

## **ВКЛАД Л.А. КИТАЕВА-СМЫКА В РАЗРАБОТКУ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА**

В настоящее время проблема заболеваний, связанных с воздействием острого и хронического стресса заняла одно из первых мест в практике врачей, психологов и педагогов. В последнее время отмечается увеличение болезней стресса. Эти заболевания приобретаются в течение жизни под воздействием хронического стрессорного фактора[3]. Среди них – заболевания сердечно-сосудистой системы, некоторые заболевания кишечника и желудка, неврозы, заболевания дёсен и даже онкологические новообразования[4]. Исследуя статистические данные по заболеваемости и связи их с психологическими нарушениями у населения, Л. А. Китаев-Смык уделяет внимание механизму стресса, пониманию стадийности стресса с развитием «болезней стресса» и методикам помощи и предотвращения негативного влияния стресса на организм человека и общество в целом.

Учёный анализирует мировые статистические данные по развитым странам. Установлено, что 15% населения страдают психическими нарушениями, 25 % - имеют признаки депрессии и астении, 15% детей (в возрасте от 5 до 15 лет) имеют разные формы нарушения поведения. Причинами, приводящими к этой статистике, исследователь считает активный процесс урбанизации, скученности населения, рост социального неравенства и в связи с этим рост военных конфликтов с применением постоянно совершенствующегося оружия массового поражения [3].

Если говорить об исследовательской работе Л. А. Китаева-Смыка, то стоит упомянуть, что он брал за основу концепцию стресса Ганса Селье (1936). Управление стрессом Селье видел таким образом: агент стресса возбуждает

гипоталамус, который выделяет АКТГ (адренокортикотропный гормон), под воздействием которого корковый слой надпочечников выделяет кортизол. И уже кортизол имеет места приложения своего действия в слизистой оболочке кишечника и желудка, параллельно с этим процессом происходит сморщивание тимуса и истощение лимфатических узлов, с одновременным выделением глюкозы в кровь [4]. На этой основе и осуществлено деление стресса по Селье на 3 стадии, с которыми соглашается Китаев-Смык, но он уточняет и выделяет собственные субсиндромы.

Первое, что необходимо сказать, это то, что субсиндромы – это ряд форм адаптационной активности (фазы развития стресса). Ученый выделяет 4 субсиндрома:

- 1) эмоционально-поведенческий субсиндром стресса;
- 2) превентивно-защитный вегетативный субсиндром;
- 3) субсиндром изменения мыслительной активности;
- 4) субсиндром изменения общения [3].

Более того, Китаев-Смык смог описать особенности, каждого субсиндрома, проводя многосуточные эксперименты в экстремальных условиях жизни.

- Во-первых, исследуя тяжелейший стресс («дистресс» по терминологии Г. Селье), ученый обнаружил, что первоначально становились заметными адаптивно-защитные изменения эмоций и поведения испытуемых. [4] Эти изменения были названы «эмоционально-поведенческим субсиндромом стресса».
- Во-вторых, если действие переносимого стрессора продолжается, в таком случае необходима защита организма испытуемых. Следовательно, на место эмоционально-поведенческой защиты приходит адаптационно-защитная активизация многочисленных вегетативных систем и процессов, которые предназначены для предотвращения неких

повреждений. Данная защита была названа «вегетативным субсиндромом стресса».

- В-третьих, при тех же условиях наблюдается проявление «когнитивного и социально-психологического субсиндрома стресса». В данной реакции в зависимости от психотипа человека проявляется активность когнитивных функций: общения или вялости.

Китаев-Смык наблюдал за космонавтами и участниками военных действий [3]. Вследствие данных наблюдений, а также проведённых экспериментов над растениями, животными (разных типов и классов) в невесомости и при атмосферных перегрузках Китаев-Смык смог определить деление стрессового кризиса на 4 ранга и впоследствии выходы из него:

1) Стрессовый кризис первого ранга – фаза мобилизации адаптационно-защитных резервов, которые всегда наготове. (Выход из первого ранга в болезневидное состояние) [1].

2) Стресс второго ранга – последующая фаза мобилизации глубинных резервов, которая происходит при продолжении стрессовых воздействий и невозможности ускользнуть в «болезнь и из кризиса». Выход из второго ранга можно проследить за проявлением в поведении исследуемого. Он затаивается и минимизирует своё общение [1].

3) Стресс третьего ранга – фаза появления настоящих болезненных ситуаций. В данной фазе происходит воздействие болезневидного состояния, чтобы субъект ощущал и осознавал необходимость избавления от стрессоров [2]. Выход из третьего ранга в ситуации, когда нет возможности уменьшить стресс, – появление реальных болезней, связанных со стрессом. Объяснить цель данного проявления можно тем, что это необходимо для популяции, стаи, сообщества в отношении особи, которая неспособна бороться и противостоять стрессорам [1].

4) Стресс четвертого ранга– фаза адаптации, связанная с предсмертным состоянием. Проявления этой фазы возникают из-за «выгорания» личности, при посттравматических стрессовых расстройствах и т.д. Выход из последнего ранга можно описать, как завершение жизни ставшее необратимым [1].

Также одной из важных особенностей рангов стресса является то, что переход от ранга к рангу является непрерывным процессом, как некая цепочка с звеньями-рангами. Но стоит заметить, что каждое звено-ранг самостоятелен [2].

Кроме того, ученый констатирует три основных выхода из кризисных ситуаций.

1. Уничтожить полностью источник стресса (бегство или истинное уничтожение).
2. Перевоплотиться в субъект, не подверженный данному стрессу.
3. Самоуничтожиться.

Итак, для анализа разнообразия стресса и предохранения людей от его неблагоприятных проявлений нужны не только разные методы, но и различные методологические подходы с учетом субсиндромов и их особенностей.

В заключение хочется сказать, что концепция стресса по Китаеву-Смыку определила один из наиболее продуктивных подходов к решению проблем, связанных с перенапряжением человека. Подход позволяет продолжить поиски способов купирования этих и других неблагоприятных проявлений стресса. Л.А. Китаев-Смык внес огромный вклад в понимание стресса, определил развитие методик и дальнейшее изучение методов борьбы с осложнениями постстрессорных реакций, заложил основу новых терапевтических методов с использованием кратковременных и длительных стрессорных влияний при

лечения современных заболеваний (лечение болезненного стресса при помощи направленного и контролируемого стресса).

*Список литературы*

- 1) Китаев-Смык Л. А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. - М. : «Смысл», 2012.
- 2) Китаев-Смык Л.А., Психология стресса: психологическая антропология стресса: монография– М.:«Академический проект», 2009.
- 3) Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – М.: «НАУКА», 1983.
- 4) Селье Г. Стресс без дистресса– М.: «Прогресс», 2002.