

Панчук Екатерина Юрьевна,

к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,

e-mail: epanchuk05@mail.ru

Панчук Таисия Романовна,

студентка, Чжэцзянский университет финансов и экономики, Ханчжоу, Китай,

e-mail: tayapark@mail.ru

Милчич Мина Срджан,

студентка, Чжэцзянский университет финансов и экономики, Ханчжоу, Китай,

e-mail: milcic.mina@yaho.com

РЕАКЦИИ НА СТРЕСС КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ

Panchuk E.Yu., Panchuk T.R., Milcic M.S.

STRESS RESPONSES AS UNIVERSAL ADAPTIVE MECHANISMS

Аннотация. В статье рассматриваются базовые поведенческие реакции человека на стресс – «бей», «беги» и «замри», которые представляют собой эволюционно сформированные механизмы адаптации к угрозе. Анализируется их нейрофизиологическая основа, психологическое содержание и роль в современных социальных условиях. Показано, что данные реакции сохраняют адаптивное значение, однако в условиях хронического стресса могут способствовать развитию психологических и соматических нарушений.

Ключевые слова: стресс, реакции на стресс, бей, беги, замри, адаптация.

Abstract. The article examines the basic human stress responses – fight, flight, and freeze – as evolutionarily developed adaptive mechanisms to threat. Their neurophysiological basis, psychological characteristics, and role in modern social conditions are analyzed. It is shown that while these responses remain adaptive, under chronic stress they may contribute to psychological and somatic disorders.

Keywords: stress, stress responses, fight, flight, freeze, adaptation.

В современной науке наблюдается устойчивый рост интереса к проблеме стресса, что связано с высокой динамикой социальных процессов, информационной перегрузкой и возрастанием психоэмоционального напряжения у населения. Стресс является неотъемлемой частью жизни современного человека и представляет собой универсальную реакцию организма на требования среды, превышающие его адаптационные возможности. В ответ на стресс организм активирует комплекс физиологических и поведенческих реакций, направленных на выживание. Классически выделяют три основные реакции на угрозу: «бей», «беги» и «замри». Эти реакции имеют глубокие эволюционные корни и наблюдаются как у человека, так и у животных.

Формирование реакций «бей, беги, замри» связано с активацией симпатoadреналовой системы и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси. При восприятии угрозы происходит быстрая мобилизация ресурсов организма: учащается сердцебиение, повышается артериальное давление, увеличивается уровень глюкозы в крови. Эти изменения подготавливают организм либо к активному противодействию опасности, либо к бегству, либо к временной иммо-

билизации. Реакция «бей» характеризуется направленной агрессией и повышенной двигательной активностью, что позволяет устранить источник угрозы. Реакция «беги» связана с избеганием опасности путём быстрого удаления от стрессора. Реакция «замри» проявляется в резком снижении двигательной активности и может рассматриваться как стратегия маскировки или временного замирания в ситуации, когда активные действия невозможны [1].

С психологической точки зрения реакции на стресс сопровождаются изменениями в когнитивной и эмоциональной сферах. Для реакции «бей» характерны гнев и раздражение, для реакции «беги» – тревога и страх, для реакции «замри» – чувство беспомощности и эмоционального онемения. Выбор конкретной реакции зависит от индивидуальных особенностей личности, предыдущего опыта и субъективной оценки угрозы. Важно отметить, что в современных условиях большинство стрессоров носят социальный или психологический характер и не предполагают немедленного физического реагирования. В связи с этим биологически запрограммированные реакции могут оказываться неадекватными ситуации, что приводит к внутреннему напряжению и хроническому стрессу [2].

Несмотря на изменение характера угроз, реакции на стресс сохраняют своё адаптивное значение. Они позволяют быстро мобилизовать ресурсы организма и принять решение в критической ситуации. Однако при длительном или повторяющемся воздействии стрессоров постоянная активация этих механизмов может способствовать развитию тревожных расстройств, депрессии и психосоматических заболеваний [3]. Осознание собственных стрессовых реакций и развитие навыков саморегуляции позволяют снизить негативные последствия стресса и повысить психологическую устойчивость. Таким образом, изучение реакций «бей, беги, замри» имеет важное значение как для теоретической психологии, так и для практических направлений, включая клиническую и организационную психологию.

Реакции «бей, беги, замри» представляют собой универсальные механизмы адаптации к стрессу, обеспечивающие выживание организма в условиях угрозы. В современном мире их роль остаётся значимой, однако несоответствие между биологической природой этих реакций и социальным характером стрессоров требует осознанного подхода к управлению стрессом и развитию адаптивных стратегий поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Селье Г.** Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – Текст: непосредственный.
2. **Леонова А.Б.** Психология стресса и методы его диагностики / А.Б. Леонова. – М.: Юрайт, 2016. – Текст: непосредственный.
3. **McEwen B.S.** Stress, adaptation, and disease / B.S. McEwen. – Текст: непосредственный // *Annals of the New York Academy of Sciences*. – 1998.