

2.1.2. Изменение когнитивных процессов при стрессе

При стрессе обычно страдают все стороны когнитивной деятельности, в том числе такие базовые свойства интеллекта, как память и внимание. Нарушение показателей внимания, в первую очередь, обусловлено тем, что в коре больших полушарий человека формируется стрессорная *доминанта*¹, вокруг которой формируются все мысли и переживания. При этом концентрация произвольного внимания на других объектах затруднена, и отмечается повышенная отвлекаемость. В несколько меньшей степени страдает функция памяти. Тем не менее, постоянная загруженность сознания обсуждением причин стресса и поиском выхода из него, снижает емкость оперативной памяти, а измененный при стрессе гормональный фон вносит нарушения в процесс воспроизведения необходимой информации. Следует также отметить возможное нарушение нормального взаимодействия полушарий мозга при сильном эмоциональном стрессе в сторону большего доминирования правого, «эмоционального» полушария, и уменьшение влияния левой, «логической» половины коры больших полушарий на сознание человека. Все вышеназванные процессы не только являются следствием развития психологического стресса, но и препятствуют его успешному и своевременному разрешению, так как снижение мыслительного потенциала затрудняют поиски выхода из стрессорной ситуации.

В.Л. Марищук и В. И. Евдокимов пишут, что многие феномены нарушения мыслительных процессов при стрессе могут быть объяснены исходя из физиологического понятия доминанты. Согласно мнению данных авторов, при психической напряженности, вызванной острым стрессом, доминанта по закону отрицательной индукции временно гасит другие очаги возбуждения, являющиеся физиологическими субстратами других мнений, более обоснованных мотивов, истинных знаний [10].

Интеллектуальные изменения при стрессе показаны на Рис.2.3:

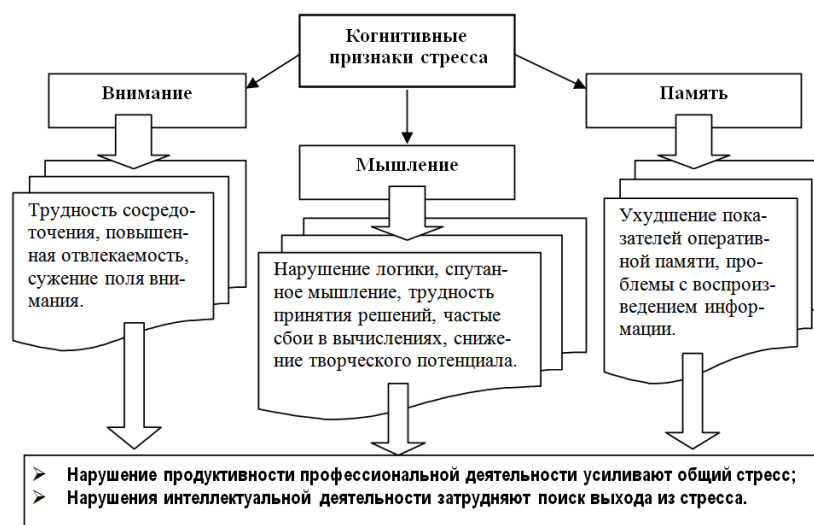


Рис. 2.3. Интеллектуальные признаки стресса.

¹ Доминанта – согласно взглядам А.А. Ухтомского, это устойчивый очаг возбуждения в коре больших полушарий, который в течение длительного времени может определять работу мозга.

2.1.3 Изменение физиологических процессов при стрессе

Физиологические проявления стресса касаются почти всех систем органов человека – пищеварительной, сердечнососудистой и дыхательной, однако в поле зрения исследователей чаще всего оказывается сердечно-сосудистая система, обладающая повышенной чувствительностью, и реакции которой на стресс можно относительно легко регистрировать [5, 7, 9, 13, 21, 26]. При стрессе фиксируются такие объективные изменения, как повышение частоты пульса или изменение его регулярности, повышение артериального давления, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, снижение электрического сопротивления кожи и т.д. Упомянутые выше авторы – В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов, описывая состояния эмоциональной напряженности (кратковременного стресса), отмечают резкое учащение и нарушение ритмичности пульса и дыхания, обильный пот, резкие изменения диаметра зрачка, вазомоторные реакции на лице, резкое учащение перистальтики и т.д. [10]. Все эти объективные изменения находят свое отражение в субъективных переживаниях человека, испытывающего стресс. Человек, находящийся в состоянии психологического напряжения, обычно испытывает различные негативные переживания: боли в сердце и других органах, затруднение при дыхании, напряжение в мышцах, неприятные ощущения в области пищеварительных органов и пр.

Нарушения нормальной деятельности отдельных органов и их систем, с одной стороны, и отражение этих нарушений в сознании, с другой стороны, приводят к комплексным физиологическим и биохимическим нарушениям: снижению иммунитета, повышенной утомляемости, частым недомоганиям, изменению массы тела и т.д. (Рис.2.4).



Рис. 2.4. Физиологические признаки стресса.

Согласно самоотчетам студентов, описывающих проявления экзаменационного стресса, сильнее всего он проявляется в виде головной боли, учащенного сердцебиения или неприятных ощущений в сердце, в виде избыточного мышечного напряжения или тремора. Чуть меньше стрессы проявляются в виде проблем с желудочно-кишечным трактом и в форме затрудненного дыхания (Рис.2.5). Выраженность физиологических проявлений стресса весьма прочно коррелировала с внутренними предпосылками психологических стрессов ($r=0.45$; $p<0,01$) [21]. Психосоматические проявления стресса были больше выражены у лиц, которые отмечали у себя стеснительность, робость, пессимизм, застенчивость, страх перед будущим, навязчивые мысли о возможных неприятностях. Данные черты характерны для интровертов, лиц с повышенной сензитивностью, и людей со слабым типом высшей нервной деятельности.

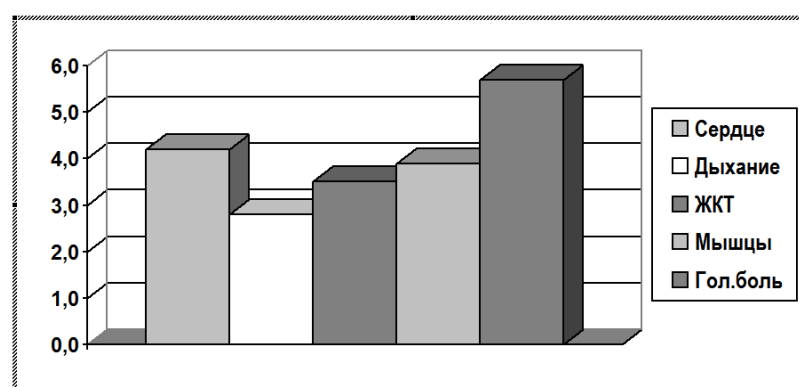


Рис.2.5. Физиологическое проявление экзаменационного стресса. Интенсивность субъективных проявлений оценивалась испытуемыми по 10-балльной системе.

2.1.4 Эмоциональные проявления стресса

Эмоциональные проявления стресса затрагивают различные стороны психики. Во-первых, это касается характеристик общего эмоционального фона, который приобретает негативный, мрачный, пессимистичный оттенок. При длительном стрессе человек становится более тревожным по сравнению с его нормальным состоянием, теряет веру в успех, и в случае особо затяжного стресса может впасть в депрессию [5]. На фоне такого измененного настроения у человека, испытывающего стресс, отмечаются более сильные эмоциональные вспышки, чаще всего – негативного характера. Это могут быть эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, вплоть до аффективных состояний. Длительный или повторяющийся кратковременный стресс может приводить к изменению всего характера человека, в котором появляются новые черты или усиливаются уже имевшиеся – интроверсия, склонность к самообвинениям, заниженная самооценка, подозрительность, агрессивность и т.д. При наличии определенных предпосылок все вышеописанные изменения выходят за пределы психологической нормы и приобретают черты психопатологии,

которые чаще всего проявляются в виде различных неврозов (астенического, невроза тревожного ожидания и т.д.).

Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) одновременно являются и следствиями и предпосылками развития стрессов. Исследование особенностей учебных стрессов показало, что страх перед будущим (как фактор, провоцирующий возникновение стрессовых состояний) способствовал развитию таких проявлений стресса, как повышенная тревожность, неуверенность в себе, депрессивное настроение, навязчивые негативные мысли и ощущение беспомощности [20]. Разнообразие эмоциональных изменений, встречающихся во время стресса, показано на Рис.2.6:



Рис. 2.6. Эмоциональные признаки стресса.

2.2 Оценка уровня стресса

2.2.1 Общие подходы к оценке показателя стресса у человека

В научной и популярной литературе встречается достаточно много методик, имеющих отношение к стрессу, но, прежде чем ими пользоваться, следует понять, что именно они измеряют. Первоначальное понятие стресса, введенное Гансом Селье, описывало физиологические и биохимические реакции организма животных в ответ на разные повреждающие воздействия, но после работ Ричарда Лазаруса и его коллег стало понятна важность психологической составляющей стресса [30]. Так как психологический стресс представляет собой системную реакцию, включающую в себя психологические, физиологические и поведенческие аспекты [21], то это задает рамки для методов его диагностики.

Первый вопрос: что мы хотим оценить: субъективную сторону стресса (мысли, чувства, переживания человека), или объективную сторону реакции его организма (вегетативные и внешние проявления)? От ответа на данный вопрос будет зависеть способ оценки стресса: с помощью психологических тестов, профайлинга или специальной аппаратуры (например, полиграфа)..... (продолжение).....