

Фальова О.Є., Бурківський В.В.

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Психологічний стрес, емоційні стани людини були і є в центрі уваги вітчизняних і зарубіжних дослідників в галузі медицини, психології (А.О.Badalova, В. Д. Мішиєв, Б. В. Михайлов, М.В.Маркова, Н.Ю.Яковлева, Н. Є. Завацька, С. В. Вишневський, Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут, Н. Пряхіна, В. Ясінський та ін.).

Стрес асоціюється в більшості людей з негативними відчуттями. Це - фізична та психологічна реакція тіла, яка допомагає нам краще впоратися з критичною ситуацією. Організм виділяє гормони, що прискорюють частоту серцевого ритму і приводять м'язи у повну бойову готовність. Але хронічний стрес може мати важкі наслідки, його називають «тихим вбивцею» ХХІ століття, тому вивчення проблеми стресу, його регуляції та подолання була і є дуже актуальною.

Неудачина Т. І. відзначає, що вперше це слово з'явилося в 1303 р. у віршах поета Роберта Маннінга: «... ця мука була манною небесною, яку Господь послав людям, які перебували в пустелі 40 зим і знаходились у великому стресі» [4].

Термін «стрес» (від англ. Stress – тиск, напруга) запозичений із техніки. Це слово використовується для позначення зовнішньої сили, прикладеної до фізичного об'єкта, та його напруги. У ХVІІ ст. англійський вчений Р. Гук застосував цей термін для характеристики об'єктів, що випробовують навантаження та чинять опір.

Ця історична аналогія цікава тим, що поняття «стрес» у сучасній фізіології, психології, медицині (що базується на дослідженнях Г. Сельє) включає уявлення про зв'язки стресу з навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні, соціально-психологічні) та з опором цьому навантаженню [4,5].

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році В.Б.Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати». У роботах Г.Сельє було виділено 2 види стресу: еустрес (позитивний стрес), дистрес (негативний стрес). У сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон. До речі, Сельє зазначав, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна відсутність стресу означає смерть [2,5].

Стресові відхилення виявляються у всіх сферах психіки. В емоційній сфері найважливіші феномени це відчуття тривоги, переживання значущості поточної

ситуації; у когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної; у мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція; у поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, часто поява скутості у виконавчих рухах [3,6].

Емоційні стани – це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу. С. В. Вишневський відзначав, що психологічний (емоційний) стрес – це той різновид континууму стресових станів, які можна віднести до сфери позитивних та негативних почуттів і емоцій. Існує безліч видів та форм прояву психологічного стресу, і всі вони залежать від особистісних якостей людини, від її досвіду, особливостей сприйняття, освіти тощо [1].

Зазвичай психологічний стрес пов'язаний із таким видом психічної напруги, який виникає в людини під впливом загрози чи перешкоди, наприклад:

- емоційні, мотиваційні та інтелектуальні стреси;
- розумове перенавантаження; необхідність швидкого пошуку рішень;
- перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей;
- невдачі;
- реальна небезпека, тощо [3,4].

Таким чином, стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини, але треба розуміти його роль, наслідки для різних сфер життя людини та використовувати певні психокорекційні заходи щодо розширення світоглядних уявлень людей, тренування соціально-прийнятих способів поведінки в стресових ситуаціях, зміцнення копінг-ресурсів, розвитку саморегуляції.

Література

1. Вишневський С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани: Матеріали I Всеукр. круглого столу (ДДУВС, 18.05.2018). С.19-24. <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/2848/1/1.pdf>
2. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Луцьк, 2011. 430 с.
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Львів: Ліга- Прес. 2013. 128 с.

4. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: Бібліогр. показчик. Харків, 2020. 49 с.
5. Сельє Г. Стресс без дистресса. / Сельє Г. видання. Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. Т.4. №1. 2016. С. 78-89. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13.
6. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів / Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут, Н. Пряхіна, В. Ясінський. Львів, 2020. 119.с.