

Попович Елена Александровна

студентка

Научный руководитель

Пирязева Марина Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический

университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

КОНСТРУКТИВНОЕ И ДЕСТРУКТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ СТРЕССА

НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА:

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Аннотация: *статья рассматривает стресс как универсальный механизм адаптации организма, его биологические, психологические и социальные детерминанты, а также краткосрочные и долгосрочные последствия для здоровья. Особое внимание уделено концепции стресс-реакции Х. Селье, когнитивным и бихевиоральным моделям, а также современным интегративным подходам. Практическая значимость исследования заключается в разработке стратегий повышения устойчивости организма к стрессу.*

Ключевые слова: *стресс, адаптация, стресс-реакция, психофизиология, когнитивные схемы, дезадаптация, гормоны.*

Стресс представляет собой фундаментальный биологический ответ организма на воздействие факторов, нарушающих его равновесие. Это сложная адаптивная реакция, охватывающая физиологические, когнитивные и эмоциональные компоненты. В отличие от тревожности, которая преимущественно имеет психологическую природу, стресс рассматривается как целостный процесс, направленный на мобилизацию внутренних ресурсов организма для преодоления угрозы или изменения окружающей среды.

Понимание стресса как механизма адаптации лежит в основе теории общей адаптационной реакции Ханса Селье и современных концепций

психофизиологической устойчивости. Однако, следует отметить, что при хронической или чрезмерной нагрузке стресс может привести к дезадаптации.

Ганс Селье выделил три стадии стрессовой реакции: тревогу, сопротивление и истощение [1, с. 320].

В фазе тревоги активируется симпатическая нервная система, что приводит к увеличению выработки гормонов стресса – адреналина и кортизола. Данный процесс способствует повышению физической активности, концентрации внимания и подготовке организма к действию.

На стадии сопротивления организм адаптируется к воздействию стресса. Запускается компенсаторные механизмы, направленные на восстановление гомеостаза. При длительном воздействии стресса развивается стадия истощения, сопровождающаяся снижением иммунной защиты, нарушениями работы сердечно-сосудистой системы и развитием соматических заболеваний.

Следовательно, стресс представляет собой адаптивный механизм, обеспечивающий выживаемость, однако при хроническом воздействии он может стать потенциальным источником патологических изменений.

С точки зрения психологии, стресс возникает в ситуации, когда требования внешней среды не соответствуют внутренним ресурсам человека. Согласно когнитивным моделям, таким как теория Лазаруса и Фолкмана, [2, с. 432]. Стресс является результатом оценки человеком степени угрозы и его способности справиться с ней.

Интенсивность стрессовой реакции определяется индивидуальными особенностями личности: уровнем тревожности, когнитивными схемами и стратегиями преодоления трудностей [5, с. 156].

Социальные факторы также играют не менее важную роль в возникновении стресса. Условия воспитания, уровень поддержки со стороны семьи и общества, а также профессиональные и образовательные нагрузки могут быть значимыми детерминантами стресса. Исследования свидетельствуют о том, что наличие сильной социальной поддержки способствует снижению негативного

воздействия стрессовых факторов и повышает эффективность адаптации к сложным ситуациям [3, с. 256].

Стресс оказывает комплексное воздействие на физиологическое, психологическое и поведенческое состояние организма.

Физиологические последствия стресса включают в себя: эндокринные нарушения – развитие дисбаланса в гормональной системе; кардиоваскулярные изменения – повышение артериального давления; снижение иммунной защиты – ослабление функций иммунной системы, что повышает риск инфекционных заболеваний; расстройства сна: – нарушения циклов сна и бодрствования [4, с. 248]. Психологические последствия стресса проявляются в эмоциональных расстройствах – развитии тревожности, депрессии и эмоционального истощения; когнитивных нарушениях – снижением концентрации внимания, ухудшением памяти и других когнитивных функций.

Поведенческие последствия стресса могут включать: изменения в пищевом поведении – как переедания, так и отказ от пищи. Злоупотребление алкоголя, наркотиков и других веществ для подавления негативных эмоций. Социальную изоляцию – отказ от социальных контактов и уединение.

Необходимо подчеркнуть, что стресс в умеренных дозах может быть адаптивным, способствуя формированию устойчивости к неблагоприятным факторам, мобилизации ресурсов и развитию навыков преодоления трудностей.

Современные исследования рассматривают стресс как многогранную проблему, включающую в себя биологические, психологические и социальные аспекты. Биологические механизмы реакции на стресс взаимодействуют с когнитивными и поведенческими стратегиями индивида. Так, например, хроническая физиологическая активация может усиливаться негативными когнитивными установками, а врожденная реакция организма на стресс может проявляться в избегании социальных контактов.

Следовательно, стресс следует понимать как динамическое взаимодействие внутренних и внешних факторов, которое может иметь как адаптивный, так и

дезадаптивный характер в зависимости от конкретных обстоятельств и ресурсов организма.

Стресс является универсальной реакцией организма, обладающем двойственным эффектом: с одной стороны, он мобилизует внутренние резервы и способствует адаптации к меняющимся условиям; с другой стороны, при хроническом воздействии может привести к дезадаптации и развитию патологических состояний. Интегративный подход к изучению стресса, учитывающий биологические, психологические и социальные детерминанты, позволяют разработать эффективные стратегии профилактики и повышения устойчивости организма к стрессовым факторам.

На основании проведённого теоретического анализа нами было сформулированы рекомендации по снижению уровня деструктивного влияния стресса на организм человека.

1. Развитие навыков стресс-менеджмента: – рекомендуется освоение техник саморегуляции – дыхательных упражнений, релаксационных методик, медитации и методов майндфулнес, способствующих снижению физической активации и восстановлению гомеостаза.

2. Формирование адаптивных когнитивных стратегий: развивать навыки рационального анализа стрессовых ситуаций, выявлять и корректировать необоснованные убеждения, что соответствует принципам когнитивно-поведенческого подхода, позволит уменьшить субъективное восприятие стресса.

3. Укрепление социальной поддержки: активное взаимодействие с семьёй, друзьями и профессиональным сообществом снижает интенсивность стрессовой реакции и способствует формированию устойчивости, что подтверждается современными исследованиями в области социальной психологии.

4. Оптимизация режима дня и физической активности: – регулярные физические нагрузки, нормализация сна, рациональное питание и чередование труда и отдыха оказывают прямое влияние на гормональную регуляцию и укрепляют адаптационные механизмы организма.

5. Развитие навыков эмоциональной регуляции: осознанное управление эмоциями, способность различать и своевременно выражать чувства снижает риск накопления эмоционального напряжения и предотвращает развитие хронического стресса.

6. Повышение стрессоустойчивости через обучение и профилактику: – внедрение образовательных программ по психогигиене, развитию копинг-стратегий и формированию ресурсов личности способствует предотвращению ресурсов последствий длительного воздействия стрессоров.

Список литературы

1. Селье Г. Стресс. Наука о реакции организма на стресс / Г. Селье. – М.: Мир, 1976. – 320 с.
2. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус, С. Фолкман. – СПб.: Питер, 2003. – 432 с.
3. Шульц П. Психофизиология стресса / П. Шульц. – М.: ВНИИЗД, 1999. – 256 с.
4. Кэннон У.Б. Физиологические реакции на стресс / У.Б. Кэннон. – М.: Наука, 1985. – 248 с.
5. Пирязева М.В. Особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте / М.В. Пирязева, И.В. Пикалова // Социальные, педагогические и правовые аспекты защиты прав ребенка в современных условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Липецк, 2 ноября 2022 года). – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – С. 155–159. – EDN OHAUAL.