Яремчук В. В.

 кандидат психологічних наук,

доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки

 та соціальної роботи (Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника)

ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ В РЕАГУВАННІ НА СТРЕС

Стресові події кардинально впливають на наше життя. Проте, деякою мірою, особистість здатна сама вибирати, яку стратегію реагування на стресову подію застосувати. З‘ясуємо в чому полягають індивідуально-психологічні відмінності особистості в реагуванні на стрес

Психологічним проявам адаптаційного синдрому Г. Сельє, було присвоєно назву «психологічний стрес». Р. Лазарус і Р. Ланєр у своїх працях виокремили його як реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем [2; 3]. Пізніше це визначення було уточнено: психологічний стрес почав інтерпретуватися не лише як реакція, але як процес в якому потреби середовища розглядаються особистістю, виходячи із її ресурсів та вірогідності вирішення проблеми, що виникла, це виявляє індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію. Дослідники вважають, що психологічний стрес спричинюють фактори, що впливають на психіку людини за допомогою сигнального значення: омани, образи, погрози, небезпеки інформаційного перевантаження.

Сучасні вчені під поняттям «стрес» розуміють «комплексну психофізіологічну реакцію, що виникає внаслідок суб‘єктивної оцінки факторів як стресогенних». Надалі розглянемо детальніше суб‘єктивну оцінку факторів як стресогенних. Щоб зрозуміти важливість і сутність індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес, розглянемо його механізм. Як, ми вже згадувалили раніше, коли людина попадає у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить три фази [3]:

1. Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.
2. Фаза опору. Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. Наприклад, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Врештірешт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального, стану.
3. Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження, вразливість до втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, - підсилення енергії напруження м‘язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підняття тиску крові - за тривалої дії шкідливі. Ще Г Сельє відзначав, що стрес може бути не тільки шкідливим, але й корисним - характер його впливу на людину залежить від багатьох факторів, серед яких можна виділити три найбільш важливих: o інтенсивність стресу; o його тривалість; o індивідуальна сприйнятливість конкретної людини до даного стресора. Розглянемо ці три чинники детальніше. Інтенсивність стресу.

Ще на початку ХХ ст. американські психологи встановили, що характер працездатності людини певним чином залежить від рівня її емоційної активності. Виявилось, що максимальну продуктивність людина розвиває при середньому рівні емоційного порушення, в той час як і надлишок емоцій, і їх недостача призводять до зниження ефективності праці. Аналогічна ситуація і зі стресом.

 Для кожної роботи потрібен певний рівень стресу: для розумової роботи він менший, а для фізичної більший. Тому далеко не завжди існує необхідність мінімізувати рівень стресу, в деяких ситуаціях, навпаки, необхідно посилити його інтенсивність для мобілізації всіх сил організму для досягнення поставленої мети. Ганс Сельє писав: «Різним людям для щастя потрібні різні ступені стресу ... Пересічний громадянин страждав би від суму безцільного існування так само, як і від неминучої втоми, викликаної наполегливим прагненням до досконалості. Іншими словами, більшості людей однаково не подобається й відсутність стресу, і надлишок його. Тому кажен повинен ретельно вивчити самого себе і знайти потрібний рівень стресу.

Хто не зуміє вивчити себе, буде страждати від дистресу, викликаного відсутністю важливої справи, або від постійного надмірного перевантаження [3, c. 211]». З іншого боку, інтенсивність стресу, що забезпечує найбільш високу ефективність діяльності, буде відрізнятися для осіб з різними вихідними параметрами ВНД. Для людини з слабким типом ВНД (меланхоліка) 322 оптимальний рівень стресу буде меншим, ніж для індивіда зі сильним, урівноваженим, інертним типом ВНД (флегматика). Тривалість стресу. Наука встановила, що найбільшу небезпеку викликають не сильні і короткі стреси, а саме тривалі, хоча і не такі сильні. Короткочасний сильний стрес активізує людину, як би «трясе» її, після чого всі показники організму, як правило, повертаються в норму, а слабкий, але тривалий стрес викликає виснаження захисних сил і в першу чергу її імунної системи. З позицій психофізіологіі, з двох характеристик (тривалості і сили) тривалість стресу важливіша, ніж його сила. Чим довше діє стресор на людину, тим сильніше дистресорний розлад.

На думку засновника вчення про стрес, кожна людина має певний запас адаптаційної енергії, і якщо вона її витратила, неминуче настає третя фаза стресу – «фаза виснаження». Тому головний практичний висновок полягає в тому, що не можна доводити стреси до хронічної стадії, потрібно намагатися вирішувати проблеми, нехай навіть з максимальним напруженням сил, після чого необхідно забезпечити повноцінний відпочинок і відновити захисні сили організму [3]. Індівідуальна чутливість до стресу.

Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу – той рівень напруження, при якому ефективність діяльності підвищується (настає еустресс), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (наступає дистрес). Їх визначення надзвичайно важливе для того, щоб жити і працювати, з одної сторони, ефективно, а з другої – не на шкоду своєму здоров‘ю. В кожного організму є два види адаптаційних резервів: поверхневі і глибокі. При короткочасному (гострому) стресі відбувається мобілізація «поверхневих» резервів, а якщо їх недостатньо, то починається мобілізація більш ширших «глибоких» резервів адаптаційної енергії. У деяких осіб темп включення «глибоких» резервів буває недостатньою для нейтралізації дії стресора, відповідно такі індивіди відрізняються зниженою стресостійкістю. На закінчення даного питання слід зазначити, що головна трудність у визначенні стресостійкості людини виникає при оцінці її реакцій на психологічні фактори.

 В цьому плані буває простіше використовувати суб‘єктивні критерії настання стресу. Так само як біль є суб‘єктивним відчуттям, яке не залежить безпосередньо від сили зовнішнього впливу, так і рівень стресу досить нелінійно пов'язаний з інтенсивністю стресора. Для суб‘єктивної оцінки стресостійкості людина повинна прислухатися до своїх відчуттів, максимально довіряючи своєму організму і своїй інтуїції. Щоб зрозуміти, де проходять межі між корисною і шкідливою напругою, між еустресом і дистресом, людині доводиться експериментувати з емоційними та фізичними навантаженнями, але тільки таким шляхом можна установити пороги стресочутливості і стресостійкості того чи іншого індивіда. Дж. Грінберг розглядає такі можливі реакції організму людини на стрес, як пристосування: (за умов успішної адаптації до стресової ситуації) та пасивність (у тому випадку, якщо адаптаційний резерв вичерпаний), а також активний захист від стресу (зміна ситуації, виду діяльності) й активна релаксація (з метою зменшення або усунення стресового стану та його причин) [1].

Причини стресів особистісного характеру носять неспецифічний характер і зустрічаються у працівників найрізноманітніших професій. Найчастіше це низька самооцінка, невпевненість у собі, страх невдачі, низька мотивація, невпевненість у своєму майбутньому, тощо.

Висновки. Термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях. по-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження («стресор», «стрес-фактор»); по-друге, стрес може відноситися до суб‘єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині; по-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Виділяють три ступені стресу: слабкий, середній та сильний, а також три стадії стресу: тривоги, резистенції та виснаження. На індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес чинять вплив багато індивідуально-психологічних особливостей 324 особистості, зокрема загальна мотивація, мотивація досягнення успіху, рівень самооцінки та її структура, цінності особистості, віра, суб‘єктивне сприйняття ситуації в цілому, тощо.

1. Гринберг Дж. Управление стрессом 7-е изд. СПб.: Питер, 2002. 496 с
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Л., 1970.
3. Селье Г. Стресс без дистресса: пер. с англ. Рига: Виеда, 1992.
4. Hybels S. Communicating effectively / Hybels S., Weaver R.L. 4-th ed. N.-Y., 1995. 485 p.
5. 5. Kelly H., Michela L.L. Attribution theory and research. Am. Rev. Psychol, 1980. V. 31. Р. 457–501.

6. Kozielecki I. Koncepсje psychologiezne czlowieka. Warshawa, 1977. 7. Kuczynska A. Subiektywna interpretacja sytuacia style radzenia sobie ze stresem [Електронний ресурс]: Режим доступу: studia.psychologica.uksw.edu.pl/.../Terelak,%20Krzesi.