

**Наугольник Л.Б.**

доцент кафедри практичної психології

Львівського державного університету внутрішніх справ,

канд.психол.н., доцент,

м. Львів, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ В РЕАГУВАННІ НА СТРЕС**

Неоднозначність розуміння природи стресу призвело до розходжень у поглядах на його сутність, до розбіжності трактувань феномену стресу. Феномен стресу став об'єктом дослідження багатьох вчених. Зміст поняття стресу набув значних змін з моменту його появи, що пов'язано з розширенням сфери його застосування та більш детальним вивченням різних аспектів проблеми.

Основоположник вчення про стрес Г. Сельє більше уваги приділяв фізіологічним проявам організму людини. Згідно його вчення стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [6]. Р. Лазарус, вивчавши стрес з позиції фізіологічного, психологічного і поведінкового рівнів, прийшов до висновку, що фізіологічний стрес - це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи» [5]. Тобто, при фізіологічному стресі реакції високостереотипні, при психологічному ж - реакції індивідуальні і не завжди можуть бути передбачені. Так, на загрозу одна людина реагує гнівом, а інша - страхом. Значення індивідуальних відмінностей в реагування зменшується при надзвичайних, екстремальних умовах, природних або антропогенних катастрофах, війнах,

проявах різного роду насилля, але навіть в цих випадках гострий стрес виникає далеко не у всіх, що перенесли цю травматичну подію.

У В.А. Бодрова можна зустріти таке визначення: психологічний стрес - своєрідна форма віддзеркалення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного віддзеркалення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість протікання і так далі) в значній мірі визначаються вибраними або прийнятими цілями, досягнення яких спонукає змістом мотивів діяльності. В процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які відіграють особливу роль у виникненні і протіканні стану психічної напруженості [1].

Лазарус і Фолкман вважають, що психологічний стрес - це значущі для благополуччя особистості відносини з середовищем, які піддають випробуванню наявні в розпорядженні ресурси організму і у ряді випадків можуть їх перевищувати. Характер і інтенсивність стресової ситуації визначається, в основному, «ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна діяльність до особи, і тими потенціями, якими володіє суб'єкт [5, с. 202 ]».

Подразник може стати стресором у результаті його когнітивної інтерпретації, тобто значення, яке людина приписує даному фактору. Слід відзначити, що на організм у будь-яких умовах впливають стресори, тому стрес завжди присутній. Аналізуючи дію стресора на організм та психіку людини, Т. Цигульська стверджує, що стрес-фактор, провокуючи стрес, зумовлює адаптацію (друга фаза стресу) або виснаження організму (третя фаза стресу), що може супроводжуватись виникненням соматичних і психічних захворювань [7, с. 160].

Щодо психологічного стресу ступінь шкідливості або несприятливості стимулу також залежить від особливостей структури особистості. Шкідливість стимулу, що створює психологічну стресову реакцію, сприймається символічно у вигляді сукупності уявлень про подію з несприятливим результатом,

наслідками. Стрессова реакція опосередкована оцінкою загрози, яка є передбаченням людиною можливості небезпечних наслідків ситуації, що впливає на неї. Процес оцінки включає сприйняття, пам'ять, мислення, елементи минулого досвіду суб'єкта, його навчання і виховання та інше. Стрес пов'язаний з пізнанням, емоціями і дією [3; 5].

Форма відповіді на стресогенну дію виробляється індивідом у міру того, як він продовжує взаємодіяти з ситуацією через процеси ідентифікації і оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки і так далі - особистісна реакція в цьому процесі є визначальною. При менш інтенсивній і повільній дії екзогенних чинників роль особистісної реакції виявляється виразніше. Тимчасова послідовність різних фізіологічних і біологічних реакцій більшою мірою обумовлена індивідуальними особливостями суб'єкта.

Оцінка стимулу, дії, ситуації, психологічна оцінка негативного сигналу при неможливості позбавлення від нього або невідповідності механізмів «уникнення стереотипного захисту» є визначальним чинником для класифікації подальшої комплексної реакції організму як емоційно-стрессової [2].

Не сама по собі дія як така є причиною подальшої реакції організму, а ставлення до цієї дії, її оцінка, причому оцінка негативна, заснована на неприйнятті стимулу з біологічною, психологічною, соціальною і інших точок зору індивіда [1]. Отже, не зовнішні, а внутрішні індивідуальні психологічні умови і процеси є визначальними для характеру реагування організму.

Відзначимо, що особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стрессового значення для конкретного суб'єкта. Відмінності в сприйнятті ситуації як стрессової або нормальної можуть бути пов'язані із змінами у фізіологічному стані або психічному статусі суб'єкта. У розвитку психологічного стрессу провідне значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, обумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями [2; 7].

Таким чином, процес подолання стресу передбачає як безпосередні дії суб'єкта, так і когнітивну роботу, що включає різного роду інтерпретації, емоції і оцінки складності завдання, внутрішніх ресурсів суб'єкта, вірогідності успіху.

### *Література*

1. Бодров В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса / В.А. Бодров // Психические состояния. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2000. - С. 151.

2. Бодров В.А., Орлов В.Л. Психология и надежность: человек в системах управления техникой / В.А. Бодров, В.Л. Орлов - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998. - 288 с.

3. Борневассер М. Стресс в условиях труда / М. Борневассер // Психические состояния. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2000., 459 с.

4. Кісіль З.Р. Професійна підготовка як різновид удосконалення службової діяльності співробітників органів внутрішніх справ України/ З.Р. Кісіль // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.: збірник наукових праць; гол. ред. М.М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). С. 142 – 152.

5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. - Л.: Лениздат, 1970. С. 202.

6. Селье Г. Стресс без дистресса. / Ганс Селье; пер. с англ. / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://bookz.ru/authors/sel\\_e-gans/distree/page-2-distree.html](http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html):

7. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншур лекцій. Рекомендовано Міністерством освіти України / Т.Ф. Цигульська - Київ: «Наукова думка», 2000. - 191 с.