

Лекція № 7. Екстремальні види спорту як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу

1. Екстремальні ситуації в спорті

При вивченні стресу широко використовуються різні способи моделювання стресогенних умов. Як природну модель емоційного стресу, що дозволяє досліджувати загальні, основні закономірності його розвитку, можна розглядати заняття екстремальними видами спорту.

Поняття екстремальності передбачає, що це небайдуше для організму, більш того, що це може викликати в ньому гранично допустимі з тих чи інших міркувань зміни.

При дії на людину екстремальних факторів, виразніше і повніше проявляються загальні, неспецифічні симптоми адаптації, на вивчення яких спрямоване дослідження стресу. Стресові реакції і наступні стресові стани, викликані фізично і психологічно значимими впливами, є потужним фактором, що забезпечує адаптивне поведінку людини. Психічна адаптація є найбільш досконалим і складним пристосувальним процесом.

Спортивна ситуація супроводжується значним психічним та емоційним напруженням і набуває характеру стресовій. Складність картини психологічного стресу може бути адекватно зрозуміла тільки при аналізі досить багатьох його проявів.

Сприйняття загрози (прямий, реальної, безпосередньої небезпеки для життя і здоров'я, і опосередкованої, пов'язаної з очікуванням її реалізації) породжує стан тривоги.

Термін «тривога» використовується для опису неприємних по своєму забарвленню емоційних станів або внутрішніх умов, які характеризуються суб'єктивно відчуттям напруги, занепокоєння, похмурого передчуття, а з фізіологічної боку - активацією автономної нервової системи.

Стан тривоги виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як несуть у собі актуально чи потенційно елементи небезпеки, загрози, шкоди.

Фактор тривожності впливає на регуляцію стійкості організму в стресових ситуаціях, помітно знижуючи його працездатність. Тривожність може бути віднесена до числа факторів ризику, що роблять негативний вплив на адаптаційні можливості організму в умовах психічного стресу. Однак, хоча тривога і переживається як неприємна емоція, деякі люди можуть шукати таких переживань (наприклад, змагаючись в небезпечних видах спорту або побічно переживаючи труднощі, які відчують).

Тривога, занепокоєння, надмірне хвилювання є попередниками і провісниками страху. Почуття страху - це захисна реакція організму, закріплена в процесі еволюції, сигнал про необхідність включитися в активну діяльність, сигнал, мобілізуючий організм. Визначальною характеристикою страху є те, що інтенсивність емоційної реакції пропорційна величині небезпеки, викликає її.

Страх - це один з основних видів емоцій. Причиною страху може бути подія, умова або ситуація, що є сигналом небезпеки. Загроза, так само як і потенційний збиток, може бути як фізичної, так і психологічної. Причиною страху може бути або присутність чогось загрозливого, або відсутність чогось, що забезпечує безпеку.

Однак, при заняттях екстремальними видами спорту, страх виникає як нормальна реакція, оскільки має місце реальна загроза життю, здоров'ю, благополуччю самого суб'єкта.

Почуття страху небайдуже для організму. Воно шкідливо, так як пов'язано з боязню, сумнівом, почуттям невпевненості, які ведуть до ослаблення захисних сил організму. При страху з'являється почуття недостатньою надійності, почуття небезпеки і наближення нещастя. Людина відчуває загрозу своєму тілу, своїм психологічним Я або того й іншого разом.

Булл писав: «Почуття страху в своїй простій формі має виразно двоїстий характер і зобов'язана своїм існуванням боротьбі між дослідницьким інстинктом (рефлекс« що таке? »По І. Павлову) і інстинктом самозбереження. Ці дві борються тенденції ставлять страх в особливе становище між початковим моментом подиву і кінцевим специфічним адаптивним поведінкою. Страх спочатку пов'язаний з почуттям невпевненості щодо, по-перше, істинної природи небезпеки; і по-друге, того, як діяти з цією небезпекою »(Bull, 1951).

Клінічні прояви страху залежать від його глибини і виражаються в об'єктивних проявах і суб'єктивних переживаннях.

При простій реакції страху спостерігається помірне прояв активності: рухи стають чіткими, економічними, збільшується м'язова сила. Порушення мови обмежується прискоренням її темпу, запинками, голос стає гучним, дзвінким. Мобілізуються воля, увага ідеаторні процеси. Мнестичні порушення в цей період представляють зниження фіксації навколишнього, нечіткими спогадами того, що відбувається навколо, проте в повному обсязі запам'ятовуються власні дії і переживання. Характерним є зміна відчуття часу, протягом якого сповільнюється, і тривалість гострого періоду представляється збільшеною в кілька разів.

З іншого боку, людина під впливом страху може втратити працездатність, не може зосередитися, втрачає здатність діяти логічно і впорядковано, підвищується кількість помилкових дій, погіршується пам'ять, увагу, кмітливість.

Надмірно виражений страх є вже зривом вищої нервової діяльності.

Схильність реакції страху залежить від статі, віку, індивідуальних особливостей, соціально придбаної стійкості і соціальної установки особистості, вихідного соматичного і нервово-психічного стану, а також індивідуальної значущості та ступеня загрози біологічному і соціальному благополуччю.

Поріг виникнення страху, так само, як і поріг виникнення інших фундаментальних емоцій, перебуває під впливом індивідуальних відмінностей, що мають біологічну основу, індивідуального досвіду і від соціокультурного контексту, що відбувається.

У спортсменів страх може бути двох видів: страх реальної небезпеки і загрози життю і здоров'ю (характерний для екстремальних видів спорту) і страх необґрунтований, пов'язаний ні з реальною небезпекою, а з надмірним хвилюванням. Необґрунтований страх є більш зляканим по відношенню до можливостей спортивних досягнень, оскільки реальна небезпека залишає надію на благополучний результат і дозволяє вжити реальних заходів безпеки.

Подолання страху (вміння цілеспрямовано діяти в ситуації страху) не означає позбавлення від нього. Завдання полягає в тому, щоб навчитися реагувати на

небезпечну ситуацію, не відчуваючи страху, а лише реально усвідомлюючи ступінь небезпеки, виробляючи Диференційований підхід до самого явища страху. Тренованість нівелює патогенний вплив фактора ризику. Спортсмени, яким часто доводиться перебувати в екстремальних ситуаціях, здатні виробляти навички найбільш адекватних реакцій, найбільш правильно мобілізувати свої функції. Внаслідок цього, страх може ставати менш вираженим, відбувається адаптація до ситуації. Значна роль позитивного досвіду, почуття задоволення в зв'язку з виконаною завданням. Все це призводить до зростання довіри до себе, що сприяє кращій адаптації до важкої ситуації.

Психологічна адаптація в екстремальних умовах залежить багато в чому від характеру і вираженості мотивації - регуляторного процесу, який забезпечує управління діями для досягнення певної мети, тобто результату, зміст якого зрозумілий людині, усвідомлюється їм.

Мотивовану поведінку є результатом дії двох факторів: особистісного і ситуаційного. Під особистісним розуміються мотиваційні диспозиції особистості (потреби, мотиви, установки, цінності), а під ситуаційним - зовнішні, що оточують, людини умови.

Мотивація сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності, досягнення високих спортивних результатів. Мотивація залежить від минулого досвіду і навчання, від соціальних, характерологічних і культурних чинників. Рівень мотивації визначається вибором мети, рівнем домагань, успіхом і неуспіхом.

З посиленням мотивації підвищується ефективність дій, але лише до певної межі. Надмірно значуща мотивація, залежність від результату виступу на змаганнях, категорична неприпустимість найменшої невдачі, можуть викликати надмірне збудження, хвилювання, неспокій, тривогу, а часом і страх, і є негативним стимулом.

Важливо враховувати відношення між інтенсивністю мотивації і реальними можливостями людини в конкретній ситуації.

На основі існування гіпотези про позитивної та негативної системі мотивацій, В. А. Файвишевский в книзі «Несвідоме: природа, функції, методи дослідження» зазначає, що «потреба в біологічно і психологічно негативних ситуаціях проявляється настільки широко, що ця тенденція, будучи абсолютизованою без обліку її підпорядкованої ролі по відношенню до потреби в позитивній мотивації, може викликати ілюзію існування у живої істоти прагнення до небезпеки як самоцілі. Якщо сенсорне голодування системи позитивної мотивації створює вічну невтомну незадоволеність людини досягнутим, то сенсорне голодування системи негативною мотивації, забезпечує цю незадоволеність мужністю, здатністю до дерзань і ризику» (Файвишевский В. А. Про існування неусвідомлюваних негативних мотивацій і їх проявів в поведінці людини // несвідоме: природа, функції, методика дослідження. Тбілісі: Мецнієрба, 1978. С. 433-445).

Серед факторів, що визначають вплив психічного стресу на спортсмена, виділяють різні індивідуально-психологічні та особистісні особливості, і перш за все - емоційну стійкість (здатність спортсмена зберігати високу психічну і фізичну працездатність при дії сильних емоційних факторів), забезпечуючи ефективну діяльність і цілеспрямовану поведінку в екстремальних умовах. Спортивна діяльність буде успішною, якщо вона протікає на тлі оптимального для даної діяльності рівня

емоційного збудження. Стійкість до стресу пов'язана з особливостями нейропсиходинаміки не сама по собі, а й безпосередньо, а в залежності від цілого ряду індивідуальних і особистісних особливостей - мотивів, відносин особистості, особливості психічних процесів.

Ступінь емоційного стресу слід оцінювати на основі комплексного і одночасного вивчення психічних і фізіологічних компонентів.

На тлі тривалого психоемоційного напруження відбувається порушення нормальної взаємодії різних функціональних систем і процесів саморегуляції організму людини, що може призводити до розвитку різних захворювань.

Порушення складних механізмів адаптації людини до мінливих умов зовнішнього середовища, обумовлює виникнення негативного емоційного напруження і пов'язаних з ним різних функціональних зрушень в організмі.

Синдром емоційного перенапруження супроводжується дезінтеграцією корково-підкіркових відносин, активацією симпатoadреналової системи, вазоактивних стрес-індукованих і стрес-протективного пептидергічних систем і грає спочатку адаптивну роль, а потім послідовно переходить в свою протилежність, стаючи ініціальним ланкою в патогенезі багатьох психосоматичних захворювань.

Видимий в різному ступені виразність біохімічних змін в стресовій ситуації, відображає індивідуальний стиль адаптації, зумовленої генетично детермінованим статусом єдиної нейроендокринної системи регуляції поведінки людини.

Особливостями екстремальної ситуації визначається єдиний процес, динаміка і структура психогенних розладів. В цьому процесі є співвідношення між якістю психогенії і формами психічної дезадаптації.

Психогенні розлади є найбільш специфічними для спортсменів, не рахуючи травм. Ці явища знаходяться на межі психічної норми і патології, і діагностика цих клінічно слабовиражених явищ, що відносяться до групи так званих пограничних станів, буває досить важкою.

Зриви вищої нервової діяльності можуть проявлятися у вигляді різних порушень і закріплюватися умовно-рефлекторно, стаючи звичною формою реагування в однотипних ситуаціях.

Загроза життю та здоров'ю в екстремальних умовах, будучи потужним психогенним фактором, сприяє виникненню психічних порушень різної глибини і тривалості, як ізольованих, так і в поєднанні з соматичними ураженнями. Різноманіття психосоматичної і спровокованої емоційним стресом соматичної патології, пояснюється цілісністю реакцій ЦНС на всі види психічного і фізичного впливу на людину. Стресор стає патогенним в тому випадку, якщо його сила перевищує успадковану та набуту реактивність (можливість адаптаційних, захисно-приспосувальних механізмів) відповідної системи і організму в цілому. Один і той же емоційний стресор може у різних людей, залежно від преморбідних особливостей, надавати різний вплив - з одного боку - в рамках психологічної та фізіологічної норми - мобілізуюче і дезорганізують психічну діяльність і поведінку; з іншого боку - в рамках патологічних реакцій.

У зв'язку з цим виникає необхідність нормалізації психічного стану, пом'якшення негативних впливів надмірної психічної напруженості і активації відновних процесів. У подібній ситуації виявляється важливість психічної підготовки, вміння керувати

собою, що підвищує емоційну стійкість і резистентність організму до несприятливих факторів.

Антистресова стійкість розуміється як результат розвитку адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме адаптацію у вигляді резистентності, стійкості до стресорного впливу, тренуваність, нові навички. Ця нова якість проявляється в подальшому в тому, що організм не може бути пошкоджений тими факторами, до яких придбав адаптацію і, отже, в широкому біологічному аспекті адаптаційні реакції є реакціями, що попереджають пошкодження організму, складаючи основу природної профілактики.

Підвищення стійкості до якогось одного фактору ризику (який викликав первісну адаптацію), одночасно підвищує стійкість і до інших факторів, що ушкоджують ризику.

Численні дані науки і практики переконливо свідчать про можливість тренування емоцій, які підвищують стійкість до стресів, перешкоджають розвитку надмірних за силою і тривалості емоційних реакцій, попереджають порушення нервово-психічної сфери у здорових людей в специфічних областях діяльності (до яких відноситься і великий спорт), де нерідко виникають стресові ситуації, здатні травмувати психіку, а через неї і багато інших систем організму.

У вивченні проблеми емоційного стресу і при розробці профілактичних антистресових заходів слід виходити з того, що не всяке емоційне напруження заподіює шкоду здоров'ю. Певний рівень помірної емоційної напруги формує необхідну психологічну основу для успішної спортивної та творчої діяльності, для подолання природних труднощів в різних життєвих обставинах.

Таким чином, в емоційно стресових навантаженнях слід бачити чинники, що містять у собі подвійний вплив: з одного боку - біологічні, вітальні моменти, що зачіпають емоційність в глобальному сенсі; з іншого боку - психічні реакції, спрямованість яких може містити в собі, в залежності від переробки, як патогенний, так і саногенний характер. Суммація цих двох сторін дає можливість розглядати емоційні стресові навантаження як фактор виняткового значення і думати, що їм, в найвищій мірі, притаманні здатність тотального впливу на організм і особистість у всій сукупності його соматопсихічних і психосоматичних відносин.

Література

1. Карпова О.П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса. *Новости украинской психиатрии*. Харьков, 2001. <http://www.psychiatry.ua/articles/paper033.htm>.