демонстрируя нам одинаковые различия в этих возрастах ($\varphi^*=1,62$, $p \leq 0,05$). В 5 лет это могут быть мальчики – школьники и старики, а в 6 лет мужчины и старики.

Таблица 1.

Статистические данные половозрастной идентификации дошкольников

Возраст	Различия в идентификации своего настоящего статуса.		Различия в идентификации своего жизненного пути		Различия в выборе привлекательного образа		Различия в выборе непривлекательного образа	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
3-4	2,27**	0,51	2,27**	1,62*	1,39	1,05	0,29	0
4-5	1,05	1,05	0,51	0	1,05	0,51	1,62*	0,51
5-6	1,05	1,05	0,51	0	2,27**	1,62*	2,27**	1,62*
6-7	0	1,62*	1,62*	3,51**	3,51**	1,62*	2,27**	1,62*

$p^* \leq 0,05$; $p^{**} \leq 0,01$

Как видно из таблицы 1 статистически значимые различия обнаружены в идентификации своего настоящего статуса (принадлежность к своему полу) у мальчиков между 3-4 годами и остальными возрастами, то есть в 3-4 года мальчики ещё не идентифицируют свой настоящий статус. Девочки же в 6-7 лет значительно отличаются по этому параметру от других возрастов тем, что они чётко идентифицируют свой настоящий статус. Различия в идентификации своего жизненного пути сначала наблюдаются у детей от 3 до 4 лет, как у мальчиков, так и у девочек. И в основном эти различия из-за того, что у детей только начинают формироваться такие понятия, а в возрасте 6-7 лет, когда они уже сформированы, дети вновь демонстрируют нам достоверные различия по всем исследуемым параметрам.

Медникова Е.С.

Взаимосвязь психологического и физиологического стресса: теоретический обзор исследований

*Волгоградский государственный медицинский университет
(Россия, Волгоград)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-301

*Научный руководитель
Озерина А.А.*

Аннотация

В данной статье рассматриваются понятие стресса, его виды, взаимосвязь психологической и физиологической сторон стресса, «классические» стрессогенные воздействия различного характера, и стрессоры современного мира. Анализ современных исследований и изучение процесса стресс-реакции на неблагоприятные воздействия и последствия переживаемого стресса. Рассмотрены аспекты, обуславливающие появление психического и соматовегетативного расстройства у индивида вследствие длительного неблагоприятного воздействия.

Ключевые слова: стресс, стрессор, взаимосвязь, психологический стресс, физиологический стресс.

Abstract

This article examines the concept of stress, its types, the relationship between the psychological and physiological aspects of stress, "classical" stressful influences of a different nature, and stressors of the modern world. Analysis of modern research and study of the process of stress-reaction to adverse effects and consequences of the stress experienced. The

aspects that determine the appearance of mental and somatic disorders in an individual due to long-term adverse effects are considered.

Keywords: stress, stressor, interconnection, psychological stress, physiological stress.

Повседневно человек сталкивается с различными ситуациями, которые могут носить совершенно разный характер: от приятных, веселых и воодушевляющих, до печальных, грустных и угнетающих. Чаще всего негативное воздействие на психологическое и физическое состояние индивида оказывают именно ситуации, вызывающие отрицательные эмоции. Стресс является неотъемлемой составляющей жизни человека, и избежать его невозможно, так как стрессоры повсюду: учеба, работа, улица, дом, отношения и т.д. [5]. Ограничение потребностей человека, необходимых для обеспечения нормальной жизнедеятельности и функционирования организма, практически любое изменение привычного состояния жизненного цикла может привести к возникновению психофизических реакций. В такие моменты приходят в действие механизмы стресса, который выполняет функцию адаптации человека к новой ситуации. Стресс может как мобилизовать силы организма индивида и повысить их, так и довести организм до истощения, что вытекает в появление нарушений и соматических расстройств. Поэтому если невозможно избежать пагубного воздействия стресса, нужно научиться правильно с ним справляться. Для этого необходимо знать, как именно работает данный механизм, рассмотреть стресс со всех сторон [7].

Проанализировав современные исследования стресса, стрессовых реакций и воздействия переживания стресса на внутренний и внешний мир человека выявлено, что к данному периоду времени было проведено немалое количество различных исследований, посвящённых изучению представленного феномена как в психологии, нейрофизиологии, так и в клинической медицине. Стресс как понятие, непосредственно связанное со здоровьем и благополучием человека, является процессом, который невозможно описывать без участия методов и инструментов различных наук. Научные отрасли, опирающиеся на естественнонаучные и на гуманитарные концепции, дают схожие определения такого явления как стресс [5].

Впервые стресс как общий неспецифический адаптационный синдром организма описал Г. Селье. Он описал стресс как неспецифическая реакция организма на неблагоприятные факторы среды – «стрессоры», которыми могут являться физические и психологические воздействия как извне, так изнутри: инфекции, чужеродные тела, токсичные вещества, физические неадекватные воздействия, события, чрезвычайные природные явления и прочее. При этом, как уже говорилось выше, стресс, по своему биологическому значению имеет адаптационную направленность, активирует защитные механизмы организма для предотвращения вредного воздействия [6].

Также можно добавить, что стресс – это неспецифическая реакция организма индивида, характеризующаяся эмоциональным и физическим напряжением, и возникающая при действии факторов, угрожающих нарушением гомеостаза, и характеризующейся стереотипными изменениями функции нервной и эндокринной систем [6; 8].

По видам проявления у человека стрессы можно подразделить на: физиологический и психологический. Психологический стресс является состоянием чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, возникшее в результате воздействия экстремальных факторов экологического, психологического, социального и профессионального характера, которые вовлекают в реакцию эмоциональную сферу человека. Важно иметь в виду, что любая новая жизненная ситуация вызывает стресс. Однако не каждая такая ситуация обязательно носит отрицательный знак и характеризуется как критическая. Психологический стресс не может быть идентичен физиологическому, поскольку обладает своими

психологическими особенностями, он может возникать самостоятельно, а также инициировать и изменять биологический стресс.

В свою очередь, физиологический (биологический) стресс возникает в результате воздействия чрезвычайно неблагоприятных факторов (высокие физические нагрузки, боль, повышенная/пониженная температура, жажда/голод и т.д.). Также он представляет собой природный защитный механизм, стереотипную реакцию организма человека на любой тип воздействий. Г. Селье в данном виде стресса выделил три стадии: тревоги, сопротивления и истощения. И если при психологическом стрессе делается акцент на эмоциональном и поведенческом типе проявления, то при физиологическом стрессе в организме наблюдаются вегетативные изменения за счет активации симпатического отдела вегетативной нервной системы (тахикардия, учащение дыхания, повышение АД, напряжение мышц, активация симпатoadреналовой системы и угнетение иммунной системы человека и т.д.) [9].

Говоря подробнее о неблагоприятных факторах, необходимо уточнить, что специфические стрессоры могут быть неодинаковы для разных климатических зон, экономических систем и культур. С даты открытия Г. Селье вырос перечень факторов, способствующих развитию стресса, расширилось представление и понимание того, насколько большое количество заболеваний и расстройств могут вызвать стресс-факторы. Теперь помимо «классических» раздражителей, к стрессорам относятся психоэмоциональные, социально-экономические факторы [6].

С недавнего времени в условный перечень стрессогенных факторов можно добавить пандемию COVID-19, которая несет за собой еще несколько неблагоприятных воздействий, например, таких, как угроза заражения и соответственно потенциальная и реальная угроза собственной жизни и жизни близких, столкновение с утратой близких, ограничение свободы передвижения и социальных контактов, финансовые проблемы, связанные с закрытиями малого бизнеса, сокращением рабочих мест, падения спроса на некоторые виды профессий и трудовой деятельности. Вышеперечисленные факторы стали предпосылками к появлению стрессовых реакций, в основном эмоционального типа, как следствие ведущих за собой и остальные [2].

Исследования и клинические наблюдения показывают, что во время пандемии многие люди проявляют страх и связанные с тревогой дистресс-реакции. Они включают в себя: страх заразиться; страх соприкоснуться с потенциально зараженными предметами или поверхностями; боязнь иностранцев, которые могут быть носителями инфекции; боязнь социально-экономических последствий пандемии [2].

Для того, чтобы проследить наличие и характер связи между психологическим и физиологическим стрессом, необходимо подробнее остановиться на особенностях каждого из них.

Исследования восприятия стресса показывают, что люди определяют стресс в категорию негативных состояний, т.е. преобладающими в субъективном понимании являются негативные чувства и ощущения [6]. Поэтому, когда речь заходит о стрессе, чаще всего имеется в виду именно психологический (эмоциональный) стресс – состояние сильного напряжения, которое приносит психический дискомфорт и характеризуется негативными эмоциями и чувствами, такими как: злость, раздражительность, враждебность, страх, печаль и т.п. Здесь важно понимать, что специфика и интенсивность переживаемого стресса зависят от индивидуальных (субъективных) особенностей человека и его предрасположенности к разному рода заболеваниям. В связи с этим необходимо рассмотреть и понять психологические механизмы, опосредующие переживание стресса.

Одним из таких психологических факторов может выступать локус контроля. Данное понятие было введено Дж. Роттером, и предполагает, что человек может обладать определенным стилем, в соответствии с которым он склонен приписывать причины происходящих вокруг событий внешним или внутренним факторам. Видение

причин событий во внешних воздействиях называется экстернальным локусом контроля, а во внутренних – интернальным локусом контроля [7].

Следовательно, развитие психоэмоционального стресса зависит от субъективного восприятия конфликтности сложившейся поведенческой ситуации, где конфликтная ситуация возникает только тогда, когда ее именно так воспринимает индивид [8].

Согласно теории П.К. Анохина, именно в таких «конфликтных ситуациях» первичной реакцией центральной нервной системы является формирование психоэмоционального стресса, который представляет собой системную реакцию многочисленных функциональных систем, которые вовлекаются в нее через вегетативную и гипоталамо-гипофизарную системы. Здесь необходимо обратиться к физиологической стороне стресса.

Исследования Судакова К. В. обнаружили, что эмоциональный стресс, формирующийся в конфликтных ситуациях, ведет к активации лимбико-ретикулярных структур мозга, что приводит к распаду взаимоотношений функциональных систем гомеостаза. При воздействии стрессогенного фактора некоторые функциональные системы усиливают свою саморегуляторную деятельность.

При нормальных условиях указанные изменения выполняют адаптивные функции и способствуют выживанию; меняется поведение индивида: возникает возбуждение, увеличивается внимание, бдительность, возникает обезболивание, одновременно тормозятся вегетативные функции. На физиологическом уровне происходит перераспределение ресурсов: возрастает сердечно-сосудистый тонус, частота дыхания, липолиз, глюконеогенез, а пищеварение, рост, иммунная защита временно подавляются [5].

Но при длительном воздействии стресс-фактора может произойти нарушение механизмов данной саморегуляции, что повлечет за собой нарушение определенной функции и формирование устойчивого метаболического патологического процесса.

Стресс-реакция формируется за счет активации гипофизарно-надпочечниковых механизмов, включающих активацию АКТГ и адренокортикоидной функции надпочечников. В разные фазы эмоционального стресса гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система функционирует по-разному [3; 4; 8].

Стрессовая реакция, в первую очередь, проявляется в активации симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что в первом случае проявляется в виде общего возбуждения внутреннего органа, осуществляющего реагирование на стресс, а во втором – в виде чрезмерного возбуждения внутреннего органа, сменяющегося на торможение, замедление или нормализацию. Смена проявлений симпатической реакции на парасимпатическую необходима для возврата нормального функционирования органов после проявления стресса [3].

В эффекторной реализации эмоциональных возбуждений главную роль играют гормональные механизмы, и в первую очередь гипофизарно-надпочечниковая система. Для эмоционального возбуждения характерны определенные гормональные реакции: повышение содержания в крови катехоламинов (адреналина, норадреналина, дофамина), обусловленное выбросом их надпочечниками, увеличение секреции гормонов щитовидной железы, повышение уровня циклического АМФ, простагландинов и активности ренина в плазме крови. На фоне гормональных изменений могут возникать избирательные нарушения разных физиологических функций: сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и пр. [1; 8]. Выброс надпочечниками в кровь гормона стресса – кортизола вызывает следующие изменения: учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, усиленное снабжение мышц кислородом, стимуляция производства дофамина, который придает организму энергию. Но если уровень кортизола повышен длительное время, происходит отрицательное

влияние на мозг и организм человека: снижение уровня дофамина – перепады настроения, депрессия, хронический стресс [1; 3].

Таким образом, проанализировав особенности протекания и проявления психологического и физиологического стресса, можно проследить четкую взаимосвязь между ними и выделить в понятие психофизиологический стресс. При воздействии стрессоров и переживании негативных эмоций изменение работы нервной и эндокринной систем вызывают не только вегетативные нарушения, но и влияют на работу лимбической системы, тем самым изменяют эмоциональное состояние и поведение человека. Также следует отметить, что психофизиологический стресс может стать причиной многих психосоматических заболеваний. [8].

1. Долбышев А. В. Нейрофизиологические механизмы стресса // StudNet. 2020. №7. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyrofiziologicheskie-mehanizmy-stressa>
2. Козлова Л.В., Костригин А.А. Стресс, вызванный угрозой заражения коронавирусом, и преобладающие копинг-стратегии у молодежи // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2020. №4. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-vyzvanny-ugrozoj-zarazheniya-koronavirusom-i-preobladayushchie-koping-strategii-u-molodezhi>
3. Першина Кристина Владимировна Нейрофизиологические механизмы стресса и депрессивных состояний и методы борьбы с ними // European science. 2019. №1 (43). [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyrofiziologicheskie-mehanizmy-stressa-i-depressivnyh-sostoyaniy-i-metody-borby-s-nimi>
4. Салехов С.А., Патогенетический анализ достоверности критериев классической триады стресса г. Селье // Вестник НовГУ. 2019. №3 (115). [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/patogeneticheskiy-analiz-dostovernosti-kriteriev-klassicheskoy-triady-stressa-g-selie>
5. Самвелян Фиолета Григорьевна, Кора Н. А. Стрессоустойчивость личности как психологический феномен // StudNet. 2020. №3. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-lichnosti-kak-sihologicheskii-fenomen>
6. Станишевская Жанна Стресс, индивид, личность. От дистресса к эустрессу // Studia Humanitatis. 2020. №1. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-individ-lichnost-ot-distressa-k-eustressu>
7. Стрижицкая Ольга Юрьевна Воспринимаемый стресс, локус контроля и самопринятие: теоретические и эмпирические подходы // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2019. №1. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospriimaemyy-stress-lokus-kontrolya-i-samoprinyatie-teoreticheskie-i-empiricheskiy-podhody>
8. Юматов Е.А. Дialeктика эмоционального стресса // Вестник МАН РС. 2020. №1. . [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dialektika-emotsionalnogo-stressa> (дата обращения: 26.05.2021).
9. Юнусова С.Г., Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологический и психологический аспекты // Ученые записки Казанского государственного университета. 2008. Т.150. С. 140-142

Сайфутдинова А.А., Файзрахманова И.Р.
Психология обмана. Методы уличения обмана

*Башкирский государственный университет
(Россия, Уфа)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-302

Аннотация

Целью исследования в данной статье является обман, как психологическое явление. Целью работы является анализ исследований обмана в научной литературе и формирование единого взгляда на это явление. В статье описаны и проанализированы лингвистические различия между терминами «обман» и «ложь». В статье раскрываются признаки, на которые можно обратить внимание во время общения с человеком, который пытается обмануть другого.

Ключевые слова: обман, психология обмана, признаки обмана, формы обмана, обманное действие.