

## СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ВЧЕННЯ ПРО СТРЕС

*О.А. Логвіна*

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та практичної психології,  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

*Ю.П. Данчук*

кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри загальної та практичної психології,  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Проблема стресу в житті людини широко представлена в ряді найбільш обговорюваних тем останніх декількох десятиліть. Стрес, як явище, що характеризується специфічними ознаками, аналізується багатьма науковими дисциплінами. Дослідження науково-практичної літератури засвідчує, що зростає інтерес до розуміння стресових станів: аналізуються алгоритми реагування на стрес, механізми і форми прояву, детальніше характеризується природа стресорів, вдосконалюються поведінкові навички для ефективного реагування, розробляються стратегії щодо подолання стресових станів [3].

Питання виникнення стресу, робота з його наслідком привертає увагу як зарубіжних, так і вітчизняних вчених різних галузей науки. Вони вивчалися фізіологами, медиками, психологами, соціологами (Л.М. Аболін, Е.І. Бистрицька, О.М. Валуйко, Дж. Віткін, Р.М. Грановська, Д.О. В. Гошкодеря, Л. Джуелл, О.С. Копіна, Т. Кокс, І.Д. Ладанов, Л. Леві, Л.Є. Паніна, Р.А. Тигранян, О.Я. Чебикін, Ю.В. Щербатих та інші дослідники). Дослідження природи прояву стресу, алгоритму розвитку, механізми, види та його наслідки проводили вчені-психологи, зокрема Дж. Брайт, В.А. Бодров, М. Борневассер, Н.Є. Водоп'янова, Л.А. Кітаєв-Смик, Р. Лазарус, А.Б. Леонова, А.Н. Столяренко, Г. Сельє та ін. [3; 4].

В останні роки значно зросла кількість публікацій з прикладних аспектів вивчення стресу, які вивчають різні сторони життя людини. Трагування стресу настільки різноманітна, що значно ускладнює розробку і застосування заходів із профілактики та подолання надмірного стресу на практиці [3].

Засновник концепції стресу, канадський вчений Ганс Сельє більше уваги

приділяв фізіологічним проявам організму людини. За автором концепції, стрес – це відповідь організму на будь-яку пред’явлену вимогу до нього. Крім сформульованого визначення, він розробив комплекс методів дослідження стрес-механізмів, ввів поняття – загальний адаптаційний синдром. Р. Лазарус, досліджував стрес, як реакцію взаємодії між навколишнім світом та особистістю, що аналізується індивідом. Він вводить поняття про емоційний стрес, що означає активізацію пізнавальної діяльності людини, завдяки якій вона визначає рівень загрози та власні особистісні можливості їх подолання. Дослідники відзначають, що фізіологічні (об’єктивні, залежні від нервової системи) реакції в більшості ситуаціях є точнішими показниками виявлення психічного і фізичного стану людини в порівнянні з психологічними (індивідуальні, суб’єктивні) [3]. Поняття «стрес» у сучасному розумінні включає не тільки фізіологічні реакції людини, але й психологічні адаптаційні її механізми [1].

В біологічній адаптації, тобто в пристосуванні до стресу, можна виділити три стадії:

- 1) стадія тривоги – екстрена мобілізація захисних функцій організму;
- 2) стадія опору – стійка підтримка досягнутого рівня адаптованості;
- 3) стадія виснаження – спаду сил, виникнення дезадаптації.

На даний час, під стресом розуміється стан, викликаний надмірно сильним впливом на організм, яке прийнято називати стресором. Стрес може виникати через стресові ситуації, до яких відносяться всі сильні фізичні і нервово-психічні навантаження, в тому числі надзвичайно важка робота, охолодження і перегрів, захворювання, операції, шумовий вплив, раптовий переляк, неспокій, біль і гнів. Встановлено, що багато шкідливих ефектів зверхсильного впливу обумовлені не самим стресором, а реакцією людини на нього. Стрес – це складний функціональний стан організму, що характеризується порушеннями в діяльності нейрофізіологічних систем всіх рівнів: від фізичних до психічних процесів [2; 3].

На думку В.А. Бодрова, психологічний стрес – своєрідна реакція на

стресор, яка викликана соціальним впливом (складна екстремальна ситуація, потенційна небезпека тощо). Особливості психічного віддзеркалення пов'язані з процесом діяльності людини. Індивідуальна вираженість стресу, зокрема його негативні прояви, у значній мірі залежить від усвідомлення людиною своєї відповідальності за себе, за оточуючих, за все, що відбувається в екстремальних умовах, від психологічної установки на ту чи іншу свою роль [3].

На думку Л.А. Кітаєва-Смика, можна виділити три типи ставлення людини до самої себе при стресі. Перший тип – ставлення людини до себе як до «жертви» екстремальної ситуації, воно посилює дистрес. Другий тип поєднання відношення себе як до «жертви» зі ставленням до себе як до «цінності», довіреної собі ж. Такий тип характерний для досвідчених людей, які працюють в екстремальних умовах, для спортсменів високого класу, льотчиків та ін. Подібне ставлення до себе можна виявити у людей, які зберігали в критичних умовах почуття власної гідності. Другий тип ставлення до себе при стресі більш властивий особам зрілого віку. Третій тип поєднує два перших типи відносин до себе. Зустрічається у людей, які вивчають стрес, у тому числі на собі, у відповідальних за хід екстремальних ситуацій, і які беруть участь в ній. При цьому, як правило, зростає роль відповідальності за себе, що знижує значення уявлення про себе як про «жертву», що підсилює дистрес. Якщо соціальна відповідальність суб'єкта незначна, то вигляд страждання оточуючих людей або їх панічні дії можуть посилити у нього аналогічні прояви [3].

Таким чином, психологічний стрес – особливий психічний стан, який характеризується неспецифічними системними змінами активності психіки людини, що виражають її організацію та мобілізацію у зв'язку з виниклими підвищеними вимогами нової ситуації. Психологічний стрес не може бути ідентичний фізіологічному, оскільки має свої психологічні особливості, він може виникати самостійно, а також ініціювати і змінювати біологічний стрес [1; 3].

Сучасні фахівці ще виділяють соціальний і культурний вплив на розвиток стресу у людини. Теперішнє суспільство пропагує благополуччя і культ успіху.

Цей культ настільки глибоко увійшов у свідомість сучасних людей, що його негативний вплив перестали усвідомлювати. Зараз популярно бути позбавленим емоцій людиною, все приховувати в собі, що згодом і викликає соматоформні розлади. Найчастіше можна зустріти заголовки газет на кшталт «Відкинемо емоції», «Давайте без емоцій!» і т.п. Сучасна культура закликає людину відмовитися від емоцій, щоб здаватися успішніше. Але це призводить до подальшої неможливості психіки адаптуватися під нові вимоги і розвитку фізичних нездужань [4].

У багатьох випадках індивід не може впоратися зі стресом. Шерон Мельник, психолог, що спеціалізується на темі стресостійкості, стверджує, що стрес починається тоді, коли в певних обставинах вимоги, які до вас пред'являють, перевищують здатність їх контролювати [2]. Володіючи достатнім контролем над ситуацією, мається на увазі психічна стабільність, тим менше людина психологічно і фізично себе мучить [4].

На сьогоднішній день існує досить наукових досліджень, присвячених впливу індивідуальних психологічних особливостей на реакцію стресу. За результатами даних досліджень можна сказати, що реакція особистості на стресор залежить не тільки від вроджених якостей, але і від комплексу властивостей і рис індивіда, які розвиваються в процесі його соціалізації. Від індивідуальних якостей, притаманних різним особистостям, залежить швидкість та інтенсивність реакції на той чи інший фактор. На один і той самий стресор різні люди реагують по-різному. За результатами дослідження Кленової М.А. та Захарової Ю.С., найбільше схильні до стресу люди, у яких в характері переважають такі риси, як м'якість, сердечність, товариськість, доброта, доброзичливе ставлення до людей, а також особистості з високим рівнем інтелекту. У першому випадку людина наділена яскравими емоційними характеристиками, що дозволяє їй надавати соціальну підтримку, виявляти довіру, в той же час вона схильна до впливу ситуацій з підвищеним фактором стресу. В іншому випадку люди здатні логічно оцінювати ситуацію, вони можуть абстрагуватися від деталей, але при цьому вони стають заручниками

стресогенних ситуацій. Найменше схильні до стресу люди з високим ступенем самоконтролю [4].

Отже, багаторічні дослідження психологічного стресу підтвердили спільність фізіологічних змін, що виникають при фізіологічному і психологічному стресі, і в той же час дозволили говорити про деякі важливі відмінності в механізмах їх формування. Якщо фізіологічний стрес виникає у зв'язку з безпосередньою загрозою фізичного впливу, то при емоційному стресі вплив психічних стресорів (або комплексної стресогенної ситуації) опосередковується через складні психічні процеси. Розкриття механізмів розвитку і перебігу психологічного стресу, встановлення взаємозв'язку окремих стресових реакцій з конкретними особистісними особливостями є тим інструментом, за допомогою якого можуть бути розкриті механізми взаємозв'язку фізіологічного і психічного аспектів стресу у людини, а розуміння цих механізмів дозволить розробляти більш ефективні методи корекції несприятливих функціональних станів людини.

### **Література**

1. Булах В.П. Стрес та його вплив на організм людини // Медсестринство (3). <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2014.3.5113>
2. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях. М: Манн, Иван и Фербер, 2014.
3. Наугольник Л.Б. Психология стрессу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Филиппова А.А. Понятие стресса и стрессоустойчивости личности // Молодой ученый. 2020. № 43 (333). С. 88–92.