

практичного психолога. *Загальна психологія, історія психології* [українською мовою].

2. Люсин, Д. В. (2004). Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: теория, измерение, исследования/Под ред. ДВ Люсина, ДВ Ушакова.*—М.: Институт психологии РАН, 29 [російською мовою].

3. Майер, Дж. Д., Саловей, П., Карузо, Д. Р та Стернберг, Р. Й. (2000). Моделі емоційного інтелекту. *JD Mayer* [англійською мовою].

4. Bar-On, R. (1997). *BarOn emotional quotient inventory*. Multi-health systems [англійською мовою].

5. Salama-Younes M. (2011), Positive mental health, subjective vitality and satisfaction with life for French physical education student, *World Journal of Sport Science*, Т.4 С.90-97 [англійською мовою].

6. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211 [англійською мовою].

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

УДК 159.9

**Панова Ірина Василівна,**  
*студентка спеціальності «Психологія»  
освітнього рівня «Магістр»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація** .У статті проаналізовано поняття стресу в сучасних психологічних дослідженнях розкриваються основні методологічні положення, принципи і механізми його розвитку стресу, і роль.

**Ключові слова:** стрес, стресова ситуація, тривога, виснаження, емоційний стрес, особистість.

**Актуальність дослідження.** В сучасних соціально-економічних умовах розвитку України перед особистістю на різних вікових етапах її онтогенезу виникають особливі ситуації, як правило стресові, які вимагають адекватного і невідкладного опанування ними, підвищення здатності їм протистояти без шкоди для здоров'я.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.**

Питання стресу досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні психологи, соціологи, фізіологи та медики, зокрема: Р. Бернс, Л. Божович, Ф. Василюк, Г. Гребенюк, В. Денісов, Л. Дика, Л. Кижаєв-Смик, І. Наєнко, Т. Немчин, Г. Нікіфоров, Г. Сельє, К. Судаков, Р. Тригранян, Т. Циганчук, О. Черепанова, Ю. Щербатих, Г. Эберлейн та ін. Глибокими структурними дослідженнями психоемоційного стресу займалися П. Анохін та К. Судаков, які визначили поняття емоційного стресу в контексті теорії фізіології функціональних систем; В. Давидов, Н. Тарабрина розглядали роль соціальних чинників у виникненні психологічного стресу; Т. Зайчикова, Н. Пов'якель визначали психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості.

**Мета наукової публікації:** аналіз поняття стресу в сучасних психологічних дослідженнях.

**Завдання статті:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття стресу.
2. Дослідити основні підходи до дослідження проблеми стресу в сучасних психологічних дослідженнях.

**Методи та методики дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано: аналіз, порівняння, узагальнення наукових праць з різних аспектів досліджуваної проблеми.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Стрес – це термін для позначення великого кола станів, що виникають у відповідь на різноманітні подразники – стресори. Іншими словами, стрес – це реакція організму на роздратування, де подразником є ситуація.

В залежності від того, що спричинило стресову ситуацію і визначило характер впливу ситуації на організм, С. Копіна, В. Мурза, В. Скумін, Є. Суслова, Т. Циганчук, Г. Юрченко та інші виокремлюють різні види стресу, зокрема: стрес «фізіологічний» та «психологічний». Особливої уваги потребує останній, оскільки він поділяється на «інформаційний» та «емоційний» стреси.

За твердженням Г. Аракелова, «...стрес – є насамперед корисною для організму реакцією, що утворюється в результаті еволюційних процесів та сприяє його адаптації до умов існування, що динамічно змінюються. Окрім того, потужні й багаторазово повторювані дії стресорів можуть призводити до різноманітних негативних наслідків» (Аракелов, Г. Г., 1995). Необхідно зазначити, що стрес може супроводжуватися проявами тривоги, напруги тощо. За твердженням Ч. Спілбергера, стан тривоги може варіювати за інтенсивністю та змінюватися в часі, як функція рівня стресу, якому піддається особистість.

Л. Китаєв-Смик, виходячи з психологічної концепції стресу, визначає поняття «стрес» як значний негативний вплив на організм; сильна негативна для організму фізіологічна чи психологічна реакція на дію стресора; сильні, як негативні, так і позитивні для організму, різноманітні реакції; неспецифічні риси (елементи) фізіологічних та психологічних реакцій організму при сильному, екстремальному для нього впливі, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності; неспецифічні риси (елементи) фізіологічних та психологічних реакцій організму, що виникають при різноманітних реакціях організму (Китаєв-Смик, Л. А., 2009).

І. Ващенко, О. Антонова вважають, що стрес – це нормальна психологічна реакція людини на незвичайну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження й дозволяє сконцентрувати всю увагу на реальній небезпеці, мобілізуватися й підготуватися до дій щодо її запобігання. В той же час Л. Гіссен акцентує, що в центрі проблеми

формування стресу стоїть конкретна людина. А тому вплив схожих зовнішніх умов – різний, і вони відображаються й опрацьовуються внутрішніми індивідуальними особливостями особистості, її ставленням до ситуації, її емоційною реакцією. Отже, реакція на одну і ту ж стресову ситуацію в кожній людині індивідуальна.

В. Шадриков обґрунтовує думку про те, що «у людини найчастішим стресором є емоційні подразники», що дало підстави Л. Китаєву-Смику ввести поняття «емоційний стрес» і аргументувати, що він детермінований різноманітними психологічними впливами.

Б. Доренвенд розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і дезадаптивні реакції у відповідь на внутрішні і зовнішні стимули, що розвиваються до певного порогового рівня, за яким психологічні і фізіологічні здатності й можливості порушуються.

Свій підхід до розуміння стресу пропонують М. Епплі та Р. Трумбулл, які розглядають його як індивідуально-приспосувальну реакцію людини до ускладненої ситуації, що дає пояснення індивідуальним проявам поведінки в стресовій ситуації.

Р. Лазарус висвітлює проблему більш широко і акцентує: «Стрес як особливий психічний стан пов'язаний із проявом емоцій, що не вичерпується лише емоційними феноменами, а детермінується і відображається в когнітивних, мотиваційно-вольових, характерологічних та інших структурних компонентах особистості. Стрес – реакція не стільки на фізичні властивості ситуацій, скільки на особливості взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем» (Лазарус, Р. С., 1989). На його ж думку, стрес має фізіологічну природу – це безпосередня реакція організму, що супроводжується вираженими фізіологічними зрушеннями та залежить від інтенсивності агента, що впливає.

Г. Сельє визначав стрес як «стан, що проявляється в характерному синдромі неспецифічних змін у біологічній системі», і підкреслював неселективний і неспецифічний характер фізіологічних реакцій. Вимога

навколишнього середовища, що порушує гомеостаз організму, викликає з боку останнього трифазну структуру відповіді: перша фаза – реакція тривоги, друга – фаза стабілізації, третя – фаза виснаження. В подальшому це послужило підставою ввести поняття, яке Г. Сельє назвав «загальним адаптаційним синдромом». Таким чином, він продемонстрував, що «здатність організму до пристосування, або адаптаційна енергія, не безмежна», і запропонував розрізняти еустрес, відповідно, як позитивний фактор, джерело радості, підвищення активності та дистрес – як надмірний стрес, коли переважає почуття безпорадності, безнадійності. Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла; настає знесилена, вразливість до втоми, які призводять до хвороб і навіть до загибелі організму (Сельє, Г., 1979).

М. Наєнко визначає стрес як крайню психічну напруженість, що може виражатися в дезінтеграції поведінки і діяльності аж до появи нервово-емоційного зриву. В цих випадках говорять про інформаційний (що виникає в ситуаціях інформаційного перевантаження, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати вірні рішення в необхідному темпі певної відповідальності за наслідки прийнятих рішень) та емоційний стрес, що проявляється в ситуації загрози, небезпеки, образи тощо.

В. Бодров, у своїх працях акцентує увагу на тому, що в розвитку психологічного стресу ключове значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, обумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями тощо.

Д. Механік в розумінні стресу центральним елементом виокремлює механізми адаптації. Не кожна життєва зміна повинна проходити через тривалий процес адаптації до неї. Зміни, пов'язані зі зміною зовнішнього довкілля чи зі зміною життєвої ролі особи у повсякденному житті або серед її соціального оточення, обумовлюють реконструювання бачення власної особи та навколишнього світу, можуть потребувати адаптації і пристосування до них особистості. Він окреслює умови, котрі

допомагають результативно пристосуватися до життєвих змін, це: емоційна безпека, задовільний стан здоров'я, попередній досвід та вміння результативно і позитивно адаптуватися до змін, підтримка процесів перцепції й адаптації до змін.

Отже, більшість стресових реакцій створюються самою людиною, базуються на ролі суб'єктивної пізнавальної оцінки загрози чи несприятливого впливу і оцінки наявних можливостей для подолання стресу і тривають стільки, скільки людина їм дозволяє.

**Висновки:** Взаємодія особистості із навколишнім світом тісно пов'язана з таким поняттям як стрес. Стрес визначається як психологічна та фізична реакція організму людини на дію негативних факторів. Головне місце у процесі протікання психологічного стресу визначається за когнітивною оцінкою ситуації. Окрім того, підкреслюється, що в процесі розвитку психологічного стресу ключове значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, що зумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні психологічних чинників стресостійкості фахівців соціономічних професій.

#### **Список використаної літератури:**

1. Аракелов, Г. Г. (1995). *Стресс и его механизмы*. Москва: МГУ [російською мовою].
2. Китаев-Смык, Л. А. (2009). *Психология стресса. Психологическая антропология стресса*. Москва: Академический Проект [російською мовою].
3. Лазарус, Р. С. (1989). *Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу*. Москва: Женева [російською мовою].
4. Селье, Г. (1979). *Стресс без дистресса*. Москва: Прогресс [російською мовою].