

Ліненко Юрій Олегович, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Київський університет інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія», Україна

Науковий керівник: Чернякова Олеся Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія», Україна

ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЇ ТЕРМІНУ «СТРЕС»

У повсякденному житті люди використовують слово «стрес» у багатьох сенсах – тиск, дискомфорт, тягар, навантаження. У стресових ситуаціях протікає процес фізичної і розумово-психологічної адаптації до зовнішніх і внутрішніх дій [1; 46].

Адаптація до мінливих умов життя вимагає напруження захисних сил людини, мобілізації внутрішніх ресурсів організму, аби енергетично забезпечити можливість подолання складнощів. Періодичний емоційний стрес корисний для організму; він позитивно впливає на зовнішній вигляд, мобілізує сили й розумові здібності, однак хронічний стрес, навпаки, руйнує здоров'я [2; 135].

Найпершим хто застосував поняття «стрес» був канадський лікар – Ганс Сельє, що дійшов висновку про існування загального адаптаційного синдрому, яким забезпечується пристосування організму до умов середовища, що змінюються [3; 12]. Стрес він розглядав як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, яку до нього висувають. Ученим приділялася увага лише біологічним і фізіологічним аспектам проблеми, тому традиційне розуміння стресу – це фізіологічна реакція організму на дію негативних чинників, що несуть загрозу для організму.

Згідно з Р. Лазарусом та С. Фолкманом: «Стрес – це стан, за якого благополуччя організму перебуває під загрозою, і передбачається, що він є результатом сприйняття людини на вимоги навколишнього середовища, які перевищують або загрожують перевищити припустимі ресурси, за допомогою яких можна їх задовольнити» [4; 17].

За Дж. Грінбергом, стрес має чотири основних інтерпретації:

- 1) стрес – подія, що несе додаткове навантаження. У цього випадку стрес – це драгівливий та ситуативний феномен, що обтяжує та ускладнює перебіг подій;
- 2) стрес – це реакція на певну подію. Тобто, це емоційна реакція, пов'язана зі стресом (стресовим переживанням);
- 3) стрес – це проміжна змінна. Тут стрес є проміжним процесом між подразником і реакцією на нього;
- 4) стрес – це трансактний процес [5; 108].

До основних ознак стресу, незалежно від його причин, відносять наступні:

- нестача часу;
- безсоння;
- постійне відчуття втоми;

- неможливість прийняти рішення;
- поганий або надмірний апетит;
- підвищена дратівливість;
- болі в ділянках хребта;
- головні болі;
- підвищена дратівливість;
- невдоволення собою;
- необґрунтований страх та тривога;
- відчуття безпорадності й безнадійності;
- сексуальні розлади;
- втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду;
- перепади тиску;
- запаморочення;
- розлади травлення;
- нервовий тик;

Коли стрес тривалий, то виснаження може призводити до нервового зриву, а іноді – до серйозних фізіологічних порушень.

Отже, стрес є напруженим станом організму, тобто неспецифічною відповіддю організму на пред'явлену до нього вимогу (стресову ситуацію). Під впливом стресу людський організм відчуває стресове напруження, і завдяки цьому людина має змогу миттєво мобілізувати всі свої внутрішні ресурси й перебороти перешкоду. Але буває так, що стресова ситуація стає хронічною, а виснаження таким, що людина емоційно вигорає і починає хворіти. І тоді їй потрібно надавати допомогу, використовуючи методи саморегуляції й відновлення, для гармонізації тілесного і психоемоційного стану.

Так, виділяють повсякденний стрес, що є реакцією організму на дрібні й незначні події з повсякденного життя людини, які впливають сильно на неї; наприклад, фінансові проблеми, неможливість налагодити соціальну взаємодію з колегами на роботі, проблеми зі здоров'ям тощо [6; 98].

Емоційний стрес є відповідною реакцією на перенапруження нервової системи.

Професійний стрес є феноменом, що виражається через психічні й фізичні реакції на напружені ситуації в трудовій діяльності людини.

Інформаційний стрес є станом, який виникає через інформаційні навантаження, коли людина не встигає, не справляється і не може приймати рішення в швидкому темпі [6; 98].

В.П. Лукашов виділяє типи стресу за такою ознакою, як здатність людини впливати на нього. Це:

- стрес, який не залежить від людини;
- стрес, на який людина може реально вплинути;
- стрес, який є витвором уяви людини [7; 132].

Стрес також може бути як об'єктивним, так і суб'єктивним. Об'єктивний стрес – це стан, за якого у людини констатують наявність певних фізіологічних і психологічних розладів. Своєю чергою, під суб'єктивним стресом розуміють зниження загального психоемоційного тла. Тут слід пам'ятати, що тіло та психіка є частинами однієї енергоінформаційної системи. Якщо відбуваються зміни в тілі, то

це відбувається і на психічному стані людини; існує і зворотний процес – зміни психічного стану ведуть до тілесних трансформацій [9; 37].

О.К. Напреєнко та К.О. Петров зауважують, що стрес може бути двох видів: позитивний і негативний.

Перша форма – це еустрес або позитивний стрес. Він може бути викликаний як позитивними емоціями (позитивний), так і негативними подіями (мобілізуєчий). За такого стану людиною усвідомлюються її ж проблеми та її стан. Вона мобілізується й концентрується на виконанні завдань. На це впливає адреналін та інші супутні гормони. У людини підвищується активність, вона успішно виконує поставлені завдання на роботі та вдома. Однак ресурс організму людини вичерпується і вже тривалий негатив веде до деструктивної форми [8; 49].

У свою чергу, дистресом виснажується нервова система і руйнується організм. Страждає розумова активність людини, її працездатність падає. Мішенню стає імунна система, і саме по ній б'є стрес. Організм стає уразливим до різноманітних захворювань [8; 49].

Дистрес поділяють на кілька підтипів:

- фізіологічний тип – виникає як відповідь на несприятливі внутрішні фактори чи незадоволені фізіологічні потреби. Сюди можна віднести спрагу, голод, біль. Негативні умови зовнішнього середовища також вносять свою частку. Стресом для людини є постійний шум, холод, загазоване повітря;

- наші емоції теж можуть стати причиною стресу. Емоційний тип – один з найпоширеніших видів стресу. Навіть радісні події викликають дистрес. Усе залежить від емоційного перенапруження. Воно приводить, в остаточному підсумку, до психологічного й морального виснаження;

- короткочасний тип виникає як відповідь на раптовий сильний вплив. Проявляється як переляк й інші реакції. Звичайно проходить швидко і не несе наслідків, але може бути глибоким і травмуючим;

- найважкий і небезпечний вид – це хронічний тип. Негативні фактори на нас впливають постійно. Людина їх не зауважує, вони стають «тлом». Однак в остаточному підсумку це «тло» приводить не тільки до нервового виснаження, але й захворювань, депресій, загального зниження якості життя [8; 50].

Стрес – це нормальна реакція організму на навколишнє середовище, яка приводить до фізичних, емоційних й інтелектуальних реакцій. Однак стрес може бути позитивним, роблячи людину уважною, мотивованою й готовою уникнути небезпеки. І в той же час стрес стає проблемою, коли фактори, які дратують людину, тривають безупинно. Таким чином, найгіршим є хронічний стрес, який є тривалим і постійним відчуттям стресу, що може негативно вплинути на здоров'я здоров'я людини. Довготривала активація системи реакції на стрес може порушити майже всі процеси організму людини. Це призводить до підвищеного ризику багатьох проблем зі здоров'ям, зокрема, людина може відчувати: утому, труднощі зі сном, знервованість і хвилювання, проблеми з концентрацією, дратівливість, відчуття втрати контролю, а також мати часті хвороби й інфекції, шлунково-кишкові розлади, головні болі, м'язове напруження. Тобто, стрес погіршує якість життя людини і негативно впливає на її здоров'я.

На жаль, багато людей не знають (чи не усвідомлюють) причин виникнення та особливостей протікання стресу і не знають, як його подолати. Тому так важливо

начати їх методам подолання стресу в конфліктних, екстремальних ситуаціях, яких дуже багато в сучасних умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Булах В.П. Стрес та його вплив на організм людини. Вісник Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського. 2017. № 3. С. 45-49.
2. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. 2016. № 12. С. 135-137.
3. Сельє Г. Стресс без дистреса. Рига: Виєга, 1999. С.106.
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-центр, 2009. 432 с.
5. Донченко М.І. Стрес: причини, симптоми, профілактика. Психологічний часопис. 2018. №19. С.106-113.
6. Жиманов Н. І. Психокорекція стресових розладів. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. 2019. №7. С. 95-107.
7. Лукашов В.П. Стрес: фактори розвитку. Психологічний часопис. 2019. №76. С. 130-136.
8. Напреєнко О.К., Петров К.О. Психічна саморегуляція. 5-те вид. Київ: Здоров'я, 2012. 259 с.
9. Махнач О.В. Стрес: види, причини виникнення, діагностика. Практичний психолог. 2018. № 8. С. 35-43.