

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Харлампієва К. С.

студентка 1 курсу ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Юнг Н. В.

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної
психології ФПСР

Актуальність дослідження психологічних особливостей стресового стану особистості визначається тим, що стрес як психолого-фізіологічний феномен впливає на багато аспектів людського життя, включаючи фізичне здоров'я, емоційний стан та поведінку особистості.

Першовідкривачем явища «стрес» прийнято вважати

американського фізіолога Уолтера Кеннона, який назвав стрес «реакцією боротьби або втечі» [3, с. 9]. Він вважав, що ця реакція є первісним механізмом виживання, що дозволяє людям швидко реагувати на небезпеку. Вона включає збільшення серцебиття, підвищення кров'яного тиску, пригнічення травлення та збільшення потоку крові до м'язів, що готує організм до фізичної активності.

Однак «батьком» сучасного вивчення стресових станів прийнято вважати канадського ендокринолога Ганс Сельє. Він першим використав термін «стрес» в науковому сенсі для опису фізіологічної відповіді організму на негативні подразники. За визначенням Сельє стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Із цього визначення випливає, що стресом виступає реакція організму на будь-який досить сильний психофізіологічний вплив, як негативного, так і позитивного характеру.

Причини виникнення стресового стану можуть бути різноманітними та залежать від багатьох факторів, включаючи особистісні особливості людини, навколишнє середовище та конкретні життєві обставини. Так, з точки зору О. Г. Азаренкова [1], А. В. Булайтіса [2] та інших вчених в якості причин виникнення емоційного (психологічного) стресу виступають стрес-фактори – зовнішні та внутрішні чинники, внаслідок дії яких людина опиняється у стресовому стані. У зв'язку з цим, за походженням розрізняють:

1) зовнішні стресори, які включають фактори зовнішнього середовища (робочі умови, сімейні відносини, фінансові проблеми, соціальні взаємодії);

2) внутрішні стресори, що пов'язані з особистісними характеристиками людини (тривожність, песимізм, перфекціонізм, нереалістичні очікування від себе та інших).

М. С. Кудінова відзначає, що екзогенні фактори стресу – це фактори навколишнього середовища (у тому числі

інформація), що викликають порушення гомеостазу. В свою чергу, ендогенні фактори стресу – це чинники, що формуються в самому організмі (психологічні, фізичні й інтелектуальні особливості індивідуума), які можуть виникати як наслідок впливу зовнішніх стресорів або самостійно викликати порушення гомеостазу (наприклад, втома, біль, запалення тощо) [4, с. 19].

Стрес впливає на роботу всіх органів і систем організму, викликаючи складні біохімічні та фізіологічні зміни, такі як підвищену втомлюваність, зниження імунітету, коливання ваги та часті захворювання. У такі моменти люди можуть відчувати задишку, біль у серці, м'язову напругу, проблеми з травленням та інше. Важливо зауважити, що емоційні наслідки стресу особливо небезпечні, адже вони впливають на різні аспекти психіки та емоційного стану, часто надаючи їм песимістичного відтінку. Довготривалий стрес може призвести до розвитку депресії, дратівливості, агресії та афективних розладів.

Причини стресу можуть викликати такі фізіологічні реакції як порушення психомоторики, у вигляді тремтіння рук, зміни голосу, дихання, мовленні та сповільнення реакцій. Стрес також може негативно вплинути на соціальні ролі особи, проявляючись у зниженні сприйнятливості, зростанні конфліктності, антисоціальної поведінці, порушеннях сну, відсутності часу, виснаженні та проблемах у спілкуванні.

Особа, яка переживає травматичний стрес, може зовні здаватися дивною чи навіть божевільною, але насправді це звичайна реакція на незвичайні обставини. Однак посттравматичний стресовий розлад є однією з найбільш складних реакцій, оскільки виникає після переживання глибоких травм. Це розлад може спостерігатися у людей, що пережили насильство, катастрофи або були свідками трагедій, і характеризується постійними яскравими спогадами про трав-

муючу подію, проблемами з концентрацією та сном, уникненням ситуацій, що нагадують про травму, нездатністю обговорити деталі пережитого, самоізоляцією та емоційним відчуженням.

Ключова складність з психологічним стресом полягає в труднощах з його ранньою ідентифікацією. Симптоми глибокого емоційного потрясіння часто стають помітними не одразу, а через місяць або навіть три місяці після травмуючої події. Багато хто з тих, хто переживає стрес, не поспішає шукати професійну допомогу, що робить своєчасну діагностику вкрай складною.

Отже, можна зробити висновок, що стресові ситуації негативним чином впливають на психологічний стан людини, на її фізичне здоров'я, на процес життєдіяльності в цілому.

Література

1. Азаренков О. Г. Особливості відчуття стрес-факторів курсантами у специфічних умовах навчання в закладах вищої освіти МВС України. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2021. Т. 32(71). № 6. С. 19-25.

2. Булайтіс А. В. Психологічні особливості стрес-факторів професійної діяльності працівників піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 1. С. 5-17.

3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

4. Кудінова М. С. Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2017. Т. 22. Вип. 4. С. 18-26.