

## **ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ЯК НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

*У статті докладно аналізуються концепції психофізіологічних, психосоціальних та психологічних детермінант стресових станів у психологічній науці. Розглядаються результати теоретичних та практичних досліджень означених чинників вітчизняними і зарубіжними вченими, здійснюється спроба пошуку взаємозв'язків між цими детермінантами. Накреслені подальші шляхи вивчення досліджуваної проблеми.*

**Ключові слова:** стрес, детермінанти стресів, монотонія, тривожність, локус контролю.

Стреси і стресові ситуації виникають у житті людей доволі часто. Ці високоенергетизовані емоційні прояви та реакції зумовлюються багатьма різноплановими чинниками: економічними кризами, нестабільністю соціальних ситуацій, нездатністю особистості швидко адаптуватися до деяких нових життєвих ситуацій, неможливістю реалізувати себе, безробіттям тощо. Високою стресонаповненістю сьогодні характеризуються як сфера суспільного виробництва, так і повсякденне життя практично кожної людини.

Стресові стани безпосередньо пов'язані з детермінантами (чинниками), які їх спричиняють. Зауважимо, що сам по собі стрес, поділяючись на негативний стрес (дистрес) та позитивний стрес (евстрес), не є лише негативним явищем. Адже чинники, що їх зумовлюють, мають позитивну чи негативну природу. Надалі ми розглядатимемо детермінанти стресових станів у їх негативному для людини значенні. При цьому під час дослідження ми розглядатимемо поняття детермінант, тобто чинників і факторів стресу як аналогічні.

Вивченню питання стресів та їх детермінант присвячено велику кількість робіт — як авторитетних визнаних науковців, так і дослідників у галузі фізіології, психології, психофізіології, соціології. Йдеться про праці С. Ауербаха, С. Гремлінга, Л. Грімака, Дж. Грінберга, В. Калошина, Р. Лазаруса, В. Лебедева, Д. Льюїса, Л. Пельцман, Дж. Стілмена, А. Ухтомського, А. Шмельова та ін. Проте в сучасній науковій теорії та практиці актуальним залишається питання неоднозначності поглядів учених на проблему детермінант (чинників) стресових станів і відсутність загальноприйнятих класифікацій цих чинників.

**Мета статті** — здійснити теоретичний аналіз й узагальнення результатів досліджень проблематики детермінант стресових станів, спираючись на праці вітчизняних і зарубіжних науковців.

У сучасних наукових працях проблематика стресових станів здебільшого розглядається з точки зору самого стресу як явища та обставин, із ним пов'язаних, без достатнього аналізу відповідних чинників виникнення стресового стану. В процесі нашого дослідження ми маємо намір докладно спинитись саме на обставинах, ситуаціях й особистісних особливостях, що зумовлюють виникнення стресу. Узагальнюючи погляди різних дослідників, можна виокремити

такі три основні групи детермінант стресів: 1) психофізіологічні; 2) психосоціальні; 3) психологічні.

Серед психофізіологічних детермінант стресів можна відмітити монотонію, стан втоми і перевтоми, сенсорну депривацію, надмірні шумові навантаження, порушення ритмів сну та бадьорості.

Так, В. Лебедев, визначаючи монотонію як причину стресів, пише: «Незвичайні психічні стани, які виникають під час керування різноманітними пристроями та механізмами за допомогою автоматики: відчуття втрати зв'язку з реальністю та порушення сприйняття простору, — створювали передумови для виникнення аварій і катастроф. Прояви означених станів безпосередньо пов'язані з монотонією» [1, с. 11]. На противагу щойно описаному Л. Грімак вважає монотонію станом, протилежним до стресу, і характеризує її як результат впливу одноманітних подразників, тобто зниженням зовнішньої стимуляції.

Із явищем монотонії тісно пов'язаний стан втоми та перевтоми. Ступінь втоми або втомленості не завжди може збігатися із позитивним або негативним емоційним забарвленням діяльності, однак втомленість, за висловом А. Ухтомського, «є важливим природним попередником про можливу втому» [2, 210]. Стан втоми викликає помірний стрес організму. Кумуляція втоми, в результаті невідповідності між втомою та відпочинком, призводить до посилення стресової реакції організму та виникнення стану перевтоми.

Для кожної людини надзвичайно важливою є участь у процесі сприйняття оточуючої дійсності всіх аналізаторів. У разі незавантаження частини або всіх аналізаторів розвивається «сенсорний голод», який може виступати причиною стресів. Актуальність цього явища зростає під час просторової ізоляції на борту орбітальної станції, підводному плаванні, перебуванні під землею. Наслідком дефіциту подразників є розвиток дратівливості, неврозів, апатійних станів [3, с. 153–159].

Істотним фактором виникнення стресів можуть виступати надмірні шумові навантаження. Як стверджує Дж. Стілмен, «шум здатний підвищити артеріальний тиск, прискорити серцебиття, призвести до надмірного скорочення м'язів» [4, 114]. Сильний шум є причиною незадоволеності роботою, викликає роздратування та занепокоєння. Іншою психофізіологічною причиною виникнення стресів є порушення чергування періодів сну та бадьорості [3, с. 12].

Важливими психосоціальними детермінантами стресів виступають інформаційна ізоляція або інформаційний шок, тривала самотність і групова ізоляція, порушення дистанції спілкування, явище культурного шоку, втрата роботи, професійне вигорання, побутові проблеми, сімейні стреси та розлучення, приналежність до певної національної або сексуальної меншини.

Обмеження інформаційного потоку (інформаційна ізоляція) або його надлишок (інформаційний шок) є досить поширеними причинами стресів. В. Лебедєв вказує на те, що відносна або повна інформаційна ізоляція учасників полярних експедицій, екіпажів підводних човнів та в'язнів тюрем призводить до порушення сну, розвитку стану тривожності, депресивних проявів. Інформаційний шок може виникнути як наслідок інформаційних перевантажень, коли людина, яка несе велику відповідальність за наслідки власних дій, не встигає приймати правильні рішення [1, с. 25–26].

Тривала самотність призводить до суттєвих змін у швидкості перебігу психічних процесів, впливає на сприйняття людиною навколишнього світу, погіршує загальні адаптивні процеси. Так, за даними В. Лебедева, досліджувані після трьох місяців перебування на самоті переважно оцінюють свій стан як депресивний.

Групова ізоляція, як специфічна причина стресів, чинить подвійний вплив на особистість. З одного боку, стрес ізоляції сприяє груповій згуртованості не лише на поведінковому, а й на когнітивному та емоційному рівнях, особливо під час існування загрози безпеці. Так, Л. Китаєв-Смик зауважує, що «в малих ізольованих групах виникає своєрідна спільність емоцій... відзначається синхронізація коливань пульсу й артеріального тиску» [5, 320]. З іншого боку, особисте прагнення учасників групи до лідерства, автономності від лідера може призвести до виникнення дистресу, який, безперечно, тією чи іншою мірою проявляється в усіх членів групи.

Досить поширеною причиною виникнення стресів є також порушення особистого простору (дистанції) у спілкуванні. Незважаючи на те, що соціокультурні особливості відстаней під час спілкування у різних народів досить широко варіюють, надмірне наближення до суб'єкта спілкування викликає негативні емоції та стресовий стан.

На психологічний стан людини суттєвий вплив також справляє явище, яке дістало назву *культурного шоку*. Як зазначає К. Кабачкі, особа, яка через різні причини потрапила в інше культурне середовище, переживає велику кількість негативних емоцій: почуття втрати

друзів, відчуття ізолюваності від нового оточення, неможливості змінити дану ситуацію. Людина відчуває власне безсилля через неможливість звично взаємодіяти з новим оточенням. Наслідком цього може бути підвищена тривожність, дратівливість, депресія, безсоння або навіть психосоматичні розлади.

Втрата роботи є, безперечно, однією з найпоширеніших психосоціальних причин стресів у наш час. Італійська дослідниця Л. Пельцман на підставі багаторічних спостережень робить висновки про кількаразове зростання кількості нещасних випадків на підприємствах, які перебувають під загрозою закриття. При цьому у працівників у цей час спостерігаються загострення хронічних хвороб, почастищення випадків простудних захворювань, що свідчить про зниження загальної опірності організму стресовій ситуації.

Надмірний обсяг роботи та часті фрустрації, пов'язані з роботою, здатні спровокувати синдром фізичного та емоційного виснаження, а отже — стрес. Описаний стан дістав назву *вигорання*. Вигорання є основним фактором низького рівня професійної етики та ефективності праці, хвороб, конфліктів у сім'ї та на роботі, грубощів, негативного ставлення до оточуючих, інших психологічних проблем. Означений стан найбільш поширений серед фахівців, які працюють із людьми: вчителів, соціальних працівників, психологів, медсестер, працівників органів правопорядку [6, 5].

Окремо слід відмітити таку психосоціальну причину стресів, як дефіцит часу. Так, американський учений Д. Льюїс на підставі проведених у США досліджень зробив висновки про те, що в 40% опитаних обсяг роботи перевищує фізичні можливості для її виконання. Небезпечне поєднання тривалого робочого дня, зростаючого обсягу роботи, відсутності впевненості у майбутньому, високої особистої відповідальності та підвищеного рівня домагань істотно збільшило рівень стресу.

Ще однією психосоціальною причиною стресів є побутові проблеми. Як стверджує Р. Лазарус, щоденні побутові сутички, втрата гаманця, конфлікт із сусідами та інші неприємності здатні завдати чималу шкоду здоров'ю, провокуючи хронічний стресовий стан. Дослідник зауважує, що відсутність життєвих подій, які поліпшують настрій, також негативно позначається на здоров'ї людини, провокуючи, безперечно, стресовий стан.

Останнім часом досить гострою стає проблема сімейних стресів. Серед найпоширеніших стресорів тут слід відмітити зайнятість

обох батьків на виробництві, наявність або відсутність дітей, проблеми, пов'язані із плануванням сім'ї або усиновленням, мобільність членів сім'ї, насилля, фінансові проблеми. Сюди також слід віднести стрес, пов'язаний із невідповідністю взаємних вимог чоловіка і жінки у шлюбі, та ін. Однією з форм сімейного стресу, що має психосоціальну природу, є розлучення. Розлучення — найбільш стресова ситуація як для чоловіка, так і для жінки. Як зазначає А. Шмельов, незалежно від ініціатора та мотивів як чоловік, так і жінка відчують власну ізольованість, непотрібність, зниження самооцінки та страх самотності.

Приналежність до певної соціальної меншини також може виступати причиною хронічного стресу. Серед основних стресорів, з якими стикаються представники цієї соціальної групи, Дж. Грінберг виділяє расизм та культурні конфлікти. В учнівському або студентському середовищі сюди додаються проблеми, пов'язані з оволодінням мовою навчання та вимогами добре вчитись з боку родичів.

Психосоціальні детермінанти стресів тісно пов'язані із власне психологічними, серед яких слід відмітити негативну інтерпретацію стресора, невпевненість у собі, непідконтрольність емоцій, нереалістичність мислення та переконань, низьку самооцінку, високу тривожність, сором'язливість, домінування екстернального локусу контролю, приналежність до поведінкового типу А («особливого поєднання особистісних рис, серед яких прагнення до боротьби, агресивність, нетерплячість, а також прояви ворожості та глибоко прихованої беззахисності» [4, с. 167]), екстраверсію й особливості характеру.

Сприйняття ситуації як стресової деякі дослідники вважають найголовнішим психологічним стресором, який і є першопричиною всіх інших стрес-факторів. Ступінь прояву стресу залежить від ставлення суб'єкта до стрес-фактора, від його суб'єктивної значущості, суб'єктивної ймовірності. Як зазначають С. Ауербах і С. Гремлінг, «оцінка ситуації як стресової визначається тим, що означає для нас цей стресор і як ми його оцінюємо» [7, 18]. Саме когнітивна інтерпретація людиною ситуації, на думку вчених, і є причиною стресу. Отже, індивідуальна виразність стресу, зокрема його несприятливих проявів, більшою мірою залежить від усвідомлення людиною особистої відповідальності за себе, за оточуючих, за все, що відбувається в екстремальних умовах, від психологічної установки на ту чи іншу свою роль.

Нереалістичні уявлення про дійсність і переконання також можуть виступати істотною причиною стресів. Чимало осіб переживають сильний стрес у разі, коли об'єктивні життєві події розходяться із суб'єктивним уявленням про них. С. Ауербах зазначає: «В усіх переконаннях за типом «в житті все має бути справедливо», «оточуючі повинні поводитись зі мною так само добре, як я з ними», «я повинен отримати те, що заслужив» криються передумови для виникнення стресового стану» [7, с. 57]. Нереалістичні переконання призводять до крайнощів в емоціях та поведінці, що додає додаткового стресового напруження.

Невпевненість у собі є також фактором, який найбільшою мірою спричинює стресовий стан. Означений тип поведінки заважає реалізації бажань особистості, що провокує внутрішній конфлікт, а отже — стрес. Науковці виділяють чотири типові ситуації, пов'язані із невпевненою поведінкою:

- 1) отримання компліменту (невміння правильно зреагувати);
- 2) поганого обслуговування (нездатність обстояти власні права);
- 3) «експлуатації» іншими: членами сім'ї, родичами, друзями (невміння відмовити оточуючим);
- 4) недостатньої винагороди за працю (невміння вимагати належне) [4, с. 384–385].

Із невпевненою поведінкою безпосередньо пов'язана така причина стресів, як сором'язливість. За визначенням Ф. Зімбардо, бути сором'язливим означає «боятись людей, особливо тих, які являють собою емоційну загрозу» [4, 382]. Учений вирізняє три групи осіб, сором'язливість по відношенню до яких спричинює стресовий стан: 1) чужі (тому що це нові та невідомі люди); 2) авторитети (оскільки вони мають владу); 3) представники протилежної статі (оскільки вони є потенційними претендентами на близькі стосунки).

Вивчаючи психологічні детермінанти стресів, слід особливо відмітити такий стрес-фактор, як висока тривожність. Ч. Спілбергер визначає тривожність як суб'єктивне відчуття напруження, що супроводжується негативними думками та неспокоєм. На противагу йому, Дж. Грінберг характеризує тривожність як ірраціональний страх, що виявляється у фізичному збудженні та супроводжується бажанням уникнути чогось або когось. Учений зауважує, що тривожність, яка не заважає повсякденному життю, є нормальною. Властивістю високої тривожності, що спричинює виражений стресовий стан, є виключно ірраціональний страх. Згідно з позицією

В. Файвишевського, тривожність характеру розглядається як результат депривації систем негативної мотивації, тобто задоволення парадоксальної потреби в негативних емоціях.

Д. Райгородський визначає такі основні ситуації, що провокують тривожність:

- втрата бажаного об'єкта (батьків, дітей, друзів та інших значущих людей);
- втрата любові (втрата любові та неможливість завоювати її знову);
- втрата особистості (втрата статусу);
- втрата любові до себе (ненависть до себе через певні вчинки) [8].

Причиною хронічного стресового стану також може виступати низький рівень самооцінки. За визначенням Р. Немова, самооцінка — це оцінка людиною власних можливостей, переваг і недоліків. Самооцінка формується як наслідок оцінки людини її оточенням, а також залежить від типу темпераменту та особливостей характеру особистості. Рівень самоповаги тісно пов'язаний зі ступенем соціальної підтримки людини іншими. Особи із низькою самооцінкою відчувають слабку соціальну підтримку, наслідком чого є ризик виникнення хвороб, спричинених стресом. Недостатня самоповага часто призводить до зловживання наркотичними засобами, безладних статевих стосунків, необґрунтованого ризику власним життям та здоров'ям.

Досить часто як потужний стресор може виступати локус контролю, зокрема його екстернальна локалізація. Локус контролю — поняття, що характеризує локалізацію причин, згідно з якою людина пояснює власну поведінку та поведінку інших. М. Сіман та В. Еванс експериментально встановили, що під час перебування в лікарні пацієнти із зовнішнім локусом контролю менше цікавились умовами лікування, ніж хворі із внутрішнім локусом. Остання група виявила більшу адаптованість до зовнішніх умов, що знизило ризик виникнення стресових проявів. Дослідники вказують на зв'язок між екстернальним локусом контролю і ожирінням, курінням, вживанням наркотиків, захопленням азартними іграми тощо [4, с 176–177]. Екстернальність корелює з тривожністю, з депресією, психічними захворюваннями. Є також дані, згідно з якими частка інтерналів зростає з віком [8].

У контексті нашого дослідження особливої уваги заслуговує поведінковий тип А. За даними групи дослідників (Дж. Барлінга, Р. Бранда, Р. Розенмана, М. Фрідмана та ін.), тип А вирізняється

високим рівнем домагань, найгострішим прагненням перемогти у ситуаціях суперництва і постійним відчуттям конкурентності з боку оточуючих. Це породжує постійну нестачу часу (завжди потрібно скоріше досягти поставленої мети, щоб інші не випередили), нездоланне бажання постійно виконувати щось все краще й швидше. Означений поведінковий тип властивий як чоловікам, так і жінкам, відіграючи роль потужного стрес-фактора, створюючи відчуття постійного психоемоційного напруження, спричиненого необхідністю постійно долати нездоланні перешкоди.

Протилежністю типу А є поведінковий тип В. Тип В не схильний до азартної конкуренції і може спокійно ставитися до програшу. Намір досягти будь-чого не є суттєвою характеристикою його існування. Звичайно люди типу В позбавлені відчуття такого сильного і постійного дефіциту часу, спокійно ставляться до неможливості контролювати ситуацію. Тип А переживає ситуацію безпорадності значно гірше, ніж тип В, адже йому потрібно завжди перебувати на висоті становища

Встановлено, що в жінок типу А народжуються діти, які також належать до даного типу, а поведінковий тип А у батьків із часом успадковується синами [4, с 167–168]. Натомість М. Корольчук дотримується позиції, згідно з якою поділ людей на тип А та В є неправомірним, оскільки, як вважає дослідник, не враховує адаптивності та лабільності психічних процесів, які лежать в основі цього поділу.

Екстра- та інтровертованість також виступають важливими факторами у виникненні стресів, особливо в ранньому юнацькому віці. Так, у дослідженні, проведеному В. Васильєвою встановлено, що екстраверсія пов'язана зі схильністю до психоемоційного напруження більшою мірою, ніж інтроверсія [9, с 98].

Характерологічні особливості людини також можуть впливати на виникнення стресових станів. Провідний вітчизняний науковець В. Калошин виділяє такі риси характеру, які, за умов впливу соціального середовища, найбільшою мірою провокують стрес. Це гіперсоціальність, максималізм, ригідність, конформність, тривожність та недовірливість, волонтаристичність, аутоагресивність [10, с 65].

Узагальнюючи погляди дослідників на проблему чинників стресових станів, можна зробити такі висновки:

1. Виступаючи як процес і результат впливу стресорів на організм та психіку людини, стресові стани зумовлюються детермінантами

(чинниками), які мають зовнішню та внутрішню природу. Серед основних груп детермінант стресових станів можна виокремити психофізіологічні (монотонія, стан втоми і перевтоми, сенсорна депривація, надмірні шумові навантаження, порушення ритмів сну та бадьорості), психосоціальні (інформаційна ізоляція або інформаційний шок, тривала самотність і групова ізоляція, порушення дистанції спілкування, явище культурного шоку, втрата роботи, професійне вигорання, побутові проблеми, сімейні стреси та розлучення, приналежність до певної національної або сексуальної меншини) та психологічні (негативна інтерпретація стресора, невпевненість у собі, невідконтрольність емоцій, нереалістичність мислення та переконань, низька самооцінка, висока тривожність, сором'язливість, домінування екстернального локусу контролю, приналежність до поведінкового типу А, екстраверсія та особливості характеру). Розглянуті чинники стресових станів безпосередньо впливають на особистість, ускладнюючи процес психофізіологічної, соціально-психологічної та власне психологічної адаптації людини до навколишніх умов.

2. Незважаючи на чималу кількість досліджень в напрямку вивчення детермінант стресів, як у вітчизняній (Ф. Горбов, В. Калашин, В. Лебедєв, А. Ухтомський, А. Шмельов), так і в зарубіжній (С. Ауєрбах, С. Гремлінг, Р. Лазарус, Д. Льюїс, Л. Пельцман, М. Фрюкхольм) науці на сьогодні немає загальноприйнятої класифікації чинників стресових станів, наявними є суперечності щодо можливих стресорів. Більшість сучасних учених акцентують увагу переважно на вивченні станів і ситуацій, пов'язаних зі стресом, проте не приділяють достатньої уваги дослідженню цих станів власне як чинників стресу.

3. Недостатньо вивченим також залишається питання ролі чинників стресових станів у процесі становлення та розвитку особистості в юнацькому віці, зокрема в період навчання у професійно-технічному навчальному закладі. Саме на дослідженні соціально-психологічних і психологічних детермінант стресів в юнацькому віці ми зосередимось у наших подальших наукових пошуках.

*В статті детально проаналізовані концепції психофізіологічних, психосоціальних і психологічних детермінант стресових станів в психологічній науці. Розглядаються результати*

*теоретических і практичних досліджень названих факторів вітчизняними і зарубіжними ученими, реалізується спроба знайти взаємозв'язок між цими детермінантами. Намічені далі шляхи дослідження досліджуваної проблеми.*

**Ключевые слова:** стресс, детерминанты стрессов, монотония, тревожность, локус контроля.

*The article deals with modern scientific concepts of psychophysiological, psychosocial and psychological determiners of stress states. Theoretical and practical results of Ukrainian as well as foreign scientists in this sphere are described. The author attempts to find relations between these determiners. Perspectives for further studies of this sphere are outlined.*

**Key words:** stress, stress determiners, monotony, anxiety, control locus.

#### Література

1. Лебедєв В. И. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедєв. — М. : Политиздат, 1989. — 304 с.
2. Платонов К. К. Вопросы психологии труда / К. К. Платонов. — М., 1970. — С. 208–217.
3. Психические состояния / [под ред. Л. В. Куликова]. — СПб. : Питер, 2001. — 512 с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом: 7-е изд. / Дж. Гринберг. — СПб. : Питер, 2002. — 496 с.
5. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — М. : Знание. — С. 62–340.
6. Емоційне вигорання [упоряд. В. Дудяк]. — К. : Главник, 2007. — 128 с.
7. Гремлинг С. Е. *та ін.* Практикум по управлению стрессом = Stress management workbook / С. Е. Гремлинг, С. М. Ауэрбах. — СПб. : Питер, 2002. — 240 с.
8. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. — Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2002. — 672 с.
9. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. — М., 1995. — С. 96–103.
10. Калашин Ф. В. Як долати стрес у педагогічній діяльності / Ф. В. Калашин // Практична психологія та соціальна робота. — 2004. — № 7. — С. 58–67.