
ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.9:612.176

Н. А. ГОЛЯРДИК,

*кандидат психологічних наук, викладач кафедри педагогіки та психології
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

А. П. ФРАДИНСЬКА,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Хмельницького
інституту соціальних технологій Університету “Україна”,
м. Хмельницький*

ОЧІКУВАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС І ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ТА ПЕРЕБІГ СТРЕСОВОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

У статті проаналізовані проблеми значущості особистісних очікувань, що супроводжують людину, яка переживає стрес. З'ясовано, що велику роль у формуванні адекватності змісту очікувань людини відіграють посередники стресу та індивідуальні стрес-реакції. У свою чергу, очікування людини виступають чинниками, що зумовлюють її стрес-реагування на нові життєві умови.

Ключові слова: *очікування, посередники стресу, стрес-реакції, стресовий стан.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Одним із головних завдань сучасної практичної психології є забезпечення здорового способу життя людей через формування у них відповідних психологічних знань, умінь і навичок. Динамічний ритм життя, інтенсивність розумової діяль-

ності в умовах соціальної взаємодії, складність міжособистісних стосунків та інші обставини порушують традиційний спосіб життя, перевищують природні адаптаційні можливості людини. Такі ситуації, обставини зумовлюють певне реагування усіх функціональних систем людського організму, яке відображається у зростанні загального рівня його напруження. Зумовлений таким чином стресовий стан людини може загрожувати їй порушеннями загального здоров'я психосоматичного характеру.

Окрім впливу на людину соціально-психологічних стресорів, важливу роль у формуванні та перебігу стресу відіграють індивідуально-психологічні ознаки особистості, когнітивне сприйняття й оцінка ситуації, що склалася, активізація внутрішніх резервів, а також передчуття, уявлення та очікування нею наступних подій, які детерміновані наявною проблемою. Очікування людини під час її загальної адаптаційної стрес-реакції на нові вимоги середовища завжди супроводжуються не тільки її емоційними виявами, а й її вмотивованістю-бажанням – на уникнення від проблем, що пов'язані із пристосуванням до середовища або, навпаки, на вирішення складної життєвої ситуації та подальшої адаптації до нових умов. Окрім цього, суб'єктивне емоційне реагування та загальна вмотивованість має значний вплив на ступінь адекватності змісту очікувань, тобто відповідності існуючій дійсності. Це, у свою чергу, відображається у зростанні ступеня загального рівня напруження людини та у подальшому перебігу її стресового стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опираються автори. Для визначення та розуміння особливостей впливу очікувань на формування та перебіг стресу людини вагомий внесок мають праці А. Александрова, В. Бодрова, Дж. Еверлі, Ганса Сельє, Річарда Лазаруса, що присвячені розкриттю індивідуально-психологічних передумов виникнення стресу та його подолання психологічними засобами.

Метою статті є аналіз теоретичних поглядів у психологічній науці на проблему значущості очікувань як стану людини, що супроводжують її у стресовому стані.

Виклад основного матеріалу дослідження. З моменту народження та до кінця свого життя людина, як і будь-яка жива істота, прагне при-

стосуватися до умов навколишнього світу, що постійно змінюються та є загрозою порушення його рівноваги. Для того щоб адаптуватися та подолати труднощі, організм мобілізує усі сили, внутрішні резерви, досягаючи визначеного рівня напруги. Особливу роль у формуванні та перебігу стресового напруження організму людини, його тривалості та складності відіграють її очікування щодо наслідків, зумовлених стресорами [1].

Поняття “стрес” (похідне від латинської “stringere” – натягувати, стискати, напружувати) уперше вжив у 1303 р. англійський поет Роберт Меннінг. Він описав цим терміном переживання героїв відомого біблійного сюжету, що блукали пустелею протягом багатьох років та пережили небезпеку, лихо та труднощі. Протягом тривалого часу під поняттям “стрес” розуміли вплив на людину екстремально важких та обов’язково негативних чинників зовнішнього середовища. Дотепер його розуміють як реакцію, як процес постійної взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Поняття стресу в медицину ввів Ганс Сельє. Він опублікував у 1936 р. статтю “Синдром, який викликається різними шкідливими агентами” та сформував у більш пізніх працях уявлення про загальний адаптаційний синдром або “загальну неспецифічну нейрогормональну реакцію організму на будь-яку вимогу, що ставиться”. Він зазначав, що стресова реакція формується через певні зовнішні та внутрішні чинники [4].

Згідно із сучасними уявленнями стрес є захисною адаптаційною реакцією, що мобілізує організм на подолання різноманітних ситуацій, які мають фруструючий вплив на людину та у яких вона обмежена у задоволенні важливих біологічних і соціальних потреб. Іншими словами, стрес – це процес пристосування до обставин, які порушують або є загрозою для порушень рівноваги організму. У побуті поняття “стрес” зазвичай вживають у негативному сенсі та розглядають як руйнівну силу, що впливає на фізичне та психічне здоров’я людини. Це справді так, адже якщо напруга занадто велика – організм не витримує тиску та виникають “поламки”. Але невеликий стрес або оптимальний рівень напруги є необхідним для діяльності людини, для подолання нею перепон, які виникають на її шляху до мети. Це стрес, що мобілізує та спонукає людину до активності, збільшує силу та швидкість його фізичних і психічних реакцій, загострюючи увагу, пам’ять, мислення тощо.

Плин життя з його подіями, ситуаціями, проблемами та перепонами, що виникають на шляху людини, зумовлює певну стресову реакцію та зазвичай спонукає її до активізації власних внутрішніх резервів, спрямованих на їх подолання та адаптацію до нових умов. Стрессова реакція – це фізичні, психологічні та поведінкові реакції на стресори (роздратованість, втома тощо). Процес сприйняття людиною ситуації, її пристосування та відповідне реагування на стресори цілком залежить від її індивідуально-психічних особливостей, а саме: підвищеної стресової чутливості та вразливості, яка вказує на їх зв'язок із зовнішніми, соціально-психологічними чинниками [2].

Те, як люди реагують на стресори, значною мірою залежить від обставин, в яких діють стресори, а також від фізичних і психологічних особливостей людей. У зв'язку із цим стрес розглядають як процес, складовими якого є стресові ситуації (стресори), реакції людини на ці ситуації та проміжні чинники (посередники стресу), які посилюють або зменшують вплив стресових ситуацій.

Наразі у поняття “стрес” усе активніше залучають не стільки зовнішній вплив на людину, скільки її сприйняття того, що відбувається, її ставлення до ситуації, її суб'єктивне сприйняття та когнітивну оцінку.

Так, Річард Лазарус визначає стрес як реакцію на особливості взаємодії між особистістю та соціальним середовищем [3]. Цей процес швидше є продуктом когнітивних характеристик людини, її думок, які включають ірраціональні ідеї та установки, очікування подальших подій, оцінку ситуацій і власних можливостей в умовах стресу. Така когнітивна оцінка є основним регулюючим чинником реакції людини на стрес, будучи при цьому й важливим медіатором психологічних та фізіологічних процесів [1].

Під час чергового життєвого етапу, переживаючи складну ситуацію, прагнучи пристосуватися до нових умов та докладаючи зусилля, намагаючись вирішити проблемне питання, людина вже має власні передчуття, певні уявлення про подальші події та відповідні очікування щодо них. Сьогодні очікування розуміють як прогностичну спроможність уявлень особистості, які базуються на її усвідомленні загальної ситуації, що склалася; співставленні власних індивідуальних властивостей, можливостей,

бажань, які знаходяться під впливом особистісних установок та відображаються у напрямі подальшої діяльності [5].

Розглянемо проблему впливу очікувань людини та перебіг її стресового стану.

Залежно від впливу на людину зовнішніх стресорів та її стрес-реакції на них, що зумовлені індивідуально-психологічними властивостями людини, процес очікувань, зазвичай супроводжується певними емоційними станами, а саме: роздратуванням, хвилюванням, тривогою, страхом, невпевненістю, надією, агресією [2].

Особливу роль тут відіграє сподівання людини на конструктивне завершення її випробувань, яке зумовлено стресорами. Загалом сподівання є особливим емоційним станом, який надає людині віри у власні сили. Цей стан здатен стимулювати індивіда на позитив та нівелювати негатив. Тому сподівання посідають не останнє місце в уявленнях особистості під час її очікувань про власну спроможність подолати негативні життєві моменти, адаптуватися до подальшого безхмарного існування в нових умовах. Протилежним до стану надії є стан безнадійності та приреченості, що може виникнути у випадку невідповідності уявного та дійсного. Це може призвести до розчарувань та зневіри у власних силах, оточенні та втрати сенсу життя.

Наявність конкретного емоційного супроводження людини у стресовому стані під час її очікувань пояснюється ще її песимістичними та оптимістичними нахилами. Наприклад, оптиміст у процесі очікувань мобілізує всі сили для пристосування до нових умов середовища. Чергову стресову ситуацію такі люди згодом будуть вважати як тимчасове життєве випробування та їм буде нескладно відновитися після стресу. Песиміст, навпаки, може зневіритися, вважаючи себе приреченим, безсилим, та його адаптація буде набагато складнішою, ніж в оптиміста. Стрес у людей із песимістичними нахилами загрожує трансформуватися у дистрес – важку, руйнуючу форму стресу.

Загалом емоційний склад очікувань впливає як на форму їх виявів, так і на наслідки, до яких призводять зумовлені ті або інші очікування людини. Емоції можуть руйнувати цілеспрямовану поведінку особистості, викликаючи паніку, або, навпаки, стимулювати її засобами підтрим-

ки у досягненні поставлених цілей. Такі емоційні стани, у свою чергу, зумовлюють підвищення нервової напруги, яка поступово переходить у постійний стресовий стан [5].

Окрім цього, залежно від індивідуальної стрес-реакції людини та посередників стресу, її очікування можуть мати адекватний або неадекватний зміст. Адекватними вважаються ті очікування, зміст яких є відповідним існуючій дійсності, тобто, які базуються на усвідомленому когнітивному сприйнятті та врівноваженості оцінки існуючої ситуації, зумовленої стресорами. Разом із цим тут існує наявність критичного самооцінювання людиною власних можливостей щодо її пристосування до нових вимог, які ставлять умови навколишнього середовища. Необхідно звернути особливу увагу на те, що посередники стресу впливають на зміст очікувань людини щодо подій, зумовлених стресорами, та результату її пристосування до нових умов.

Уже було зазначено, що посередниками стресу є проміжні чинники, які посилюють або зменшують вплив стресових ситуацій. Серед посередників стресу можна виокремити здатність людини до прогнозування подальших подій, результату її власних дій, спрямованих на вирішення окремої проблеми [1]. Характеризуючись індивідуально-психологічними ознаками, будучи вмотивованим на пристосування до нових умов чи на уникнення невдач, керуючись особистісними установками, стереотипами, особистість уявляє (бажаний, небажаний) результат своєї адаптації та намагається спрогнозувати майбутні події, знаходячись у стані очікування. Тут необхідно наголосити на головному аспекті, від якого залежить тривалість та інтенсивність перебігу стресу: якщо людина спроможна спрогнозувати майбутню небажану подію, що наближається, то, звичайно, її очікування будуть відповідними, що, у свою чергу, допоможе їй легше здолати складний процес адаптації. Наприклад, люди сильніше страждають від стресу, що зумовлений неочікуваними життєвими подіями. Але це не означає, що здатність до прогнозування та відповідні очікування забезпечують цілковитий захист від стресу. Науковий досвід довів, що стресори, які можна передбачити та очікувати на них, навіть якщо вони відносно м'які, можуть нести більшу загрозу, ніж непередбачувані та неочікувані, якщо вони діють тривалий час.

Черговим посередником стресу є когнітивна інтерпретація – те, що людина думає про стресори, як сприймає ту або іншу ситуацію. Від якості когнітивної інтерпретації людини значною мірою залежать її уявлення про загальний стан проблеми та відповідні очікування щодо результату власних спроб подолати її. Було доведено, що стресор сильніше діє на ту людину, яка сприймає його як загрозу та очікує на деструктивний його вплив, ніж на ту, що сприймає його як спонуку до дії чи як важке завдання [1]. Зміст очікувань такої людини буде наповнений оптимістичними уявленнями про власну спроможність щодо вирішення складного життєвого завдання та подолання проблемної ситуації. Р. Лазарус стверджує, що якщо людина взагалі не інтерпретує будь-що як стресор, то й стресова реакція взагалі не виникає. Відповідно, можна стверджувати, що у цьому випадку й очікування не будуть відігравати ніякої ролі.

Звичайно, вплив когнітивних реакцій людини дещо послаблюється, коли стресори стають надзвичайно сильними. У цьому випадку зміст очікувань може нести дещо спотворену інформацію. Але навіть вплив сильних стресорів може бути менш серйозним, якщо вони сприймаються як випробовування, виклик долі, труднощі, які необхідно подолати, а не як крах, катастрофа, кінець світу. Очікування людини при такій інтерпретації подій будуть містити уявлення щодо конструктивності впливу стресорів на себе та подальше існування в нових умовах, створених стресорами.

Серед існуючої більшості посередників стресу звернемо увагу ще на один, що має вплив на очікування людини – це її соціальна підтримка.

У складні моменти життя людина звертається за допомогою та підтримкою до людей, від яких можна її чекати. Ця підтримка має вияв у різноманітних формах, включаючи втішання, надання надії, фінансової допомоги та подолання повсякденних неприємностей. Сутність соціальної підтримки полягає у тому, що людину цінують та піклуються про неї [1]. Від соціальної підтримки також залежить не тільки формування очікувань, а й адекватність їх змісту. Якщо соціальне оточення, підтримуючи постраждалого, допоможе адекватно сприйняти, усвідомити та проаналізувати саму ситуацію, чинники-стресори, які призвели до неї, варіанти подальших подій, до яких вона призведе, та віру у власні сили

й спроможність прийняти все як є, то і його очікування будуть більш реалістичними.

Зважаючи на вищевикладене, ми схематично зобразили процес впливу очікувань людини на перебіг її стресового стану (див. рисунок).



Схема впливу очікувань людини на перебіг її стресового стану

Ця схема дає змогу простежити за процесом впливу стресорів на очікування, які, у свою чергу, мають відображення у посередниках стресу (когнітивна інтерпретація і здатність до прогнозування), що впливає на стресові реакції.

Отже, ми бачимо, що важливе значення у формуванні адекватності змісту очікувань людини відіграють взаємовплив посередників її стресу (когнітивна інтерпретація, здатність до прогнозування та соціальна підтримка) й індивідуальних стрес-реакцій. У свою чергу, очікування конкретної людини виступають впливовим чинником, що зумовлює її індивідуальне стрес-реагування на нові вимоги, які ставляться життєвими умовами.

Висновки. Отже, на основі проведеного аналізу можна стверджувати, що тривалість та динаміка стресу значною мірою залежать від змісту та ступеня адекватності їх очікувань. Підґрунтям реалістичності очікувань особистості є посередники стресу, тобто впливові проміжні чин-

ники, які посилюють або зменшують вплив стресових ситуацій, а саме: когнітивна інтерпретація, здатність до прогнозування та соціальна підтримка, а також індивідуальна стресова реакція на нові життєві умови.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямі ми вважаємо експериментальне дослідження змісту очікувань особистості, яка перебуває у стресовому стані.

Список використаної літератури

1. Александров А. А. Аутотренинг : справочник / А. А. Александров. – СПб. : Питер, 2007. – 384 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс / В. А. Бодров. – М., 1996, – 394 с.
3. Психодиагностика и психокоррекция / под ред. А. А. Александрова. – СПб. : Питер, 2008. – 272 с
4. Эверли Дж. Стресс: природа и лечение / Дж. Эверли, Р. Розенфельд – М. : Медицина, 1985. – 224 с.
5. Фрадинська А. П. Психологічні особливості професійних очікувань майбутніх соціальних працівників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Фрадинська Аліна Петрівна. – Хмельницький, 2012. – 164 с.

Рецензент – кандидат психологічних наук, доцент Журавльов В. В.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2014.

Голярдык Н. А., Фрадинская А. П. Ожидание как психологический процесс и его влияние на формирование и протекание стрессового состояния личности

В статье произведен анализ проблемы значения личностных ожиданий, сопровождающих человека, переживающего стресс. Определено, что значительную роль в формировании адекватности содержания ожиданий имеют посредники стресса и индивидуальные стресс-реакции. В свою очередь, ожидания человека являются влиятельным фактором, обуславливающим его стресс-реакцию на новые требования жизненных условий.

Ключевые слова: *ожидания, посредники стресса, стресс-реакция, стрессовое состояние.*

Golyardyk N. A., Fradynska A. P. **Expectations as a psychological process and its impact on the formation and flow of the stress states of personality**

The article analyzes the problem of the importance of personal expectations that accompany a person who is experiencing stress. Expectations of a person under his overall adaptive stress response to new environmental requirements are always accompanied by not only his emotional expressions, but his motivation, and desire to avoid the problems associated with adapting to the environment or, conversely, to solve a difficult life situation and further adaptation to new conditions. In addition, subjective emotional response and overall motivation has a significant impact on the adequacy of the content of expectations, i.e. matching the existing reality. This, in turn, is reflected in the increase of the degree of overall stress of a person and his subsequent flow stress.

Generally, composition of emotional expectations affects both the shape of their symptoms, and the consequences that appear due to these or that person expectations. Emotions can destroy a targeted individual behavior, causing panic, or, conversely, stimulate its support tools to achieve their goals. These emotional states stipulate increase of nervous tension, which gradually turns into a constant state of stress.

In addition, stress mediators, which are intermediate factors that enhance or reduce the impact of stress, affect the content of human expectations of events caused by the stressor and the outcome of its adaptation to the new conditions. Among the mediators of stress we can outline a person's ability to predict these events, the result of his own actions to solve particular problems, cognitive interpretation – what a man thinks of stressors, how he perceives a particular situation, social support, which has manifested in various forms including consolation from others, providing hope, financial assistance and overcoming everyday troubles. Thus, one could argue that the duration and dynamics of stress largely depends on the content and the degree of adequacy of expectations. The grounds for realistic expectations of personality are as follows: stress mediators, that is, intermediate influential factors that enhance or reduce the impact of stress, namely cognitive interpretation, the ability to predict and social support, and individual stress response to new living conditions.

Keywords: *expectations, mediators of stress, stress reactions, stress formation, cognitive interpretation, the ability to predict, and social support.*