

СТРЕС ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА АДАПТАЦІЮ ЛЮДИНИ

Для позначення психічних станів людини в скрутних умовах психологи користуються різними поняттями, серед яких найчастіше зустрічається "стрес".

Стрес (від англ. stress — "тиск, напруга") — стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини [7].

Він більшою мірою - продукт наших когнітивних процесів, образу думок і оцінки ситуації, він відображає наше знання про власні ресурси і стратегії поведінки, їх адекватний вибір [1]. У цьому закладено розуміння того, чому умови виникнення і характер прояву стресу в однієї людини не є обов'язково такими ж для іншої.

Стрес — найбільш популярне поняття, яким користуються дослідники для позначення психічних станів людини у важких умовах. Його застосовують для позначення широкого кола не тільки психічних, але й фізіологічних станів, наприклад, фізичної напруги, стомлення. Більше того, унаслідок широкої популярності терміна "стрес" ним стали позначати різноманітні явища, що ставляться й до інших областей знання (соціології, біології, медицини, педагогіці й ін.). Так, цей термін вживають для позначення зовнішніх впливів і ситуацій, у які може потрапити людина.

Неоднозначність розуміння стресу, плутанина й непослідовність у застосуванні цього терміна мають як результат суперечливість отриманих даних, відсутність строгих критеріїв при їхній інтерпретації й зіставленні.

Цей термін, що одержав у наші дні настільки широке поширення, уперше був уведений у наукове вживання стосовно до технічних об'єктів. У XVII ст. англійський учений Роберт Гук використав цей термін для характеристики об'єктів (наприклад, мостів), що випробовують навантаження. Ця історична аналогія цікава тим, що поняття "стрес" у сучасній фізіології, психології, медицині містить у собі подання про зв'язки стресу з навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні, соціально-психологічні) і з опором цьому навантаженню. Відповідно до цих подань стрес розглядається як фізіологічний синдром, що складається із сукупності неспецифічно викликаних змін, як неспецифічна реакція організму на пропоновані до нього вимоги.

Поняття емоційного стресу ввів канадський учений Ганс Сельє.

Він дає наступне визначення стресу: стрес - це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу.

Сельє виділив три етапи в розвитку стресу:

- *Тривога* (фази шоку й анти-шоку). У цій фазі організм функціонує з більшою напругою. Однак, на даному етапі він ще справляється з навантаженням за допомогою поверхневого, або функціонального, мобілізацією резервів без глибинних структурних перебудов. Фізіологічно первинна мобілізація проявляється, як правило, у наступному: кров згущається, у ній падає зміст іонів хлору, відбувається підвищене виділення азоту, фосфатів, калію, відзначається збільшення печінки або селезінки.

- *Резистентність* (виникнення підвищеної стійкості організму до дії стресорів). Це друга фаза. Так звана фаза максимально ефективною адаптації. На даному етапі відзначається збалансованість втрати адаптаційних резервів організму. Всі параметри, виведені з рівноваги в першій фазі, закріплюються на новому рівні. При цьому забезпечується мало, що відрізняється від норми реагування, організму на фактори, що впливають, середовища.

- *Виснаження* (розвиваються дистрофічні процеси, аж до загибелі організму). Якщо стрес триває довго або стресори надзвичайно інтенсивні, то неминуче настає фаза виснаження. Оскільки функціональні резерви вичерпані на першій і другій фазах, в організмі відбуваються структурні перебудови, але коли для нормального функціонування не вистачає і їх, подальше пристосування до умов, що змінилися, середовища й діяльність здійснюється за рахунок непоправних енергетичних ресурсів організму, що рано або пізно закінчується виснаженням [6].

Слід зазначити, що не кожен вплив викликає стрес. Слабкі впливи не приводять до стресу, він виникає лише тоді, коли вплив стресора (незвичного для людини об'єкта, явища або яких-небудь інших факторів зовнішнього середовища) перевершує звичайні пристосувальні можливості індивіда.

Таким чином, стрес виникає тоді, коли організм змушений адаптуватися до нових умов, тобто стрес невіддільний від процесу психофізіологічної адаптації.

Адаптація (лат. adapto — пристосовую) — процес пристосування к до змінливих умов зовнішньої середовища. Психофізіологічна адаптація людини до стресової ситуації не може бути розглянута без врахування психологічних реакцій, що виникають у межах норми. Доцільне виділення вже в цих кордонах особливостей, услід за якими можуть виникати ранні форми дезадаптаційної патології, порушення донозологічного етапу.

У процесі тривалої еволюції людина пристосована до певних умов існування, включаючи такі чинники зовнішнього середовища, як кліматометеорологічні умови, соціально-психологічні стосунки. Розвиток сучасної цивілізації поставив перед людиною лаву нових завдань, що призвело до появи принципово нових дій, перш за все пов'язаних з науково-технічною революцією, прискоренням темпу життя, збільшенням кількості змін в одиницю часу, частим виникненням ситуацій, для вирішення яких необхідне застосування підходів, що не укладаються в рамки звичних стереотипів.

Проникнення людей на території з край важкими кліматометеорологічними умовами, будівництво в цих районах житлових комплексів, пов'язане з розвитком промисловості, пред'являє значні вимоги до психофізіологічної адаптації. При цьому можуть створюватись умови, коли людині доводиться максимально використовувати адаптивні ресурси, жити в умовах, що наближають організм до "ліміту" адаптаційних можливостей. Подальше збільшення навантаження на адаптивні механізми або приєднання додаткових, умовно-патогенних, чинників, які в звичайних умовах не здатні порушити резистентність організму, може привести до розвитку патології. Крайні варіанти норми психофізіологічної адаптації виявляються при вивченні функціонування на межі адаптаційних "лімітів".

Згідно думки І. М. Давидовського, хвороба є формою пристосування організму до умов існування [3].

Якісна своєрідність патології полягає в тому, що організму доводиться жертвувати якоюсь однією або декількома функціями для збереження життєво важливіших, без яких існування в умовах, що створилися, опиняється неможливим. Виникненням хвороби є вихід організму за межі адаптаційних "лімітів", вироблених в процесі тривалої еволюції для найбільш високого рівня інтеграції.

Певні умови можуть сприяти звуженню або розширенню кордонів адаптивної психофізіологічної норми. У людини особливо важливого значення набувають соціально-психологічні чинники, зокрема характер мотивації.

Адаптаційні механізми в умовах патології є віддзеркаленням іншого рівня пристосування. І на цьому рівні відбувається інтеграція, що забезпечує максимально можливе збереження системи і її функціонування.

Кордони між нормою і патологією є рухомою регульованою системою, яка включає певний діапазон допустимих відхилень. Зміни, що знаходяться ще в рамках психофізіологічного здоров'я, стосуються, перш за все, психічного рівня. Роль інших рівнів зростає у міру того, як розвиток прогресує у напрямі дезадаптаційної патології [4].

Дослідників все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційного регулювання поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів.

Р. Лазарус, вивчивши 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" [4]. Інакше кажучи, 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 особливостей зменшується за надзвичайних, екстремальних умов, природних або антропогенних катастроф, військових дій, кримінального насильства, але навіть в цих випадках посттравматичний стрес виникає далеко не у всіх, що перенесли травматичну подію.

У В.А. Бодрова можна зустріти наступне 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. У процесі діяльності мотиви "наповнюються" емоційно, сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які грають особливу роль у виникненні і протіканні стану психічної напруженості [1].

У літературі вказується, що психологічні стреси можна розділити на інформаційні і емоційні. "Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних переважань, коли людина, що несе велику відповідальність за наслідки схвалюваних ним рішень, не справляється з пошуком потрібного алгоритму, не встигає ухвалювати вірні рішення в необхідному темпі. Яскраві приклади інформаційних стресів дає робота операторів технічних систем управління" [5].

Емоційний стрес виникає в ситуаціях, загрозливих фізичній безпеці людини (війни, злочини, аварії, катастрофи, важкі хвороби і тому подібне), його економічному благополуччю, соціальному статусу, міжособовим стосункам (втрата роботи, засобів існування, сімейні проблеми і тому подібне). Емоційний стрес виявляється в двох обличчях. Як короткочасний спалах емоцій, під зовнішнім проявом яких ховаються складні фізіологічні, біохімічні процеси і як тривала напруга з складними змінами поведінки, мислення, поглядів на життя.

У проблемній ситуації людина може демонструвати 2 типи поведінки по її подоланню: поведінка, зосереджена на проблемі, і поведінка, зосереджена на суб'єктивних переживаннях особи.

Потрібно відзначити, що особові когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стресового значення для конкретного суб'єкта. Відмінності в сприйнятті ситуації як стресової або нормальної можуть бути пов'язані із змінами у фізіологічному або психічному стані суб'єкта.

У розвитку психологічного стресу провідне значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, обумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями.

Висновок. Аналіз літератури з питань проблеми стресу та його впливу на адаптивність людини до навколишньої середовища, дозволив зробити такі висновки:

По-перше - не кожен вплив викликає стрес. Слабкі впливи не приводять до стресу, він виникає лише тоді, коли вплив стресора (незвичного для людини об'єкта, явища або яких-небудь інших факторів зовнішнього середовища) перевершує звичайні пристосувальні можливості індивіда.

По-друге - неоднозначність розуміння стресу, плутанина й непослідовність у застосуванні цього терміну призводять до суперечливості отриманих даних, визначають відсутність строгих критеріїв при їх інтерпретації.

По-третє - у сучасній фізіології, психології, медицині поняття "стрес" пов'язується з навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні, соціально-психологічні) і з опором цьому навантаженню. Відповідно до цього стрес розглядається як фізіологічний синдром, що складається із сукупності неспецифічно викликаних змін, як неспецифічна реакція організму на пропонувані до нього вимоги.

Питання розуміння стресу не втрачає актуальності. Дослідників все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційного регулювання поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, адаптивність, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів. Ці питання й досі є проблематичним та потребують подальшого вивчення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В.А. Психология и надежность: человек в системах управления техникой / В.А. Бодров, В.Л. Орлов. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 1998. – 288 с.
2. Давыдовский И.В. О социальном и биологическом в этиологии психических болезней / И.В. Давыдовский, А.В. Снежевский // Соотношение биологического и социального в человеке. – М., 1975. – С. 497-506.
3. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц.П. Короленко. – Л., 1978. – С.46.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. – Л.: Лениздат., 1970. – С.202.
5. Тарас А.Е. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / [сост. А.Е.Тарас]. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – С. 56.
6. Селье Г. Когда стресс не приносит горя / Г. Селье. — М., 1992. – С. 162
7. Ємельяненко Л. М. Конфліктологія: навч. посібн. / Л.М.Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В.Торгова, А.М. Гриненко. – К.: КНЕУ, 2003. – 315 с.

Подано до редакції 15.02.2010

РЕЗЮМЕ

Роботу присвячено аналізу стресу, як чинника впливу на психофізіологічну адаптацію людиною, в умовах зовнішнього середовища. Теоретичний аналіз літератури за даною темою дозволив виділити види стресу, етапи розвитку і особливості проявів.

Ключові слова: стрес, адаптація, психофізіологічна адаптація, тривога.

А.А. Губарь

СТРЕСС КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА АДАПТАЦИЮ ЧЕЛОВЕКА

РЕЗЮМЕ

Работа посвящена анализу стресса как фактора влияющего на психофизиологическую адаптацию человека в условиях внешней среды. Теоретический анализ литературы по данной теме позволил выделить виды стресса, этапы развития и особенности проявлений.

Ключевые слова: стресс, адаптация, психофизиологическая адаптация, тревога.

А.А. Gubar

STRESS AS A FACTOR OF INFLUENCE ON PERSONAL ADAPTATION

SUMMARY

The article analyzes the notion "stress" as a factor influencing psycho-physiological adaptation of human beings in terms of external environment. Theoretical analysis of literature on the subject allowed distinguishing types of stress, stages of its development and peculiarities of manifestation.

Keywords: stress, adaptation, psycho-physiological adaptation, anxiety.
