

УДК: 159.99

© Леженіна Л.М., 2012 р.

Л.М. Леженіна

Національна юридична академія
імені Ярослава Мудрого, м. Харків

ПРОБЛЕМА СТРЕСУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

У статті представлені основні визначення поняття «стрес», виокремлено та проаналізовано низку наукових підходів, у межах яких проводяться дослідження стресу в психології.

Ключові слова: стрес; стресор; психічна напруженість; психічний стан.

Л.Н. Леженина

ПРОБЛЕМА СТРЕССА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

В статье представлены основные определения понятия «стресс», выделен и проанализирован ряд научных подходов, в пределах которых проводятся исследования стресса в психологии.

Ключевые слова: стресс; стрессор; психическая напряженность; психическое состояние.

L.M. Lezhenina

PROBLEM OF STRESS IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

The article is represented of basic formulation of concept «stress», selected and analyses row of scientific approaches within the limits of which researches of stress are conducted in psychology.

Key words: stress; stressor; psychical tension; mental state.

Глобальні соціальні, політичні, економічні зміни на теренах світового соціального простору, інтенсифікація у сфері виробництва й освіти, збільшення кількості природничих, екологічних, виробничих і техногенних катастроф неминуче відбиваються на психічному стані сучасної людини, актуальності захисту якої від несприятливих факторів середовища й обумовлює посилення наукового інтересу до проблеми стресу.

Дослідження проблеми стресу здійснюється вже не один десяток років. Для позначення психічних станів людини у важких умовах вчені (В.О. Бодров, Л.В. Бороздіна, Л.А. Китаєв-Смик, Р.С. Лазарус, Н.І. Наєнко, Ю.А. Олександровський, Г. Сельє, Ч.Д. Спілбергер, М. Франкенхойзер та ін.) використовують різні поняття (психічна напруга, емоційні переживання, емоційне збудження, нервово-психічна напруга, стрес, емоційна напруга, тривога тощо), серед яких найбільш розповсюджене поняття «стрес». Його застосовують для позначення широкого кола не тільки психічних, але й фізіологічних станів

людини.

Попри значну кількість досліджень, їх автори виходять з різного розуміння феномена стресу. У той же час певне розуміння стресу, його природи та протікання багато в чому визначає подальший напрямок вивчення даного емоційного стану.

Метою даної статті є теоретичний аналіз основних підходів до визначення стресу в психологічній науці.

За визначенням В.А. Ганзена стрес – це полідетермінована, інтегрована якість особистості, цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, що спрямована на досягнення корисного результату [3]. На думку Л.А. Китаєва-Смика, під стресом слід розуміти неспецифічні фізіологічні і психологічні прояви адаптаційної активності за сильних, екстремальних для організму впливів, що значимі для людини [5]. Ю.А. Олександровський, А.М. Занковський, Н.І. Наєнко, К.І. Погодаєв, Є.М. Руденський та інші трактували стрес як психічну напругу [1; 4; 8; 9; 10]. Зокрема, Ю.А. Олександровський визначав емоційний (психологічний) стрес як напругу бар'єру психічної адаптації у складних умовах діяльності, а патологічні наслідки стресу пов'язував з проривом цього бар'єру [1]. У той же час Н.І. Наєнко наголошував на тому, що психічна напруга – це неспецифічна реакція активації організму й особистості у відповідь на вплив складної ситуації, яка залежить не лише від характеру екстремальних чинників, а й від ступеню адекватності та сприйнятливості до них організму конкретної людини, а також від індивідуальних особливостей особистісного відбиття ситуації і регуляції поведінки в ній [8].

К.І. Погодаєв вважав, що у формуванні загального адаптаційного синдрому провідна роль належить центральній нервовій системі, а стрес визначав як стан напруги або перенапруги процесів метаболічної адаптації головного мозку, що приводять до захисту або пошкодження організму на різних рівнях його організації через єдині нейрогуморальні й внутрішньоклітинні механізми регуляції [9].

І.В. Ващенко, О.Г. Антонова зазначали, що стрес – це нормальна

психологічна реакція людини на незвичайну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження й дозволяє сконцентрувати всю увагу на реальній небезпеці, мобілізуватися й підготуватися до дій щодо її запобігання [2].

Інші дослідники термін «стрес» ототожнювали із поняттям «тривога». Так, Ч.Д. Спілбергер [13] наголошував, що стан тривоги виникає тоді, коли людина сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що містить у собі актуально або потенційно елементи небезпеки, загрози, шкоди. При цьому стан тривоги може змінюватися за інтенсивністю й у часі як функція рівня стресу, якому піддана людина. Під стресом, за визначенням Ч.Д. Спілбергера, слід розуміти сукупність зовнішніх впливів (стрес-факторів), які сприймаються особистістю як надмірні вимоги і створюють загрозу її самоствердженню, самооцінці, що й викликає відповідну емоційну реакцію (стан тривоги) різної інтенсивності [13]. Запропоноване визначення стресу вчений вважав хоча й обмеженим, але точним, і пропонував використовувати для позначення ступеня розповсюдження об'єктивної небезпеки, пов'язаної з властивостями подразника у даній ситуації. Тобто термін «стрес» слід використовувати виключно для позначення умов оточуючого середовища, що характеризується певним ступенем фізичної або психологічної небезпеки для особистості.

Відповідно до робіт зазначених науковців, можемо вважати, що трактування стресу дослідниками має три значення. По-перше, стрес – це будь-які зовнішні стимули або події, що зумовлюють у людини сильну напругу або збудження, які негативно відбиваються на її організмі. На сучасному етапі в цьому значенні використовують терміни «стресор» та «стрес-фактор».

По-друге, стрес – це суб'єктивна реакція, яка відбиває внутрішній психічний стан людини, який характеризується напругою і збудженням.

По-третє, стрес – це фізична реакція організму на вимоги, що висуваються, або шкідливий вплив. Тобто це неспецифічна риса фізіологічних і психологічних реакцій організму за сильних, екстремальних для нього впливів, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності, й спрямованих на підтримку поведінкових дій і психічних процесів з подолання цих стресових ефектів.

Неоднозначність розуміння стресу й непослідовність у застосуванні цього терміну спричинили суперечливість у трактуванні отриманих вченими даних, відсутність визначених критеріїв при їх інтерпретації й зіставленні, декілька підходів у його вивченні. Відтак, прихильники першого підходу (Г. Сельє, А. Каган, Л. Леві та ін.) стрес розуміють як реакцію організму у відповідь на шкідливе оточення, яка проявляється у стані нервово-психічної напруги, негативних емоційних переживаннях, захисних реакціях, стані дезадаптації та патології [12; 17].

Вивчення стресу в межах цього підходу відбувається за концепцією загального адаптаційного синдрому Г. Сельє або синдрому біологічного стресу. Г. Сельє висунув припущення про те, що будь-який чинник хвороби є своєрідною «напускною» дією щодо адаптаційних можливостей організму. Саме зусилля організму, спрямовані на прилаштування до мінливих умов за рахунок включення відпрацьованих у процесі еволюції спеціальних механізмів захисту, вчений назвав загальним адаптаційним синдромом, властивим всьому живому, зокрема, й людині. «Загальним» цей синдром був названий тому, що відбувається зміна всього стану організму при його виникненні, а «адаптаційним» – оскільки будь-який шкідливий вплив на організм долається [11]. ▲

За концепцією Г. Сельє, по-перше, фізіологічна реакція на стрес є універсальною моделлю захисних реакцій, спрямованих на збереження цілісності організму.

По-друге, динаміка розвитку загального адаптаційного синдрому містить 3 стадії адаптації:

1) тривоги – на цій стадії відбувається мобілізація адаптаційних можливостей організму, під час якої опір стресу падає нижче за норму; спостерігається реакції надниркової залози, імунної системи і шлунково-кишкового тракту (тріада стресу);

2) опору (резистенції) – в організмі зникають реакції тривоги і підвищується рівень опору організму, тобто з'являються зміни, що вказують на адаптацію до даної ситуації;

3) виснаження – через тривалу дію стресору відбувається виснаження адаптаційних можливостей, знову виникають ознаки тривоги, але вже незворотні, організм гине.

По-третє, сила й тривалість захисної реакції організму може бути різною. Якщо захисна реакція тривала й виснажує ресурси фізіологічних механізмів, то вона переходить у стан хворобливої адаптації [12].

Отже, акцентуючи увагу на фізіологічній стороні реакції організму, Г. Сельє ігнорував роль психологічних процесів, психологічного впливу стресора на особистість.

На сучасному етапі концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє піддалася істотному уточненню. Г. Сельє пов'язував виникнення адаптаційного синдрому лише з одним типом стресових ситуацій, а саме тих, в яких досліджуваний виявлявся практично у безвихідному становищі, не мав можливості щось змінити своїми діями. Але в ситуаціях іншого типу, коли у досліджуваного є можливість зміни ходу подій, організм реагує по-іншому. Отже, концепція стресу, як реакції організму, валідна стресовим ситуаціям лише одного типу – тим, які характеризуються невизначеністю, обмеженістю або повною неможливістю контролю, безнадійністю.

Г. Сельє та його послідовники здійснили глибокий аналіз змін в організмі, зокрема, в ендокринних залозах, контрольованих гіпофізом, під дією негативних стимулів. Популяризація поняття стресу в біології й медицині та пряме перенесення його фізіологічного значення в психологію привели до змішання психологічного й фізіологічного підходів у його вивченні.

Проти такого змішання виступив, зокрема, Р. Лазарус, який запропонував розрізняти фізіологічний і психологічний види стресу [6]. Вчений зазначав, що відмінності одного виду стресу від іншого обумовлені особливостями стимулу, який впливає, механізмами виникнення й характером відповідної реакції. Фізіологічний стрес характеризується порушенням гомеостазу й викликається безпосередньою дією несприятливого стимулу на організм. Аналіз психологічного стресу потребує урахування значимості ситуації для суб'єкта,

інтелектуальних процесів, особистісних особливостей. Ці психологічні фактори зумовлюють і характер відповідних реакцій. На відміну від фізіологічного стресу, при якому останні є високо стереотипними, при психологічному стресі вони індивідуальні й не завжди можуть бути передбачені. Наприклад, на погрозу одна людина реагує гнівом, а інша - страхом тощо [7].

За Р. Лазарусом, центральною характеристикою стресогенної ситуації є усвідомлювана загроза, якщо мова йде про найбільш важливі для людини цінності й цілі [6].

Зусилля вчених у межах підходу, започаткованого Р. Лазарусом, були спрямовані на виокремлення «універсальних» ситуацій, які б були стресогенними для всіх або для більшості людей. Так, американський вчений J. Weitz запропонував вісім варіантів стресогенних ситуацій: необхідність прискореної обробки інформації; усвідомлювана загроза; шкідливі стимули навколишнього середовища; порушення фізіологічних функцій (безсоння, хвороба, мінливі стани); ізоляція (ув'язнення); груповий тиск; остракізм (вигнання, гоніння); зневіра [18].

До наведеного переліку стресогенних ситуацій шведська дослідниця М. Франкенхойзер [15] додала ситуацію, яка характеризується відсутністю контролю над подіями. Однак при визначенні стресу через стимули досить складно точно оцінити, що саме є стресогенним для даної життєвої ситуації.

Представники ще одного підходу до дослідження стресу (Т. Сох, С.І. Маскау) розглядають стрес як частину соціального й природного середовища. Прихильники цього підходу [16] стрес визначають як реакцію організму у відповідь на відсутність «відповідності» між можливостями особистості й вимогами середовища. Тобто стрес вважають частиною комплексної й динамічної системи взаємодії людини й оточуючого середовища. У межах даного підходу добре обґрунтована модель взаємодії людини й оточуючого середовища – транзактна модель стресу.

Транзактна модель стресу підкреслює наявність зворотного зв'язку між всіма компонентами системи, тобто розглядає стрес не як лінійну реакцію, а як замкнену систему [16]. У даній системі вчені виділили п'ять стадій:

- 1) вплив на людину реальних вимог зовнішнього середовища;
- 2) когнітивна оцінка (усвідомлення людиною висунутих до неї вимог і своїх можливостей щодо їх відповідності); у випадку порушення рівноваги між усвідомлюваними вимогами й усвідомлюваними можливостями виникає стрес;
- 3) психологічні й фізіологічні зміни як реакція організму у відповідь на стресори; емоційне переживання стресу через порушення рівноваги посилює зміни фізіологічного стану й призводить до когнітивних і поведінкових спроб послабити стресовий характер висунутих до особистості вимог;
- 4) реакція протидії стресогенній ситуації будь-якими способами;
- 5) зворотний зв'язок, який впливає на всі інші стадії динамічної системи стресу й формування кінця кожної з них.

Як видно з наведеного, автори транзактної моделі більш широко оперують психологічними чинниками, ніж інші дослідники стресу.

Неоднозначність трактування поняття «стрес», обтяженість його медико-біологічними й однобічними психологічними поданнями спричинили введення у науковий обіг поняття «психічна напруженість». Стан психічної напруженості виникає при виконанні людиною продуктивної діяльності у важких умовах і впливає на її ефективність. Характер цього впливу визначається як самою ситуацією, так і особливостями особистості, її мотивацією тощо. Тому стрес можна визначити як феномен «усвідомлення, що виникає при порівнянні вимоги, висунутої до особистості, з її здатністю впоратися із цією вимогою» [14]. Інакше кажучи, відсутність такої рівноваги й приводить до виникнення стресу як спробу впоратися з його джерелом. Процес подолання стресу включає як фізіологічні, так і психологічні механізми: когнітивну й поведінкову стратегії.

У працях Р. Лазаруса, Г. Сельє, М. Франкенхойзер та інших показано, що, переживаючи стрес, людина зазнає особливих психічних станів: напруги, фрустрації, роздратування, гніву тощо [6; 12; 15]. А оскільки реакція людини визначається в основному її фізичною й психологічною силою або слабкістю на даний момент, то й рівень стресу буде також змінюватися. Ступінь реагування на стресор залежить від особистих якостей, таких як індивідуальний минулий досвід,

рівень освіти, професійні навички, особиста самооцінка, раціонально-філософський підхід до життя, вік, рівень фізичної підготовки.

Висновок. У роботі виокремлено та проаналізовано низку наукових підходів, у межах яких проводяться дослідження стресу в психології, що означені як:

1) реакція організму у відповідь на шкідливі подразники, які проявляється у стані нервово-психічного напруження, негативних емоційних переживаннях, захисних реакціях, стані патології (Г. Сельє, Л. Леві та ін.);

2) характеристика зовнішнього середовища з точки зору стимулів, що турбують або руйнують – стрес-факторів (Дж. Вайтц, Г. Франкенхайзер, Р. Лазарус та ін.). У межах цього підходу будь-які максимальні вимоги до людини з боку умов або діяльності сприймаються як стресогенні;

3) модель взаємодії людини й середовища, у межах якої стрес розуміється як реакція людини у відповідь на відсутність «відповідності» між можливостями особистості й вимогами, які до неї ставляться з боку середовища (Т. Кокс, Дж. МакКей та ін.).

Ступінь виразності, прояви та протікання стресу у конкретної людини залежить від особливостей емоційно-особистісної сфери, індивідуального досвіду, контексту групової та організаційної взаємодії, в межах якої здійснюється діяльність.

Список літератури

1. Александровский Ю.А. Состояния психической напряженности и их компенсация. – М.: Наука, 1976. – 270 с.
2. Ващенко І.В., Антонова О.Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. – К.: Знання, 1998. – 289 с.
3. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
4. Занковский А.Н. Организационная психология. – М.: Флинта, 2000. – 648 с.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208.
7. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М.- Женева, 1989. – С. 121-126.

8. Наенко Н.И. Психическая напряжённость. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 112 с.
9. Погодаев К.И. К биологическим основам „стресса” и „адаптационного синдрома” // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев: Штиинца, 1982. – С. 211-229.
10. Руденский Е.В. Психология стресса. – Новосибирск, 1997. – 221 с.
11. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 126 с..
13. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и стресс в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12-24.
14. Стресс жизни: Понять, противостоять и управлять им: Сборник. – СПб.: ТОО „Лейла”, 1994. – 382 с.
15. Франкенхойзер М. Некоторые аспекты исследований в физиологической психологии // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 24-36.
16. Cox T., Mackay C.J. A psychological model of occupational stress. A paper presented to Medical Research Council meeting Mental Health in Industry. – London, November. – 1976.
17. Kagan A., Levi L. Health and environment – psychological stimuli: a review. In Society, Stress and Disease. – Vol. 2. – N-Y, 1975.
18. Weitz J. Psychological research needs on the problems of human stress. In: Social and Psychological Factors in Stress (ed. J.E. McGrath). – Holt Rinehart and Winston. – New York, 1970.