

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Л.Н. ТОЛСТОГО

Психология СТРЕССА

Учебное пособие

Тула - 2014

УДК 159.9

ББК 88.5

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент К.С. Шалагинова
(ТГПУ им. Л. Н. Толстого)

кандидат психологических наук, доцент Е.В. Дёкина
(ТГПУ им. Л. Н. Толстого)

П94 Психология стресса: Учебное пособие. / Авт.-сост. Т.И. Куликова. – Изд-во: Имидж Принт, 2014. – 133 с.

Учебное пособие представляет собой краткое изложение курса психологии стресса. В учебном пособии раскрываются основные теоретические положения учения о стрессе и стрессовых состояний, факторах возникновения психологического и профессионального стресса, механизмах регуляции, путей и способов профилактики развития стресса и его коррекции.

В структуру учебника входят теоретические разделы, вопросы для самопроверки и практические задания, психологические тесты, список рекомендуемой литературы.

Для студентов, преподавателей и аспирантов психологических факультетов высших учебных заведений, психологов-практиков, организующих семинары и тренинги по стресс- менеджменту, а также для всех интересующихся психологией.

ISBN 978-5-903978-12-6

© Т.И. Куликова
Издательство «Имидж Принт», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| 1. ФЕНОМЕН СТРЕССА И СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ | 5 |
| 1.1. Адаптация и стресс как предмет изучения в психологии | 5 |
| 1.2. Классическая теория стресса Г. Селье | 10 |
| 1.3. Физиологические проявления и механизмы стресса | 14 |
| 1. 4. Виды стресса и эмоциональные состояния | 15 |
| 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС | 21 |
| 2.1. Понятие и особенности психологического стресса | 21 |
| 2.2. Классическая динамика развития стресса | 25 |
| 2.3. Факторы психологического стресса | 28 |
| 2.4. Причины возникновения психологического стресса | 32 |
| 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС | 36 |
| 3.1. Теории и модели профессионального стресса | 36 |
| 3.2. Закономерности и источники профессионального стресса | 42 |
| 3.3. Примеры профессионального стресса | 49 |
| 3.4. Синдром эмоционального выгорания | 65 |
| 4. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА | 71 |
| 4.1. Проблема преодоления стресса | 71 |
| 4.2. Модели и механизмы преодоления стресса | 78 |
| 4.3. Ресурсы преодоления стресса | 83 |
| 5. ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА И СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ | 88 |
| 5.1. Методическое обеспечение изучения стресса | 88 |
| 5.2. Система профилактической работы со стрессом | 93 |
| 5.3. Приемы профилактики психологического стресса и синдрома эмоционального выгорания | 99 |
| 6. ПРАКТИКУМ ПО УПРАВЛЕНИЮ СОСТОЯНИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА | 105 |
| 6.1. Самодиагностика психического состояния и уровня стресса | 105 |
| 6.2. Упражнения для саморегуляции и оптимизации уровня стресса | 126 |

ВВЕДЕНИЕ

Проблема психологического стресса приобретает все возрастающую научную и практическую актуальность в связи с непрерывным ростом социальной, экономической, экологической, техногенной, личностной экстремальности нашей жизни и существенным изменением содержания и условий труда у представителей многих профессий. Термин «стресс» широко используется в ряде областей знаний, именно поэтому в него вкладывается несколько различающийся смысл с точки зрения причин возникновения такого состояния, механизмов его развития, особенностей проявлений и последствий. Он объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т. д. Различные аспекты стресса являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины, социологии и других наук. Это обусловлено, с одной стороны, физиологическими и психологическими механизмами стресс-реакций, а с другой — социальным характером последствий производственных стрессов.

В широком понимании стресс — это любое более или менее выраженное напряжение организма. В этом качестве стресс — нормальное явление. Дело в его интенсивности. При достаточно сильном и продолжительном действии стресс-фактора реакция может стать болезнетворной основой различных функциональных нарушений. Современная жизнь все ощутимее нарушает сложившийся механизм отношений человека с окружающей средой. Число факторов, приводящих к состоянию стресса, так велико и они так часто возникают, что человек практически постоянно находится в состоянии стресса. Причины психического стресса достаточно разнообразны: личностные противоречия, производственные и финансовые

трудности, семейная атмосфера, затруднения в трудовой деятельности (страх перед работой, профессиональные трудности, высокий темп принятия решений).

В предлагаемом пособии раскрывается сущность стресса как «неспецифического ответа организма на любое предъявляемое ему требование». Представление о психологическом стрессе, его особенностях и динамике как инструментальном действии является принципиально важным теоретическим обоснованием для управления стрессом, его профилактики и преодоления.

Учебное пособие адресовано, прежде всего, студентам-психологам. В процессе изучения психологии стресса студенты усваивают основные понятия, на которых основана наука о стрессе, изучают разнообразные формы проявления стресса, узнают о современных методах оценки уровня стресса и приобретают умения адекватно оценивать его тяжесть. По мере изучения курса студенты устанавливают основные причины возникновения стресса и факторы, влияющие на его динамику.

В структуру учебного пособия входят теоретические разделы, вопросы для самоконтроля, практикум по психодиагностике стресса и стрессовых состояний, включающий обширный методический инструментарий и примеры использования методик в реальных условиях деятельности практического психолога.

Материал, излагаемый в учебном пособии, может представлять интерес не только для студентов, но и преподавателей, работающих с ними, работников образования, руководителей и менеджеров разных уровней, изучающих теорию и практику стресс-менеджмента.

1. ФЕНОМЕН СТРЕССА И СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

1.1. Адаптация и стресс как предмет изучения в психологии

В самой общей форме явления адаптации в живой природе воспринимаются как выражение целесообразности в устройстве и функционировании организмов. Наиболее широкое определение адаптации дает Г. Селье: «Адаптация есть, несомненно, одно из фундаментальных качеств живой материи...» [48, с.22]. Г. Селье подчеркивает, что понятие адаптации нередко отождествляется с самим понятием жизни. Однако чаще, в качестве обязательной предпосылки существования понятия, адаптация включает в себя взаимодействие организма со средой. Различные формы адаптаций (индивидуальные, видовые, биоценотические) имеют свою конкретную форму выражения, т. е. способ взаимосвязи живой системы с окружающей средой. Для психологов особую важность имеют определения психической адаптации человека, т. е. такие процессы взаимодействия с социальной и физической средой, которые затрагивают все уровни существования личности.

Представляет интерес мнение Ф.Б. Березина [7], который определяет психическую адаптацию как «...процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, которая позволяет человеку удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека и его поведения требованиям среды» [7, с. 5].

Ю.А. Александровский [1], определяет психическую адаптацию с точки зрения системного подхода. Система, которая обеспечивает адаптированную психическую деятельность, как и любая другая функциональная система, представляет собой определенную совокупность подсистем, соединенных между собой относительно жесткими связями. По мнению Александровского, «Психическая

адаптация человека может быть представлена как результат деятельности целостной самоуправляемой системы, активность которой обеспечивается не просто совокупностью отдельных компонентов (подсистем), а их взаимодействием..., порождающим новые интегративные качества, не присущие отдельным образующим подсистемам» [1, с. 13].

С точки зрения Ц.П. Короленко [27], наиболее полную картину адаптации человека к экстремальным условиям можно получить, если рассматривать психофизиологическую адаптацию, т.е. адаптацию не только на уровне психической сферы, но и на уровне связанных с ней подчиненных физиологических функций. Психофизиологическая адаптация – это «динамический процесс, при котором поведение и опыт, приобретенные ранее, включаются в ответную реакцию на средовые изменения таким образом, что ... изменения, служащие необходимым цели, усиливаются, противостоящие ей – ослабляются, редуцируются» [27, с. 8].

Изучение адаптационных процессов тесно связано с представлениями об эмоциональном напряжении и стрессе. Это послужило основанием для определения стресса как неспецифической реакции организма на предъявляемые ему требования и рассмотрения его как общего адаптационного синдрома.

По Г. Селье [48], «...стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование [48, с. 15]. Факторы, вызывающие стресс (стрессоры), различны, но они запускают одинаковую, в сущности биологическую реакцию, суть которой состоит в актуализации приспособительных способностей организма. Стрессовые реакции в общем континууме опыта человека могут быть связаны как с положительными, так и отрицательными переживаниями; все определяется степенью стрессоустойчивости организма и психики, способностью переносить стресс без необратимых потерь.

Г. Селье выделил три стадии развития стресса: 1) реакция тревоги выражается в мобилизации всех ресурсов организма; 2) стадия устойчивости: организму удается успешно справиться с воздействием. В этот период наблюдается повышенная стрессоустойчивость. Если же действия вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть, наступает 3) третья стадия – истощение. Приспособительные возможности организма снижаются: в этот период увеличивается опасность заболеваний из-за снижения активности иммунной системы. П.К. Анохин [4] отмечал, что резервы

адаптационных возможностей организма всегда выше, чем их реализация. На развитие дезадаптивных процессов (болезни) оказывают влияние два фактора: отсутствие тренировки механизмов адаптации естественными факторами и не востребованность адаптационных резервов в связи с комфортными условиями жизнедеятельности. На реализацию адаптационных резервов организма влияют многие внешние и внутренние факторы, социально-культурно-политическая среда, индивидуальное поведение, индивидуальный потенциал здоровья, склонности и способности, физико-биологическая среда обитания.

Одним из факторов стресса является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях работы эндокринной системы человека. Психоэмоциональная напряженность – состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания психоэмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных функций, выраженными соматовегетативными реакциями и снижением профессиональной работоспособности.

Л.Е. Панин [43] описывает синдром психоэмоционального напряжения с включением пяти основных групп признаков:

1. Клинические – личностная и реактивная тревожность, снижение эмоциональной стабильности.
2. Психологические – снижение степени самооценки, уровня социальной адаптированности и фрустрационной толерантности.
3. Физиологические – преобладание симпатической нервной системы над парасимпатической, изменение гемодинамики.
4. Эндокринные – повышение активности симпато-адреналовой и гипоталамо-гипофиз-надпочечниковой систем.
5. Метаболические – повышение в крови транспортных форм жира.

Так как стресс возник главным образом именно из-за восприятия угрозы, то его возникновение в определенной ситуации может возникать по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности.

Вообще, так как индивидуумы не похожи друг на друга, от личностного фактора зависит очень много. К примеру, в системе «человек – среда» уровень эмоциональной напряженности нарастает по мере увеличения различий между условиями, в которых формируются механизмы субъекта, и вновь создавшимися.

Таким образом, те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютной жёсткости, а в результате несоответствия этим условиям эмоционального механизма индивида, потребностей или когда рассогласование самой системы потребностей является источником тревоги. Тревога, обозначаемая как ощущение неопределенной угрозы; чувство диффузного опасения и тревожного ожидания; неопределенное беспокойство, представляет собой наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Это вытекает из уже упоминаемого ощущения угрозы, которое представляет собой центральный элемент тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.

Тревога может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. С возникновением тревоги связывают усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации. Но тревога может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещению их более адекватными формами поведения.

Тревога, по интенсивности и длительности не адекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека. Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных стрессом.

Проблему адаптации, возникновения, течения и симптоматики состояния человека необходимо рассматривать с точки зрения системного подхода. Согласно П. К. Анохину, «...системой можно назвать только такой комплекс избирательно вовлеченных компонентов, у которых взаимодействия и взаимоотношения принимают характер взаимосодействия компонентов на получение фокусированного полезного результата» [4, с. 35]. Результат является неотъемлемым и решающим компонентом системы, инструментом, создающим упорядоченное взаимодействие между всеми другими ее компонентами.

Теория функциональных систем П.К. Анохина – модель психологически ориентированной физиологии. Физиологическую основу психической деятельности составляют особые формы организации нервных процессов. Они складываются в целостные функциональные системы, обеспечивающие целостные поведенческие акты.

Состояния, развивающиеся у человека в процессе его общественно значимой деятельности, которые затрагивают и физиологические, и психологические структуры личности, Е.П. Ильин [23] называет психофизиологическими состояниями, пытаясь решить психофизиологическую проблему в русле современного философского материализма – задача психофизиологической интерпретации не отдельных психических функций, а целостной природы индивида. По Ильину, психофизиологическое состояние – это целостная активная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение конечного результата (адаптацию). С точки зрения психофизиологических состояний, решается проблема необходимости установления связей между организмом и личностью. Человеческое тело есть самый первый уровень субъектного бытия человека, материальная основа «выращивания» [17] специфических человеческих способностей, развития психологических свойств и качеств. Психофизиологическое состояние развивается как системная реакция, включающая три блока реагирования:

- 1) психические уровни реагирования (переживания);
- 2) физиологические уровни реагирования (соматика и вегетатика);
- 3) поведение [23].

Значение отдельных проявлений стресс-реакции может быть правильно понято только при системном подходе, при оценке отдельных соматических и вегетативных признаков как элементов целостной, динамично развивающейся функциональной системы ответного поведения. Решение психофизиологической проблемы возможно только при применении комплексной методологии исследования, сочетающей в себе как опосредованный (объективный), так и непосредственный (самонаблюдение) подходы.

Таким образом, изучение стресса и адаптации к нему возможно только на основе системного подхода и принципа целостности, психосоматического единства человека.

1.2. Классическая теория стресса Г. Селье

Теория стресса впервые предложена Г. Селье в 1936 году, опубликована в 1950 году, а наиболее полное ее представление и развитие нашло отражение в более поздних исследованиях. В теории Г. Селье стресс рассматривается с позиции физиологической реакции на

физические, химические и органические факторы. Основное содержание теории может быть обобщено в четырех положениях.

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостазиса. Поддержание гомеостазиса является жизненно не обходимой задачей организма.

2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, 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 резистентное™ 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 [9, с.22].

Можно сказать, что предложенная им концепция была революционной для науки середины XX века. Г. Селье удалось доказать, что кора надпочечников выделяет одни и те же «антистрессорные» гормоны, помогающие организму адаптироваться к любому стрессору.

Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия он назвал адаптационным синдромом, или стрессом. Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс. Г. Селье выделил три стадии этого процесса [55, с. 12-13].

Стадия тревоги возникает при первом появлении стрессора. В течение короткого периода снижается уровень резистентности организма, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессоров разрешается на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы могут быть названы острыми реакциями

стресса. На стадии тревоги организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.

Стадия резистентности (сопротивления) наступает в случае продолжительного воздействия стрессора и необходимости поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем и адаптация к новым условиям.

Стадия истощения отражает нарушение механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопровождаемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме [9, с. 23].

Г. Селье [48] предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию. Первая доступна «по первому требованию» и восполнима за счет другой — «глубокой». Последняя мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. Ее истощение необратимо, как считает Г. Селье, и ведет к гибели или к старению [9, с. 23-24]. Согласно его теории, на всех стадиях этого процесса ведущая роль принадлежит коре надпочечников, усиленно синтезирующей стероидные гормоны — глюкокортикоиды, которые, собственно, и выполняют адаптивную функцию. Следует отметить, что Г. Селье не отрицал важной роли высших отделов центральной нервной системы в формировании адаптивных реакций организма, однако сам этим вопросом не занимался и соответственно нервной системе в его концепции отведено явно неподобающее ее роли скромное место.

Еще одним важным выводом, который сделал Селье, стало то, что стресс не всегда является результатом повреждения. Стресс может быть вызван любым, в том числе положительным переживанием, например большой радостью или активным «болеванием» за любимую футбольную команду. И вообще, как любят шутить врачи, если с утра у вас ничего не болит и вас ничего не беспокоит, значит, вы умерли [46, с.18-19].

В 1960-х годах американскими психологами Холмсом и Рейхом была разработана шкала перемен, оказывающих стрессовое оздействие на человека. В соответствии с этой шкалой, состоящей из более чем 40 позиций, смерть наиболее близкого человека соответствует 100 баллам, развод — 73, болезнь или травма — 53, изменение состояния

здоровья у одного из членов семьи — 44, начало или окончание учебы в школе — 26, смена школы — 20, отпуск или каникулы — 13 и т.д.

Действительно, постоянно происходящие вокруг нас события вызывают своеобразный микростресс. Как правило, обладая определенным антистрессовым иммунитетом, мы не обращаем на него внимания. Кроме того, в ряде случаев подобный микростресс обладает тонизирующим эффектом, подвигая нас на различные действия. Собственно историю человечества сопровождал прогресс только потому, что кого-то когда-то не устраивало существующее положение вещей. Этот кто-то находился под воздействием стресса, переживал и, стремясь что-то изменить, двигал прогресс вперед.

В рамках теории Г. Селье к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, если они запускают ряд общих процессов с участием коры надпочечников. В то же время сам основатель учения о неспецифическом адаптивном синдроме выделял две его формы: стресс полезный — *эустресс* и вредоносный — *дистресс* [48]. Однако чаще под стрессом понимают реакции организма именно на негативные воздействия внешней среды, что находит свое отражение в определениях, которые дают этому феномену различные исследователи.

Эустресс может «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий:

- 1)положительный эмоциональный фон;
- 2)опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее;
- 3)одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- 4) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса.

При отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму — дистресс. Этому может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера.

Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни» [55, с. 109].

1.3. Физиологические проявления и механизмы стресса

При первичном эмоциональном возбуждении, возникающем при столкновении человека со стрессором, возбуждается одна из глубинных структур мозга – гипоталамус, который заставляет близлежащую особую железу – гипофиз – выделить в кровь большую порцию адrenoкортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые вызывают многосторонний эффект: на начальных этапах стресса первым повышается активность симпатического отдела *вегетативной нервной системы*, и в результате сердце бьется сильнее, дыхание учащается, мышцы напряжены, кожа бледнеет, и на ней может выступать холодный пот. Если стресс продолжается достаточно долго (а также при ограниченных запасах адаптационной энергии или «слабом» типе высшей нервной деятельности человека) активируется парасимпатический отдел, что сопровождается слабостью, падением артериального давления, снижением тонуса мышц и желудочно-кишечными расстройствами [55, с. 15-20]. Дальнейшее развитие событий зависит от того, как быстро организму удастся справиться со стрессом, который последовательно проходит стадии *тревоги, адаптации и истощения*.

Согласно результатам многочисленных клинических наблюдений и экспериментальных работ, сердечно-сосудистая система в первую очередь реагирует на стресс, а также становится одной из первых мишеней стресса [36; 37]. Исследователи также подчеркивают двустороннюю связь стресса и ишемии сердечной мышцы: с одной стороны, ишемия нередко возникает как результат стресс-реакции, вызывающей спазм и тромбоз коронарных сосудов, а с другой стороны, ишемия, обусловленная любой причиной, вызывает боль, страх смерти, а в итоге — выраженный эмоциональный стресс.

Начало физиологическому направлению исследований проблемы стресса положили работы У. Кеннона, создавшего теорию гомеостаза. Ведущее место в поддержании гомеостаза и во взаимодействии организма с окружающей средой принадлежит, по Кеннону, центральной и вегетативной нервной системе. Особую роль при этом он отводил симпато-адреноаловой системе, мобилизующей

организм для реализации наследственных программ «борьбы и бегства».

Большой вклад в изучение механизмов стресса внесли физиологи отечественной школы И.П. Павлов, Л.А. Орбели, П.В. Симонов. Физиолог Л.А. Орбели открыл феномен «трофического» действия симпатических нервов, одним из первых обнаружив возможность нервной системы напрямую влиять на обмен веществ в тканях, минуя эндокринные механизмы.

В результате исследования закономерностей протекания нервных процессов в критических условиях И.П. Павлов создал теорию экспериментального невроза, согласно которой при определенных внешних воздействиях, требующих максимального функционального напряжения высшей нервной деятельности (ВНД), происходит срыв слабого звена нервных процессов и извращение функционирования сильного звена. В ходе экспериментального невроза, который по своей сути являлся типичным стрессом, возникали срывы функционирования ВНД в сторону торможения или возбуждения, что позже подтвердилось в исследованиях отечественных и зарубежных авторов.

Как отмечал П. В. Симонов, «отрицательные эмоции возникают в ситуациях прагматической неопределенности, дефицита информации, необходимой для организации действий» [49; с. 34]. На важную роль фактора неопределенности в возникновении и развитии психических стрессовых реакций указывается как отечественными, так и зарубежными исследователями.

1.4. Виды стресса и эмоциональные состояния

Термином «стресс» объединяют большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной деятельностью, опасной ситуацией и т.д. В современной научной литературе термин «стресс» используется в нескольких значениях. Рассмотрим наиболее распространённые из них (описанные Н. Ризви).

1. Стресс - состояние беспокойства в организме, которое он стремится устранить или уменьшить. В таком определении понятие стресса немногим отличается от неприятных состояний, таких, как тревожность, диссонанс, слабая боль и пр.