

Стресс и психологическая адаптация: факторы риска психической дезадаптации

Исаева Елена Рудольфовна

**доктор психологических наук,
профессор кафедры психиатрии и
наркологии**

**с курсом общей и медицинской психологии
ПСПбГМУ им. акад. И.П. Павлова**

Определение и дифференциация понятий

- психическая адаптация,
- психологическая адаптация,
- социальная адаптация,
- социально-психологическая адаптация

*(Александровский Ю.А., 1976;
Воловик В.М., 1975; Березин Ф.Б., 1988;
Нальчаджян А.А., 1988; Воробьев В.М., 1993;
Вассерман Л.И., Березин М.А., 1997).*

Адаптация -

- ***динамический процесс приспособления организма к изменившимся условиям существования***

Цель адаптации—

- ***сохранение гомеостаза при взаимодействии организма и среды***

Адаптация -

- Гомеостаз в организме может поддерживаться на разных уровнях его организации, и на различных уровнях реализуются процессы адаптации.
- В этом ряду **психическая адаптация** играет важную роль (регулирующую!), оказывая влияние на адаптационные процессы, осуществляющиеся на других уровнях.

Психическая адаптация -

- **процесс приспособления психической деятельности человека к условиям и требованиям окружающей среды, позволяющий устанавливать оптимальные с ней соотношения и удовлетворять свои актуальные потребности**

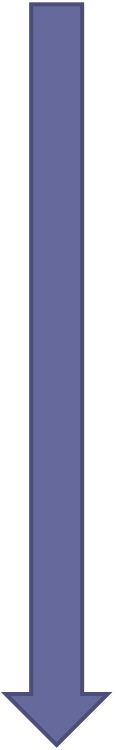
(Александровский Ю.А. ,1976; Березин Ф.Б.,1988).

Психическая адаптация -

- **процесс установления *оптимального соответствия* личности и окружающей среды, который позволяет индивидууму 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, его поведения требованиям среды.**

(Березин Ф.Б., 1988, с.5).

Уровни психической адаптации:

- 
- **социально-психологический;**
 - **психологический** (особенности личности и актуального психического состояния),
 - **психофизиологический** (интегративные церебральные системы, периферические вегетативно-гуморальные и моторные механизмы; а также уровень органа).

Трехкомпонентная модель психической адаптации:

1. обеспечивает оптимальное соотношение между психическими и физиологическими адаптационными процессами (**психофизиологическая адаптация**).
2. обеспечивает сохранение психического гомеостаза и устойчивого целенаправленного поведения (**собственно психическая / психологическая адаптация**).
3. адекватное взаимодействие с социальным окружением (**социально-психологическая адаптация**).

(Вассерман Л.И., Березин М.А., 1994)

Социально-психологическая адаптация -

- Уровень адаптации, обеспечивающий **социальное взаимодействие**, формирование адекватных межличностных отношений, учет ожиданий окружения и достижение социально значимых целей.
- Осуществляется на разных уровнях:
 - общества,
 - трудового коллектива,
 - непосредственного окружения

Конечная цель адаптации -

- **оптимальный уровень приспособления индивида к реальным условиям жизнедеятельности с сохранением здоровья в его субъективной ценности, достижение равновесия между индивидуумом и окружающей средой, позволяющего сохранять прежние и развивать новые возможности для удовлетворения потребностей.**

Адаптация = «приспособление»

- **кратковременный процесс адаптации**
- **состояние адаптации,**
- **способность к приспособлению**

(Дейнека О. С., 1999)

Показатели адаптированности личности:

- **Объективные**
- **Субъективные**

Состояние психологического комфорта 😊

уровень внутреннего, психологического комфорта личности может быть показателем психологической адаптированности личности, который определяется **сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций человека и степенью удовлетворения его потребностей**

Дискомфорт = Состояние фрустрации

- Нарушение состояния комфортности приводит к состоянию фрустрации и актуализации потребностей, побуждающих к активному взаимодействию со средой с целью восстановления гармонизации взаимоотношений.

НО, увы!

- Параметры физиологических и психологических возможностей человека **не безграничны...**

Проблема стресса в психологии

***стресс* – это состояние
напряжения, возникающее при
несоответствии
приспособительных возможностей
величине действующей на
человека нагрузки,
вызывающее активизацию и
перестройку адаптивных ресурсов
психики и организма.**

Проблема стресса в психологии

Напряжение всех адаптационных механизмов возникает при наличии одного из трех факторов:

I – при резком изменении условий среды, в результате которого адаптационные механизмы могут оказаться **недостаточными**, даже если ранее они обеспечивали эффективную адаптацию;

II – при существенном преобразовании потребностей и целей индивидуума (даже в относительно стабильной среде);

III – при значительном уменьшении физических или психических ресурсов, что может привести к расхождению между значимыми потребностями субъекта и возможностями их удовлетворения.

Цена успешной адаптации -

**ЦЕНА, которую организм
платит
за эффективное
функционирование,
за поддержание оптимального
уровня адаптации**

Цена успешной адаптации...

Психическую адаптацию нельзя считать эффективной, если **чрезмерное напряжение адаптационных механизмов** приводит к **нарушению нормального функционирования организма**, к нарушению физического (или психического) здоровья.

Цена успешной адаптации -

- Одним из критериев успешности адаптации является **соответствие адаптационного потенциала личности - требованиям динамично меняющихся условий среды.**
- При эффективности адаптации достигается **психический гомеостаз, обеспечивающий ощущение психического комфорта и реализацию целесообразного поведения.**

Цена успешной адаптации -

длительно существующий стресс
может привести

**к постепенному истощению
адаптационных и компенсаторных
механизмов личности**



нарушению психической адаптации

Психическая дезадаптация -

Длительное и чрезмерное эмоциональное напряжение может повышать **риск возникновения патологических сдвигов** (в силу генетически или онтогенетически обусловленной предрасположенности)

и

представляет собой форму донозологических нарушений

Психическая дезадаптация

- **снижение адаптационных возможностей человека в условиях среды жизнедеятельности или в определенных стрессогенных ситуациях**

(Дичев Т.Г., Тарасов К.Е., 1976; Александровский Ю.А., 2000).

Психическая дезадаптация = предболезнь

На начальных этапах:

- нарушения психической адаптации имеют субклинические, донозологические характеристики и занимают

промежуточное место

между практическим здоровьем и конкретной, нозологически оформившейся **нервно-психической** или **психосоматической патологией** и рассматриваются как *предболезнь*

Психическая дезадаптация

Предболезнь – состояние, при котором вероятность развития заболевания приближается к 100% при условии продолжающегося воздействия патогенного фактора и нарушения адаптационно-компенсаторных механизмов.

Процесс дезадаптации:

- 1) **напряжение адаптивных механизмов;**
- 2) **«парциальная» психическая дезадаптация**
(предболезнь или «группа риска»);
- 3) **«тотальная» психическая дезадаптация**
(«высокая группа риска» , развитие пограничной
нервно-психической или психосоматической
патологии).

«барьер психической адаптации»

— это условная граница

— все потенциальные возможности

осуществления человеком адекватной

целенаправленной психической

деятельности и переработки

психотравмирующего воздействия.

Адаптационный барьер

Зависит от:

- **биологических факторов среды,**
- **конституционального типа человека,**
- **индивидуально-психологических особенностей личности**
- **социальных факторов**
- **предыдущего опыта и адаптационных возможностей индивида.**

Биопсихосоциальная модель заболеваний

- **Биологический уровень**
- (генетические, биохимические и др.)

- **Психологический**
- (конституция, свойства ЦНС, характер, ценности, уровень притязаний, самооценка и др.)

- **Социальные факторы**
- (социально-экономические кризисы, профессиональные, семейные, экологические негативные воздействия и др.)

Таким образом,

- **Стрессовые механизмы лежат в основе провокации большинства неинфекционных заболеваний**
- **При недостаточности адаптационных возможностей увеличивается патогенность жизненных событий, и эти события могут становиться “пусковыми механизмами” в процессе возникновения психических и психосоматических расстройств.**

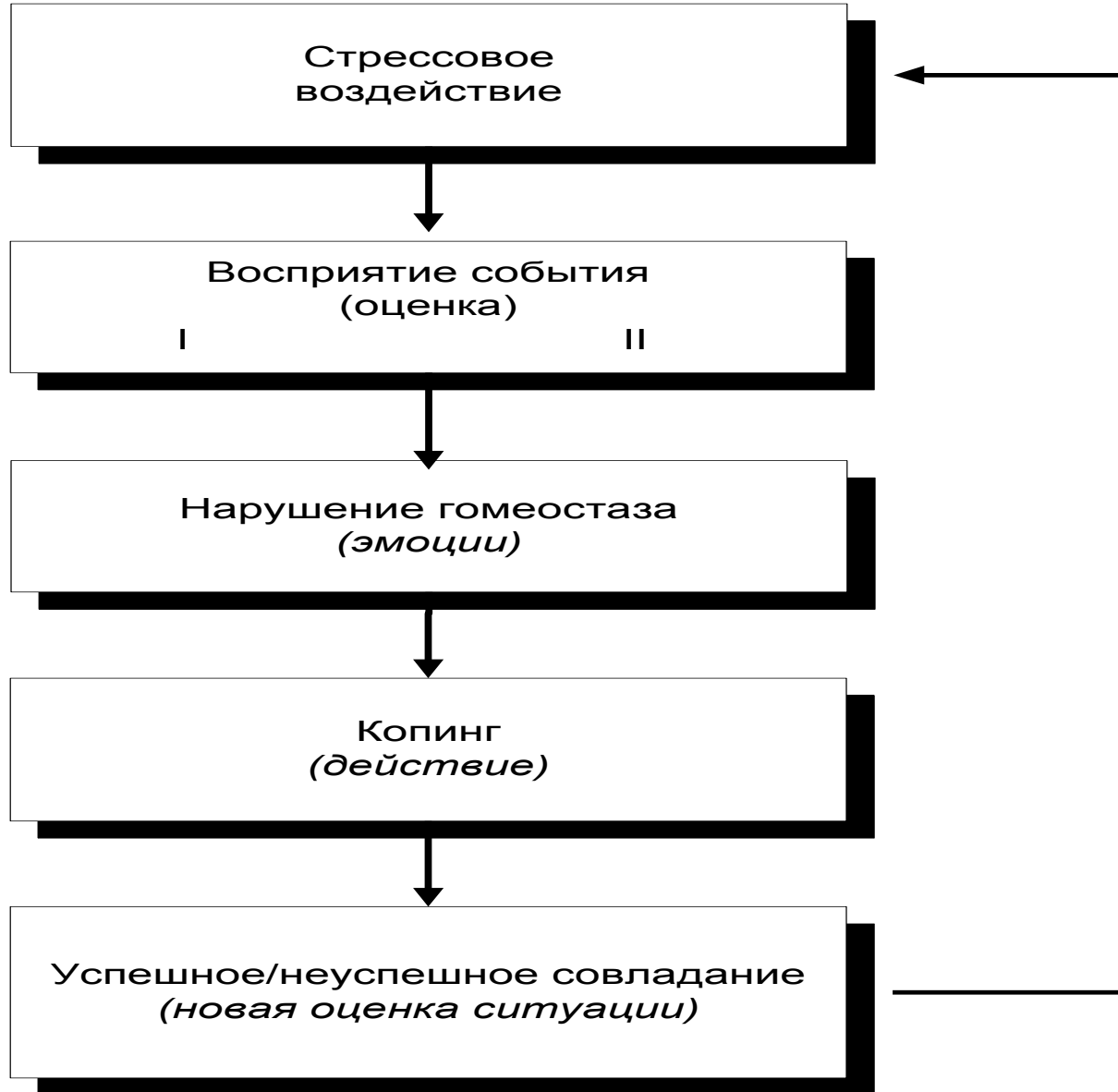
Личностный адаптационный потенциал

1. Личностные ресурсы:

- физические (здоровье, выносливость и т.п.);
- психологические (убеждения, самооценка, Я-концепция, низкий нейротизм, локус контроля, мораль);
- социальные (индивидуальная социальная сеть, социальные поддерживающие системы и т.д.);
- материальные ресурсы (деньги, оборудование и т.д.).

Адаптационные механизмы личности:

- **КОПИНГ-поведение**
- **МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ**
- **ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНИ**



Виды копинга:

- 1) **КОГНИТИВНЫЙ** – анализ и оценка ситуации, включает в себя логический анализ, когнитивное переопределение ситуации или когнитивное отвержение («уход»);
- 2) **поведенческий** – решение проблемы путем изменения или устранения источника стресса, содержит также получение необходимой информации и поддержки, а также выбор альтернативных наград при неудаче;
- 3) **эмоциональный** – редукция эмоционального напряжения и поддержание аффективного равновесия.

Симптомокомплекс дезадаптации:

- 1) повышенный общий уровень напряженности психологических защит;
- 2) преобладание в структуре механизмов защит личности *регрессии, замещения и проекции*;
- 3) предпочтение копинг-стратегий *конфронтация, избегание*, а также *принятия* на себя чрезмерной *ответственности* в разрешении проблем.

- Если в репертуаре совладающего поведения личности мало используются активные проблемно-решающие стратегии, то уровень напряженности психологических защит оказывается значительно более выраженным. Известно, что чем выше уровень стресса (имеется в виду степень субъективно воспринимаемой угрозы), тем быстрее личность переходит на «аварийный» способ реагирования.

Фактор психологического здоровья

- **был связан с активным использованием всех стратегий копинг-поведения, исключая стратегию *избегание*.**
- **Примечательно, что во многом этому способствовала выраженность в структуре психологических защит личности механизмов *отрицание* и *компенсация*.**