

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ТЕОРЕТИЧНИХ ПОГЛЯДІВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС ТА ПРОЯВИ ЙОГО НАСЛІДКІВ

Стрес у сучасній психологічній літературі розглядається: як подія, як емоційна реакція, як проміжна змінна, як транзактний процес з оцінкою і усвідомленням стресора, зміною гомеостазу, копінговою реакцією і новою оцінкою ситуації. Особливості проявів стресу виявляються у поведінковій, когнітивній, емоційній та фізіологічній сферах.

Ключові слова: стрес, емоції, подія, транзактний процес, поведінка, когнітивний, фізіологі, психологія.

Стресс в современной психологической литературе рассматривается: как событие, как эмоциональная реакция, как промежуточная переменная, как транзактный процесс с оценкой и осознанием стрессора, изменением гомеостаза, копинговой реакцией и новой оценкой ситуации. Особенности стресса проявляются в поведенческой, когнитивной, эмоциональной и физиологической сферах.

Ключевые слова: стресс, эмоции, событие, транзактный процесс, поведение, когнитивный, физиология, психология.

Stress in modern psychological literature is considered: as an event as an emotional reaction as an intermediate variable as a transactional process of assessment and understanding of stressor, change homeostasis coping reaction, and a new assessment of the situation. Features displays of stress manifested in behavioral, cognitive, emotional and physiological areas.

Key words: stress, emotions, event, transactional process, behavior, cognitive, physiologists, psychology.

Широко відомі у нашій країні фізіологічні уявлення про стрес Г. Сельє в даний час представляють історичний інтерес, як перші кроки наукових знань про цей процес. Знання про структуру стресу, насамперед психологічні, наслідки його впливу значною мірою змінилися й ускладнилися. Це стосується як визначення самого стресу, так і його компонентів, наприклад, способів подолання стресу (копінгу), а також методів їхньої психодіагностики (оцінки) і психологічного впливу на безпосередні і віддалені наслідки стресогенних розладів в посттравматичний період. (Ю.О. Александровський, 1996; В.А. Абабков, Г.С. і М. Перре, 2004; Г. С. Нікіфоров, 2003; Н.В. Тарабріна, 2001; Р. Лазарус, 1993, В.М.Крайнюк, 2009)

Про те, що психічні навантаження викликають або сприяють появі різних психічних розладів, було відомо давно. Однак, дотепер залишається недостатньо зрозумілим, чим є такі події: причиною чи тільки пусковим фактором подальших розладів; чим можна пояснити варіабельність реакцій на стрес; чому одні люди швидко реагують формуванням психічних або соматичних розладів, а інші залишаються резистентними до стресу або навіть здатні отримати з нього корисний досвід [1,2,5].

У своїх роботах В.М.Крайнюк стверджує, що більшість як вітчизняних, так і закордонних монографій в області стресу присвячені переважно одній з тем: теоретичній, дослідницькій, діагностичній або питанням психологічного втручання. Це

може утруднювати розуміння їхнього взаємозв'язку і часто призводить до науково необгрунтованого вибору, наприклад, діагностичних або психотерапевтичних підходів.

Таким чином, психологічні знання щодо розуміння стресу і його наслідків обмежені, крім того, комплексне дослідження стресу та його проявів виявляється малодослідженою проблемою, нині не існує її цілісної концепції, тому завданням цього наукового дослідження є відповідь на подібні питання. Психологічний аналіз розуміння стресу, копінгу, наслідків стресових впливів в посттравматичний період дасть змогу комплексно представити сучасну концепцію стресу, визначити принципи, структурні елементи, методи психодіагностики, психопрофілактики і психотерапії професійного стресу у машиністів приміських електропоїздів.

Мета статті: здійснити аналіз сучасних теоретичних поглядів на психологічний стрес та прояви його наслідків.

Завдання: на підставі теоретичного аналізу сучасної психологічної літератури визначити особливості підходів, щодо визначень і сутності стресу та його проявів на поведінковому, когнітивному, емоційному і фізіологічному рівнях.

Психічним проявам синдрому, описаного Г. Сельє, було присвоєно найменування *психологічний стрес*. Р. Лазарус і Р. Ланьєр у своїх роботах визначали його як реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю й

навколишнім світом. Пізніше це визначення було уточнено: психологічний стрес став інтерпретуватися не тільки як реакція, але як процес, у якому вимоги середовища розглядаються особистістю, виходячи з її ресурсів і ймовірності вирішення проблемної ситуації, що виникла, яка визначає індивідуальні розходження в реакції на стресову ситуацію [6].

Особливостями психологічного стресу є наступне: цей вид стресу може «запускатися» не тільки реально діючими, але й імовірними подіями, які ще не відбулися, але їхнього приходу суб'єкт боїться.

Друга особливість психологічного стресу – суттєве значення оцінки людиною ступеня своєї участі в активному впливі на проблемну ситуацію з метою її нейтралізації. Показано, що активна життєва позиція (або хоча б усвідомлення можливості впливати на стресорний фактор) призводить до активації переважно симпатичного відділу вегетативної нервової системи, у той час, як пасивна роль суб'єкта в ситуації, яка створилася, обумовлює перевагу парасимпатичних реакцій [1,8,4,11].

Класична концепція стресу Г. Сельє передбачає три фази (стадії) його розвитку: 1) стадію тривоги; 2) стадію резистентності; 3) стадію виснаження.

На першій стадії відбувається мобілізація захисних сил організму, у першу чергу, – гормонів коркового шару наднирок. Стадія тривоги в залежності від сили і характеру впливу має різну тривалість і, як правило, призводить до пристосування організму до нових умов існування [7].

Перехід до стадії резистентності (адаптації) означає, що організм пристосувався до нового подразника, хоча це пристосування і вимагає підвищених витрат енергії й антистресорних гормонів.

Початок третьої стадії виснаження пов'язаний в розумінні Г. Сельє з виснаженням «адаптаційної енергії», під якою він розумів не тільки запаси глюкокортикоїдів у корі наднирок.

Якщо звернутися до феномена психологічного стресу, то «стадія виснаження» відповідає явищам розпачу, безсилля і фрустрації, що охоплюють людину в безнадійній ситуації [1,3,5,7].

У свою чергу, перша стадія розвитку стресу, на думку деяких авторів, поділяється на декілька більш коротких періодів мобілізації адаптаційних резервів [5,1,3].

На думку Л. А. Китаєва-Смика, перший період «стадії тривоги» займає від кількох

хвилин до декількох годин і полягає в мобілізації «поверхневих» резервів. У більшості людей він проявляється у формі стеничних емоцій і підвищенні працездатності [5].

Якщо мобілізована по тривозі адаптаційна захисна активність не усуває стресу, то включаються програми перебудови діючих функціональних систем. Цей процес становить основний зміст другого періоду стадії тривоги. Даний період супроводжується зниженням працездатності і хворобливим станом людини. Однак висока мотивація, установки й інші психологічні фактори здатні забезпечити в цьому періоді «надмобілізацію» адаптаційних резервів, що може забезпечити високий рівень працездатності (принаймні у здорових людей). Проте при перевтомі, наявності хронічних захворювань або в осіб літнього віку «надмобілізація» резервів на цій стадії може тільки загострити приховані захворювання і викликати інші хвороби стресу (судинні, запальні та психічні). За даними Л. А. Китаєва-Смика, тривалість другого періоду в середньому складає 11 діб [5].

Під час третього періоду першої фази стресу спостерігається процес поки ще хиткої адаптації до стресорного фактора. Тривалість його, за даними різних авторів, коливається в широких межах і може складати кілька тижнів.

У міру розвитку стресових реакцій закономірно змінюється й активність відділів вегетативної нервової системи, починаючи з активації симпатичного відділу до посилення тону парасимпатичного відділу у завершальній фазі стресу [5,11]

В. В. Суворова вказує, що симпатичне реагування обумовлює стеничні емоції («емоційне симпатичне збудження»), а активація парасимпатичної системи – астенічні («емоційна парасимпатична депресія»). Даний автор також вказує, що симпатичний тонус переважає при оптимальному стані організму, а також в умовах гострого стресу, забезпечуючи активний стан і поведінку організму, мобілізацію внутрішніх ресурсів для функціонування в режимі граничних можливостей. Тривала парасимпатична перевага характерна для неврозів і хронічних емоційних розладів – тривожних і депресивних станів [2,8].

Разом з тим низка авторів, навпаки, пов'язують схильність індивідуума до тривоги і страху з перевагою тону симпатичної нервової системи однак така точка зору є недостатньо доведеною. Рівень

особистісної тривоги і схильність до різних страхів вищі в осіб з перевагою парасимпатичної активації [2,4,5,6].

Надійність діяльності спеціалістів визначається багатьма психологічними і психофізіологічними якостями, а також ступенем їхньої відповідності кількісним і якісним характеристикам виконуваної діяльності. Психологічний стрес може проявлятися в змінах різних функціональних систем організму, а інтенсивність порушень може варіювати від невеликої зміни емоційного настрою до таких серйозних захворювань, як виразка шлунка або інфаркт міокарда. Існує кілька способів класифікації стресорних реакцій, але для психологів найбільш перспективним є поділ їх на *поведінкові, інтелектуальні, емоційні* й *фізіологічні* прояви стресу [1,4,6,11].

Все різноманіття поведінкових проявів стресу можна розділити на чотири групи, а саме: порушення психомоторики, порушення режиму дня, професійні порушення, порушення соціально-вольових функцій. Порушення психомоторики можуть проявлятися: у надлишковій напрузі м'язів (особливо часто – обличчя й «коміркової» зони); тремтінні рук; зміні ритму дихання; тремтінні голосу; зменшенні швидкості сенсомоторної реакції; порушенні мовних функцій і т.д. [4,6,11].

Порушення режиму дня можуть виражатися в скороченні сну, зміщенні робочих циклів на нічний час, відмові від корисних звичок і заміні їх на неадекватні способи компенсації стресу [4,6,11].

Професійні порушення можуть виражатися в збільшенні числа помилок при виконанні звичних дій на роботі, у хронічній недостатці часу, у низькій продуктивності професійної діяльності. Погіршується погодженість рухів, їхня точність, узгодженість необхідних зусиль [4,6,9,11].

Порушення соціально-рольових функцій при стресі виражається в зменшенні часу, що приділяється на спілкування із близькими й друзями, підвищенні конфліктності, зниженні сензитивності під час спілкування, появи різних ознак антисоціальної поведінки. При цьому людина, яка перебуває в тривалому стресі, менше враховує соціальні норми й стандарти, що може проявлятися у втраті уваги до свого зовнішнього вигляду. Дістрес негативно позначається й на соціальних зв'язках особистості з іншими людьми. Під час переживання глибокого стресу можуть значно погіршуватися стосунки із близькими людьми й колегами по

роботі аж до повного розриву, причому основна проблема залишається невирішеною, а в людей виникають важкі переживання провини й безвихідності [4,6,9,10,11].

При стресі звичайно страждають всі сторони інтелектуальної діяльності, у тому числі такі базові властивості інтелекту, як пам'ять і увага [4,6,11].

Поведінкові ознаки стресу: 1) Порушення психомоторики (надлишок напруги м'язів, змін ритму дихання); 2) Зміни стилю життя (зміни в режимі дня, порушення сну); 3) Професійні порушення (зниження виробничої діяльності працездатності, підвищення втоми); 4) Порушення соціально-рольових функцій (зростання конфліктності, підвищення агресивності та ін.).

Треба зазначити можливе порушення нормальної взаємодії півкуль мозку при сильному емоційному стресі у бік більшого домінування правої, «емоційної» півкулі, і зменшення впливу лівої, «логічної» половини кори великих півкуль на свідомість людини. Всі вищезгадані процеси не тільки є наслідком розвитку психологічного стресу, але й перешкоджають його успішному й своєчасному вирішенню, тому що зниження розумового потенціалу утруднює пошуки виходу зі стресової ситуації [4,6,9,10,11].

Фізіологічні прояви стресу стосуються майже всіх систем органів людини – системи травлення, серцево-судинної й дихальної. Однак у полі зору дослідників найчастіше виявляється серцево-судинна система, що володіє підвищеною чутливістю, реакцію якої на стрес можна відносно легко реєструвати. При стресі фіксуються наступні об'єктивні зміни: підвищення частоти пульсу або зміна його регулярності; підвищення артеріального тиску, порушення роботи шлунково-кишкового тракту; зниження електричного опору шкіри й т.д. [2,3,4,5,6,8,10,11].

Всі ці об'єктивні зміни знаходять своє відображення в суб'єктивних переживаннях людини, яка зазнала стресу. Людина, що перебуває в стані психологічної напруги, звичайно має різні негативні переживання: болі в серці й інших органах; утруднення при диханні, напруга в м'язах; неприємні відчуття в області органів травлення та ін.

Отже інтелектуальні ознаки стресу виявляються: - у змінах уваги (труднощах зосередження, підвищеному відволіканні, звужені поля уваги);

Питання психології

- у зниженні мислення (порушенням логіки, спутаним мисленням, труднощам прийняття рішень, часті збої у визначеннях, зниженням творчого потенціалу);

- погіршується показник пам'яті (у зниженні показників оперативної пам'яті, проблеми з відтворенням інформації) [1,4,5,6,11].

Порушення комплексних фізіологічних функцій нормальної діяльності окремих органів і їхніх систем, з одного боку, та відображення цих порушень у свідомості, з іншого боку, призведуть до комплексних фізіологічних і біохімічних порушень: зниження імунітету, підвищеної стомлюваності, частих нездужань, зміни маси тіла й т.д. [1,4,5,6,11].

Емоційні прояви стресу стосуються характеристик загального емоційного фону, що набуває негативного, похмурого, песимістичного відтінку. При тривалому стресі людина стає більш тривожною у порівнянні з її нормальним станом, зневірюється в успіху і у випадку особливо затяжного стресу може впасти в депресію [1,4,5,6,11].

Отже фізіологічні ознаки стресу виявляються через: - суб'єктивно визначені зміни (утруднене дихання, болі в серці, головні болі, неприємні відчуття в кишечнику, загальний дискомфорт);

- об'єктивні зміни в окремих системах і органах (підвищення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, зміни судинного тону, надлишкова м'язова напруга, порушення секреції травних залоз та ін.);

- порушення комплексних фізіологічних функцій (підвищена втомлюваність, зниження імунітету, часті занедужання, швидка зміна маси тіла та ін.) [1,4,5].

На фоні такого зміненого настрою в людини, що переживає стрес, відзначаються сильні емоційні спалахи, найчастіше – негативного характеру. Це можуть бути емоційні реакції дратівливості, гніву, агресії, аж до афективних станів. Тривалий або повторюваний короткочасний стрес може призводити до зміни всього характеру людини, у якому появляються нові риси або підсилюються ті, що вже були: *інтроверсія, схильність до самозвинувачень, занижена самооцінка, підозрілість, агресивність* і т.д.

При наявності певних передумов всі вищеописані зміни виходять за межі психологічної норми й здобувають риси психопатології, які найчастіше проявляються у вигляді різних неврозів (астенічного, неврозу тривожного очікування й т.д.) [2,5].

Отже, емоційні ознаки стресу виявляються через: - зміни загального емоційного фону (похмурий настрій, відчуття постійної туги, депресії, хвилювання, підвищення тривожності);

- вираження негативних емоцій (роздратованість, приступи гніву, агресії, почуття відчуження, самотності);

- зміни в характері (підозрілість, зниження самооцінки, посилення інтроверсії);

- виникнення невротичних станів (невроз тривожного очікування, астенічний невроз) [1,4,5,6,11].

Одним із загальних визначень стресу може бути наступне: «Стрес – це такий психологічний стан організму, коли існує невідповідність між його здатністю справитися з вимогами навколишнього середовища і рівнем таких вимог» [1,4,8,10,11].

Розуміння стресу було диференційовано Г. Сельє введенням понять «еустрес» і «дістрес». Еустресом називається стан втрати рівноваги, який переживається суб'єктом при відповідності висунутих до нього вимог та наявних ресурсів для їх реалізації. Поняття «дістрес» стосується таких психічних станів і процесів, при яких постійно або тимчасово порушується рівновага між вимогою до індивіда і його ресурсів внаслідок недостатності останніх [7].

У своїх роботах В.А. Абабков, М. Перре, і У. Бауманн, В.М. Крайнюк Л.А. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, Ю.В. Щербатих [1,4,5,6,11] вказують, що стрес – це багатозначне поняття, що включає чотири основні значення:

Стрес як подія, що несе додаткове навантаження. У цьому випадку стрес є ситуативним, дратівним феноменом, який ускладнює перебіг подій.

Стрес як реакція. Стрес може бути реакцією на визначену подію й у цьому випадку називається емоційною реакцією, пов'язаною зі стресом (стресовим переживанням).

Стрес як проміжна змінна. У цьому випадку стрес розглядається як проміжний процес між подразником і реакцією на нього.

Стрес як трансактний процес. Стрес може бути представлений процесом зіткнення індивіда з навколишнім світом. Р. Лазарус вважає, що стрес як трансактний процес починається зі специфічної оцінки якої-небудь події і власних ресурсів з її подолання. У результаті формуються емоції, виникають адаптивні реакції. У цьому

випадку стрес є процесом, що перебуває в постійній взаємодії індивіда з навколишнім світом [6].

При розгляді стресу у вигляді транзактного процесу структура стресового епізоду (як мікроподії повсякденного життя після впливу стресора) може бути представлена послідовністю його елементів:

- усвідомлення стресора і його оцінка;
- порушення гомеостазу, пов'язані зі стресом емоції і процеси пізнання;
- копінгова дія (реакція);
- результат копіngu і нова оцінка ситуації (з поверненням до першого елементу даної структури при неуспішності копіngu) [1,4,6,11].

Сутність копіngu розглядається Р. Лазарусом таким чином: «Копінг – це когнітивні і поведінкові зусилля з керування специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами (і конфліктами між ними), що оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості» [6].

Стреси можуть викликати розлади фізичної, психічної і соціальної складової цілісності людини. Наприклад, падіння зосередженої на своїх проблемах людини з подальшим переломом кісток призводить до порушення фізичної цілісності, а сильна образа – до психічних і соціальних наслідків. Стресові реакції, або відповіді на вплив стресу, можуть бути фізіологічними, поведінковими, когнітивними і емоційними. Поведінкові (агресія, уникнення, втеча, дезорганізація), фізіологічні (автономне збудження, нейроендокринні зміни),

когнітивні (порушення концентрації уваги, пам'яті, неправильне тлумачення), емоційні (страх, гнів, туга). Типовими емоційними стресовими реакціями є переживання страху, суму або гніву. Когнітивними наслідками стресу можуть бути порушення концентрації уваги, розлади запам'ятовування, помилки мислення. Поведінкові реакції поділяються на втечу і напад. Складні і специфічні фізіологічних реакції на стрес виявляється через суб'єктивні і об'єктивні зміни і порушення окремих систем або комплексу фізіологічних функцій [1,2,4,5,6,9,10,11].

Висновки: Сучасні уявлення про стрес включають чотири основні його значення: 1) стрес як подія, що несе додаткове навантаження; 2) стрес як реакція; 3) стрес як проміжна змінна; 4) стрес як транзактний процес. В останньому випадку стрес є процесом взаємодії індивіда з навколишнім світом. При розгляді стресу у вигляді транзактного процесу структура стресового мікроепізоду представлена наступними елементами: 1) усвідомлення стресора і його оцінка; 2) зміною гомеостазу, яке пов'язано з впливом стресу, емоційними і когнітивними процесами; 3) копінгова реакція; 4) результат копіngu й нова оцінка ситуації.

Особливості проявів стресу виявляються у поведінковій, емоційній, когнітивній та фізіологічній сферах. Рівень проявів компонентів стресу викликають професійний стрес, що є перспективою подальших теоретичних та емпіричних досліджень автора.

Література

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / Перре М. – С Пб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Александровский Ю.А. Пограничная психиатрия и современные социальные проблемы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – С.29-46.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищ. навч. закладів. – К.: Ельга; Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості. – К:Ніка-центр, 2009.-406с.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
6. Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present, and future // Psychosomatic Medicine. – 1993. – V.55. – P.234-247.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1992. – С.104-109.
8. Психология здоровья / под ред. Г.С.Никифорова. – С Пб.: Питер, 2003. – 607 с.
9. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – С Пб.: Питер, 2001. – 272 с.
- 10.Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис. ... д-ра психологіч. наук: 19.00.06. – Х.: Нац. ун-т внутріш. справ, 2003. – 427 с.
- 11.Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – С Пб.: Питер, 2006. – 256 с.