, гипертонической болезнью, бронхиальной астмой, нервно-психическими расстройствами и рядом других заболеваний, под воздействием стресса претерпевают резкое обострение этих заболеваний, влекущее за собой тяжелые последствия для их здоровья.

Тип нервного реагирования и темперамент. Индивидуальная реакция человека на стрессовое воздействие в значительной мере предопределена врожденными свойствами его нервной системы. Понятие типов нервной системы (или типов нервной деятельности) было введено И. Павловым. Первоначально рассматривались два основных типа нервной системы: сильный и слабый. Сильный тип, в свою очередь, подразделялся на уравновешенный и неуравновешенный; а слабый тип — на подвижный и инертный. Указанные типы были сопоставлены с классическими представлениями о типах темперамента.

Темперамент — это совокупность соответствующих динамических свойств поведения, своеобразно сочетающихся

в каждом индивиде. Согласно мнению большинства исследователей, темперамент — это врожденный биологический фундамент, на котором формируется целостная личность. Он отражает энергетiku и динамические аспекты поведения человека, такие как подвижность, темп и ритмичность реакции, а также эмоциональность. В научно-популярной литературе по психологии часто можно встретить упоминание о четырех типах темперамента: сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), холерик (сильный, неуравновешенный) и меланхолик (слабый).

В настоящее время такое представление о темпераменте имеет в большей мере историческую, чем научную ценность, так как в действительности совокупность динамических свойств поведения человека и их сочетания значительно многообразнее. Тем не менее, опираясь на указанную типологию, можно в общих чертах рассмотреть влияние темперамента на развитие стрессовой реакции у человека.

В экстремальной ситуации влияние темперамента на силу и эффективность деятельности усиливается: человек по-разному под управлением врожденных программ своего темперамента, требующих минимального энергетического уровня и времени регулирования.

Прежде всего, у лиц с разным темпераментом разная эмоциональная организация, проявляющаяся в чувствительности, подвижности и в склонности реагировать на ситуацию. Темперамент — это одна из врожденных эмоций, которые отличаются только мощностью. Холерик особенно склонен к проявлению отрицательных эмоций гнева и ярости, сангвиник — к положительным эмоциям; флегматик — к эмоциональному реагированию, а меланхолик — к бурному эмоциональному реагированию. В потенциально он, подобно сангвинику, отличается эмоциональностью, а меланхолик быстро поддается отрицательным эмоциям страха и тревоги.

Ярко характеризуют указанные типы темперамента общепринятые бытовые определения: холерик — эмоционально взрывчатый, сангвиник — эмоционально живой, флегматик — эмоционально невыразительный, а меланхолик — эмоционально чувствительный и ранимый.

и сангвиники лучше справляются с задачами, требующими жесткого регламентированного поведения.

Лица с сильным типом в стрессовой ситуации чаще проявляют активность, чтобы преодолеть трудности, в то время как слабые люди в стрессовой ситуации склонны к пассивности. На других людей внешние обстоятельства оказывают сильное эмоциональное воздействие, гнев, ярость.

Стресс свойственен людям с холерическим типом, особенно остро они реагируют на препятствия на пути к достижению цели. Тем не менее, они хорошо справляются со сложными задачами, так как наличие сильных эмоций побуждает их к активной деятельности. У меланхоликов эмоциональный фон немного более спокойный, но они часто возникают, имеют среднюю силу и малую активность.

Источником стресса для обоих типов являются монотонность, скука, чем события, вызывающие сильные эмоциональные переживания. Он даже при сильных чувствах овладевает медленно. Он даже при сильных чувствах овладевает медленно. Он даже при сильных чувствах овладевает медленно.

В ситуации стресса флегматик хорошо справляется с трудностями, стереотипными действиями, в то время как холерик не стоит ожидать от него эффективных решений в быстро меняющейся обстановке. Наиболее тяжелые трудности испытывают меланхолики. Они изначально склонны к страху и тревоге, их чувства носят затяжной характер, которые кажутся невыносимыми и выше всяких утешений.

В стрессовой ситуации меланхолик демонстрирует отсутствие энергии и настойчивости, на его преимуществе может стать высокий самоконтроль.

Как уже было отмечено, следует иметь в виду, что указанная типология темперамента является упрощенной схемой, далеко не отражающей возможные особенности темперамента конкретного человека.

Выводы

Сталкиваясь с трудными ситуациями, человек повседневно приспосабливается к окружающей его физической и социальной среде. Психологический стресс — это понятие, используемое для обозначения широкого круга эмоциональных состояний и действий человека, возникающих в качестве ответа на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).

На развитие психологического стресса оказывают влияние многочисленные факторы, среди которых можно отметить характеристики стрессового события, интерпретацию события человеком, влияние прошлого опыта человека, осведомленность (информированность) о ситуации, индивидуальные и личностные особенности человека. В свою очередь, стресс оказывает воздействие на психические процессы человека, в частности на высшие психические функции.

Человек реагирует на стрессовое воздействие на физиологическом, эмоциональном и поведенческом уровне. От вида реагирования, в частности от выбора стратегии преодоления, в значительной степени зависит, какими будут последствия каждого конкретного стресса.

Стресс имеет свои позитивные и негативные стороны. Главным полезным свойством стресса является его природная функция адаптации человека к новым условиям. Помимо этого, к «полезным» последствиям стресса можно отнести повышение уровня стрессоустойчивости, развитие личностных качеств и личностный рост, реализацию потребности в напряжении сил.

Стресс становится вредным, когда он слишком сильный или когда длится слишком долго.

Среди негативных последствий стресса ухудшение выполнения поставленных задач, нарушение мыслительных функций, истощение, отсроченные психические реакции, в том числе посттравматическое стрессовое расстройство, нарушение психического здоровья и психологические проблемы. Стресс считается основным виновником в развитии психосоматических заболеваний.

Вопросы к разд.

1. Что такое стресс?
2. Стадии стресса

3. Что такое психологический стресс?
4. Приведите пример психического стрессора.
5. Назовите виды (уровни) реакции на стресс.
6. Какие эмоции возникают у человека в стрессовой ситуации?
7. Есть ли однозначная зависимость между гипот стресса и конкретными эмоциями?
8. Назовите факторы, вызывающие влияние на развитие психологического стресса.
9. Какие индивидуальные и личностные особенности человека влияют на развитие психологического стресса?
10. Каковы негативные последствия стресса для человека?
11. Каково позитивное влияние оказывает стресс на жизнь человека?

Литература

1. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — 348 с.
2. Вейтен, У. Стресс и его эффекты / У. Вейтен, М. Ллойд — М.: АСТ, 1994. — 426 с.
3. Гилл, Д. Все о стрессе / Д. Гилл. — М.: Олимп; АСТ, 2002. — 466 с.
4. Кокс, Т. Стресс. / Т. Кокс. — М.: Медицина, 1981. — 385 с.
5. Медицинская и судебная психология: учебное пособие / под ред. Дмитриевой Т.Б., Сафуанова Ф.С. — М.: Генезис, 2004. — 606 с.
6. Психология кризисных и экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. — М.: Смысл, 2007. — 319 с.
7. Руководство по реабилитации лиц, подвергшихся стрессорным нагрузкам / под ред. В.И. Покровского. — М.: Медицина, 2004. — 125 с.
8. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье; пер. с англ. — М.: Медицина, 1960. — 325 с.
9. Селье, Г. На уровне целостного организма / Г. Селье. — М.: Наука, 1972. — 123 с.
10. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М.: Прогресс, 1979. — 378 с.