

СУТНІСТЬ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

THE ESSENCE OF STRESS AND ITS EFFECT ON THE HUMAN BODY IN EXTREME CONDITIONS

У сучасному світі деяка професійна діяльність протікає в екстремальних умовах. Ефективність такої діяльності визначається не тільки професійними знаннями, уміннями та навичками, а й професійно важливими властивостями, серед яких – стресостійкість, що є компонентом адаптивності особистості.

Стаття висвітлює погляди у психологічній науці, а саме те, що стресостійкість досліджується як властивість особистості, що сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальному середовищі.

Здійснено теоретичний аналіз поняття стресостійкості. Зазвичай вивчення стресостійкості будується на виявленні та диференціації зовнішніх та внутрішніх умов, визначенні різномірних фізіологічних, психофізіологічних та психологічних чинників за дії різних лабораторних чи реальних екстремальних (стресових) умов, які задають високий чи низький ступінь прояву стресостійкості. У результаті виявляються фізіологічні, інтелектуальні, емоційні, вольові та інші характеристики людини, що сприяють стресостійкості.

Окреслено, що в науковій літературі широко представлено фізіологічні та психологічні передумови становлення стресостійкості особистості. Визначено, що в науковій літературі виділяють поняття «психологічний стрес» або «емоційний стрес», що характеризується станом яскраво вираженого психоемоційного переживання особистістю конфліктних життєвих ситуацій, які гостро чи довго обмежують задоволення його соціальних або біологічних потреб.

Зазначено, що до причин стресу у людей найчастіше відносять втрату близьких, проблеми зі здоров'ям, зіпсовані відносини з іншими, спілкування з неприємними людьми, фінансові труднощі, безробіття, брак часу та брак відпочинку, змагання чи публічні виступи.

На нашу думку, незначна увага приділяється розвитку стресостійкості в процесі самої професійної екстремальної діяльності. У запропонованій роботі здійснено спробу теоретично обґрунтувати можливість розвитку стресостійкості працівників в екстремальних умовах.

Резюмовано, що одним із найважливіших психологічних чинників, що визначають стресостійкість поведінки особистості у складних життєвих обставинах, екстремальних ситуаціях, є наявність стійко сформованих знань, навичок та вмінь; здібностей до виконання певних видів діяльності; стабільності повсякденного особистого життя

та психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Ключові слова: стрес, екстремальні умови, особистість, стресостійкість.

In today's world, thanks to professional activity takes place in extreme conditions. The effectiveness of such activities is determined not only by professional knowledge, abilities and skills, but also by professionally important properties, including stress resistance, which is a component of personality adaptability.

The article highlights views in psychological science, namely that stress resistance is studied as a personality trait that contributes to high productivity in an extreme environment.

The article provides a theoretical analysis of the concept of stress resistance, usually the study of stress resistance is based on the identification and differentiation of external and internal conditions, the determination of different levels of physiological, psychophysiological and psychological factors under the influence of various laboratory or real extreme (stress) conditions that determine a high or low degree of stress resistance. As a result, physiological, intellectual, emotional, volitional and other human characteristics that contribute to stress resistance are revealed.

It is outlined that the physiological and psychological prerequisites for the formation of stress resistance of an individual are widely presented in the scientific literature.

It was determined that in the scientific literature, the concept of «psychological stress» or «emotional stress» is distinguished, which is characterized by a state of pronounced psycho-emotional experience of conflicting life situations by an individual, which acutely or long-term limits the satisfaction of his social or biological needs.

It is noted that the most common causes of stress in people include the loss of loved ones, health problems, damaged relationships with others, communication with unpleasant people, financial difficulties, unemployment, lack of time and lack of rest, competitions or public performances.

In our opinion, little attention is paid to the development of stress resistance in the process of professional extreme activity.

It is summarized that one of the most important psychological factors that determine the stress resistance of an individual's behavior in difficult life circumstances, extreme situations is the presence of steadily formed knowledge, skills and abilities; abilities to perform certain types of activities; stability of everyday personal life and psychological readiness for activities in extreme conditions.

Key words: stress, extreme conditions, personality, stress resistance.

УДК 159

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.36>

Макарова О.П.

к.психол.н., доцент,
старший викладач кафедри педагогіки та психології
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Червоний П.Д.

к.пед.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Перші згадки про стрес зустрічалися у працях В. Вундта, У. Джеймса, Р. Маннінга, У. Кеннона, основоположником учення про стрес вважається канадський психофізіолог Ганс Сельє. У липні 1936 р. в англійському журналі Nature був опублікований його лист до редакції

«Синдром, викликаний різними пошкоджуючими агентами», у якому наводилися дані про стандартні реакції організму на дію різних хвороботворних агентів [4].

Звичайна популярність як самої концепції, так і її головного поняття пояснюється тим,

що з її допомогою легко знаходять пояснення багато явищ у повсякденному житті людини: реакції на труднощі, що виникають, конфліктні ситуації, несподівані події та ін. За класичним визначенням Г. Сельє, стрес є неспецифічною відповідною реакцією організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, і ця відповідь є напруга організму, яка спрямована на подолання труднощів, що виникають, і пристосування до збільшених вимог. Учений називає стрес «загальним синдромом», тому що під час його виникнення змінюється загальний стан організму [5]. Інтенсивні дослідження почалися після публікації робіт Г. Сельє у 50-х роках ХХ ст., і в них основну увагу було приділено фізіологічним змінам в організмі під дією стресорів.

У науковій літературі виділяють поняття «психологічний стрес» або «емоційний стрес», що характеризується станом яскраво вираженого психоемоційного переживання особистістю конфліктних життєвих ситуацій, які гостро чи довго обмежують задоволення його соціальних або біологічних потреб.

Сучасна література містить різні класифікації стресів:

- повсякденний стрес – реакція організму на дрібні та незначні події, що з'являються у повсякденному житті, але які негативно впливають на індивіда, наприклад поточні проблеми зі здоров'ям, брак грошей на одяг, проблеми з приготуванням їжі тощо;

- емоційний стрес – реакція у відповідь на перенапруження нервової системи;

- професійний стрес – різноманітний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини;

- інформаційний стрес – стан, що виникає внаслідок інформаційних навантажень, із якими людина не може справлятися та приймати рішення у поставленому темпі [14].

Розрізняють два види стресу:

1. еустресс – нормальний стрес, що служить цілям збереження та підтримки життя (stress (англ.) – тиск, натиск, напруга);

2. дистрес – патологічний стрес, що проявляється в болючих симптомах (distress (англ.) – горе, нещастя, нездужання, виснаження) [4].

До причин стресу у людей найчастіше відносять утрату близьких, проблеми зі здоров'ям, зіпсовані відносини з іншими, спілкування з неприємними людьми, фінансові труднощі, безробіття, брак часу та брак відпочинку, змагання чи публічні виступи.

Стрес буває об'єктивним та суб'єктивним. Під об'єктивним стресом розуміють наявність у людини фізіологічних та психологічних розладів. Під суб'єктивним стресом розуміють зниження загального психоемоційного фону. Необхідно розуміти, що психіка та тіло – це

частини однієї енергоінформаційної системи. Якщо є тілесні зміни, то це відіб'ється на психічному стані особистості, і, навпаки, зміни в психічному стані сприяють тілесним трансформаціям. У разі тривалого стресу виснаження призводить до нервового зриву, а іноді і до серйозних фізіологічних порушень.

Таким чином, стрес – це напружений стан організму, тобто неспецифічна відповідь організму на стресову ситуацію. Під впливом стресу організм людини відчуває стресове напруження, завдяки якому людина здатна практично миттєво мобілізувати всі свої внутрішні ресурси та подолати перешкоди. Інколи трапляється так, що стресова ситуація стає хронічною, і тоді настає стадія виснаження, яка призводить до емоційного вигорання та психосоматичних захворювань людини. Саме тому важливо знати, які методи саморегуляції та відновлення допоможуть гармонізувати тілесний та психоемоційний стан людини

Фахівці стверджують, що не існує однозначного переліку ситуацій, які можуть викликати однаковий стресовий стан людей. Реакція на одну й ту саму ситуацію може бути різною залежно від індивідуально-психологічних та фізіологічних особливостей людини. Одним із показників, які впливають на характер поведінки людини у стресовій ситуації, є тип її темпераменту [7].

Розглядаючи темперамент, маються на увазі значні психічні відмінності між людьми (розходження за глибиною, інтенсивністю та стійкістю емоцій, емоційною вразливістю, енергійністю дій, індивідуально стійкими особливостями психічного життя). Саме темперамент визначає потенційну стресостійкість особистості. На характер реагування у стресових ситуаціях впливають особливості темпераменту особистості. Слабка нервова система, недостатня рухливість можуть призвести до неуспішної діяльності в екстремальних умовах. Проведені дослідження сучасних науковців щодо відокремленої проблеми дали змогу визначити типи темпераменту та стресостійкості, які пов'язані між собою, та типи темпераменту і стресостійкості, які непов'язані між собою.

Холерикам притаманні такі професії, де є значущий людський чинник, важливо вміти встановлювати контакти і викликати прихильність до себе; вони важко переносять одноманітну монотонну діяльність, швидко втомлюються від неї, важко дається необхідність досконального вивчення якогось предмета або відточування потрібного досвіду. Висока стійкість до стресів дає змогу холерикам удало працювати патрульними поліцейськими, оперативними співробітниками карного розшуку, бути гарними керівниками структурних підрозділів.

Сангвініки активні, життєрадісні, врівноважені, їм притаманні висока працездатність,

уміння довго зосереджуватися на завданні і легке переключення з одного завдання на інше; вони добре стримують емоції, налаштовані добродушно й оптимістично. Стабільна працездатність практично не залежить ані від зовнішніх, ані від внутрішніх чинників, що дає змогу сангвінікам успішно реалізуватися у професії, що пов'язана з екстремальними умовами.

Меланхоліки досить замкнуті, спокійно переносять самотність. Швидко втомлюються від спілкування, особливо з малознайомими особами, важко переносять невдачі, вибирають професійну діяльність, яка не пов'язана з великою кількістю спілкування. Вони важко переносять часті форс-мажори і різні зміни, найменший стрес може сильно зашкодити їхній працездатності.

Флегматики – найбільш стабільний та врівноважений тип нервової системи. Вони довго приймають рішення, їм потрібна стабільна, спокійна обстановка, вони дуже втомлюються від форс-мажорів та метушні, їм притаманні спокійна обстановка, порядок у всьому. Для цього типу темпераменту характерна працездатність, флегматик може довго та якісно виконувати будь-яку монотонну роботу, що вимагає ретельності.

До особистісних рис, які зумовлюють підвищену стресостійкість, відносять:

- рівень самооцінки (чим вище самооцінка, відчуття важливості свого існування, тим більше стресостійкість);

- рівень суб'єктивного контролю (характеристика ступеня незалежності, самостійності та активності людини у досягненні своїх цілей, її особистої відповідальності за свої дії та вчинки);

- рівень особистісної тривожності (стійкої схильності сприймати велике коло ситуацій як загрозові та реагувати на них станом тривоги). Тривожність не є спочатку негативною рисою. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної особи, що підтримує інстинкт самозбереження. При цьому висока особистісна тривожність тісно пов'язана з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними зривами та психосоматичними захворюваннями. Тому відкритість, інтерес до змін та ставлення до них не як до загрози, а як до можливості розвитку на тлі адекватного рівня особистісної тривожності призводить до підвищення стресостійкості;

- баланс мотивації досягнення та уникнення (люди, мотивовані на досягнення чого-небудь, легше переносять стресову ситуацію, ніж люди, мотивовані уникнути невдач).

Стресостійкість – це певне поєднання особистісних якостей, що дають змогу переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для своєї діяльності, особистості та оточуючих.

Стресостійкість можна і потрібно формувати протягом життя особистості.

Відповідно до теорії стресостійкості, усі люди діляться на чотири групи:

стресонестійкі – таких людей характеризує максимально можлива ригідність по відношенню до зовнішніх подій. Вони не схильні змінювати свою поведінку та адаптуватися під зовнішній світ. Їх установки та поняття непорушні, тому будь-яка несприятлива зовнішня подія або навіть натяк на її можливість у майбутньому для них – стрес;

стресотреновані – готові до змін, але тільки не глобальних та не миттєвих. Вони намагаються трансформувати своє життя поступово, невимушено, безболісно, а коли це з об'єктивних причин неможливо, стають подразливими або впадають у депресію. Однак у міру повторення приблизно схожих за змістом напружених ситуацій «стресотреновані» звикають і починають реагувати на стреси спокійніше;

стресогаальмові – відрізняються жорсткістю своїх життєвих принципів і світоглядних установок, проте до раптових зовнішніх змін ставляться досить спокійно. Вони принципово не готові змінюватися поступово, але можуть піти на швидку та одноразову зміну тієї чи іншої сфери їхнього життя, наприклад різко змінити роботу. Якщо ж стреси йдуть один за іншим, а особливо мають млявий характер, вони поступово втрачають присутність духу та контроль над своїми емоціями;

нестресостійкі – такі люди взагалі не можуть адекватно протистояти стресам у своєму житті, що викликає у них серйозні психосоматичні захворювання [2].

Стресостійкість особистості характеризується як здатність порівняно спокійно реагувати на різного роду зміни. Стресостійкість – це здатність ефективно функціонувати в нестабільних та кризових ситуаціях.

У структуру стресостійкості як складного особистісного конструкту входять світоглядні та настановні чинники, такі як позитивне світовідчуття, життєрадісність, упевненість і конструктивна активність у важких життєвих ситуаціях, що вимагають збереження стійкості, мужності та віри в їх позитивне вирішення. Позитивне світовідчуття і життєрадісність є важливими атрибутами психосоціального здоров'я особистості.

Індивідуальна стресостійкість організму залежатиме від спадковості, особистого життєвого досвіду, самооцінки, темпераменту, рівня соціальної адаптації, мотивації досягнення, суб'єктивного ставлення до того, що відбувається [7].

Вивченню стресостійкості присвячено низку досліджень зарубіжних і вітчизняних авторів. Частина вчених вважає поняття «стресостійкість» синонімом поняття «емоційна стійкість».

М. Дьяченко, Я. Рейковський пов'язують властивість емоційної стійкості з характеристиками темпераменту, які чинять певний вплив переважно на реактивність і силу емоційних переживань і проявів [10].

Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дають людині змогу переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної діяльності. Більш високий рівень стресостійкості відрізняє людей, у системі цінностей яких переважають так звані духовні цінності. Проблематикою стресостійкості займалися такі вчені, як В. Білоус, Ю. Гиппенрейтер, В. М'ясищева, котрі займалися вивченням типів темпераменту, та Л. Леві і Я. Стреляу, які вважали, що стресові чинники освітнього середовища погано позначаються на стані фізичного і психічного здоров'я особистості. Стресостійкість – це непостійний феномен, тому його можливо самостійно розвивати та тренувати. Над цим феноменом працювали такі вчені, як В. Авдеев, Г. Акімов, Ю. Александровський, Дж. Веккер та ін. [8].

Психологічна наука має достатню кількість досліджень щодо забезпечення стресостійкості особистості в екстремальних умовах, які пов'язані з професійною діяльністю [9].

Насамперед це наявність у фахівців стійко сформованих професійних знань, навичок та вмінь. Сучасні науковці наголошують, що високий рівень володіння знаннями, вміннями і навичками, усвідомлено або неусвідомлено відчувається суб'єктом, робить його спокійним, упевненим, незалежним, що, своєю чергою, зберігає самовпевненість в екстремальних умовах, які можуть швидко змінюватися. Тоді як через недостатню професійну підготовку в поєднанні з домінуванням тих чи інших первинних потреб людина стає тривожною. Недостатня професійна підготовка зменшує суспільну цінність особистості та шкодить їй самій, створюючи у неї відчуття своєї неповноцінності.

Наступним є потреба в достатньому ступені сформованості у спеціаліста здібностей до виконання професійної діяльності. Здатність до діяльності визначається, насамперед, високим рівнем розвитку особистісних якостей, це:

- соціальна, моральна та інтелектуальна зрілість особистості (високий рівень моральної та правової свідомості, соціальна відповідальність, чесність, принциповість, сумлінність та дисциплінованість);

- психічна та емоційно-вольова стійкість особистості (сильний тип нервової системи, нервово-психічна стійкість до довготривалих психофізичних навантажень, високий рівень самоконтролю та самоволодіння в критичних ситуаціях, рішучість та сміливість).

Наступним є безпосередня психологічна готовність фахівця до діяльності у різних стресових ситуаціях, а також сформованість особистої установки на виживання в екстремальних умовах. Такі елементи психологічної підготовки до професійної діяльності в екстремальних умовах мають велике значення. До таких професій відносять правоохоронців, військових, рятувальників тощо [11].

Виживання людини в екстремальних умовах залежить не лише від специфіки самої ситуації, а й від ставлення до неї особистості. Одна людина може загинути, тому що оцінює ситуацію як безнадійну і не робить активних дій, щоб змінити її, інша – шукає вихід, активними, ініціативними діями прагне вплинути на ситуацію та викликати в ній сприятливі зміни.

Пошукова активність посилює стресостійкість людини, чинить стимулюючий вплив на її організм та психіку, ефективно мобілізує всі ресурси організму та психіки, попереджає їх швидке виснаження [4].

Здатність людини в екстремальних умовах проявляти пошукову активність, гідно і з мінімальними втратами протистояти різним небезпекам у вигляді фізіологічних або психологічних стресорів залежить від її вміння під час небезпеки контролювати свої емоції страху, що є ще істотним чинником виживання людини.

Емоції страху під час небезпеки допомагають людині швидко орієнтуватися в навколишній дійсності й адекватно реагувати на небезпеку тільки доти, доки вони не переросли в афект страху, крайнім ступенем якого є емоційний шок, що протікає в активній чи пасивній формі [3].

За активної форми емоційного шоку людина відчуває панічний страх, здійснює метушливі дії, що погано підкоряються волі та позбавляють особистість здатності контролювати ситуацію. За пасивної форми емоційного шоку особистість повністю втрачає здатність до будь-якої активності. І активна, і пасивна форми афекту страху позбавляють людину здатності боротьби в небезпечній ситуації, порушують сприйняття, мислення, пам'ять та інші психічні процеси [9].

Під час зародження на першій стадії афекту – накопичення емоційної напруженості – емоції страху цілком підкоряються вольовому контролю, і кожна психічно здорова людина здатна придушити їх, використовуючи спеціальні прийоми психічної саморегуляції [15], такі як:

- актуалізація почуття власної гідності, шанобливості, відповідальності за доручену справу, моральних почуттів, які допомагають людині контролювати свої емоції, контролювати емоції страху;

- спрямовані дії, що знижують емоційну напруженість у небезпечній ситуації, а саме: довільне регулювання глибини дихання

(повільне та глибоке дихання); м'язова релаксація (довільне розслаблення м'язів кінцівок та всього тіла); тимчасова зупинка погляду на нейтральних об'єктах, які викликають емоційну напруженість;

– довільна затримка імпульсних рухових реакцій, характерних для афекту страху.

Наступний психологічний чинник, що визначає стресостійкість особистості професіонала, – це стабільність повсякденного особистого життя. Установлено, що чим більше змін відбувається у житті людини, тим вона стає тривожнішою і тим вища ймовірність розвитку психічного чи соматичного захворювання. Американськими вченими Т. Холмсом та Р. Рейхом була розроблена «Шкала рівня соціальної реабілітації». За цією шкалою різні життєві події особистості залежно від тиску на її психіку оцінюються певною кількістю балів (від 0 до 100) [15].

Підводячи підсумки вищевикладеного, можемо наголосити, що екстремальними називають ситуації, які ставлять перед особистістю непомірні труднощі, які вимагають від людини граничного напруження можливостей.

Екстремальні ситуації характеризуються низкою суттєвих психогенних ознак, що надають деструктивний, руйнівний вплив на соматичну та психічну особистості. До них відносять: паніку, змінену аферентацію, афектацію, монотонність, десинхроноз, зміну сприйняття просторової структури та соціальну ізоляцію.

У динаміці розвитку екстремальної ситуації посттравматичних психічних розладів спостерігаються три періоди, які тісно пов'язані з організацією рятувальних робіт, медичної та психологічної допомоги людям, які перебували в екстремальних умовах.

Найважливішими психологічними чинниками, що визначають стресостійкість поведінки людини в екстремальних умовах, пов'язаних із професійним ризиком, є наявність: стійко сформованих професійних знань, навичок та вмінь; здібностей до виконання професійної діяльності; психологічної готовності спеціаліста до діяльності у різних екстремальних умовах; стабільності повсякденного особистого життя тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Стрес та стресостійкість у діяльності працівників правоохоронних органів : навчально-методичний посібник / Н. Бардин та ін. Львів 2020. 115 с.

2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб із різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. : 19.00.01 ; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.

3. Гриневич Є.Г. Психотерапія, психопрофілактика та корекція постраждалих із психічними розладами внаслідок надзвичайних ситуацій : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.01.16 ; Укр. НДІ соц. і суд. психіатрії та наркології. Київ, 2008. 44 с.

4. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

5. Ковальчук З.Я. Психологічний аналіз міжособистісної взаємодії вчителя із старшокласниками : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2006. 20 с.

6. Когут Я.М. Професійна психологічна підготовка працівників органів внутрішніх справ : конспект лекцій. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2006. 184 с.

7. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. : 19.00.01 ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 40 с.

8. Макарова О.П. Стресостійкість працівників поліції залежно від типу темпераменту. *Norwegian Journal of development of the International Science*. 2021. № 55. 70 р.

9. Напрєєнко О.К., Марчук Т.Є. Клінічна характеристика варіантів перебігу посттравматичного стресового розладу. *Архів психіатрії*. 2002. № 1(28). С. 117–119.

10. Олійник О.О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. 2004. № 617. С. 96–100.

11. Особистість в екстремальних умовах : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2021. 216 с.

12. Пальм Г.А. Психологічні стратегії подолання стресу в професійній діяльності працівників митниці. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. № 2(4).

13. Пріб Г.А. Патопсихологічні складові емоційного вигорання військовослужбовців як чинник національної безпеки. *Державне управління*. 2019. № 3(11). С. 75–79.

14. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / заг. ред. М.С. Корольчука. Київ : ІНКІС, 2002. 272 с.

15. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація : методичні рекомендації / заг. ред. П.В. Волошин та ін. Харків, 2002. 47 с.