

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни **ПСИХОГІГІЄНА ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА**
вибіркових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)
**За темою №2: «Проблема екстремального впливу на психіку
людини»**

Харків 2020

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол 23.09.20 р. №9

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету №6
Протокол 16.09.20 р. №6

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол 18.09.19 р. №5

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
(протокол від 07.09.2020 № 9)

Розробник: доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент, Жданова І.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.
2. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.

План лекції:

1. Екстремальні впливи на психіку та стрес і дістрес.
2. Вплив «інформаційного голоду» на нервово-психічні функції людини.
3. Монотонність і нервово стомлення.
4. Проблема адаптації та дезадаптації.

Рекомендована література:

Основна

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
3. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посіб. / [О.О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д.В.Швець та ін.] ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Х. : ХНУВС, 2018. 426 с.

Додаткова

1. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
2. Психология здоровья: [учебник для вузов] ; под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2003. 697 с.
3. Професійно-психологічна підготовка працівників слідчих підрозділів : навч. посіб. / [І.В.Жданова, П.В.Макаренко, Н.Е.Мілорадова та ін..] ; за заг. ред.. І.В. Жданової ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків : ХНУВС, 2014. 516 с.
4. Профілактика відхиленої поведінки у військовослужбовців: навчально-методичний посібник/ А.М. Романишин, Т.М. Мацевко «та ін.». Львів: НАСВ, 2017.– 322 с.
5. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова.– СПб : Речь, 2006. 480 с.
6. Рибалка В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості. К. : Шк. світ, 2009. 128 с.

Текст лекції

Питання 1. Екстремальні впливи на психіку та стрес і дістрес.

Проблема екстремальної дії на нервово-психічну сферу людини в процесі його діяльності є предметом глибокого вивчення різних областей науки. Завдання психогігієни тісно переплітаються із завданнями загальної гігієни, промислової санітарії, фізіології людини, ергономіки, інженерної психології, педагогіки і так далі. Оскільки психогігієна вивчає впливи умов зовнішнього середовища (соціальних, виробничих і побутових) на психіку людини, вона тісно пов'язана з психологією праці, використовуючи фізіологічні, психологічні і інші методи, досліджує професійні шкідливості різних галузей виробництва: інток-

сикації, шум, вібрації, дії випромінювань, перенапруження, обумовлені специфікою технологічних процесів. Розробляє комплексні психогігієнічні рекомендації по оздоровленню зовнішнього середовища, усуненню професійних вредностей, поліпшенню умов праці.

Екстремальні дії на організм можуть бути гострими, швидкоплинними або розтягнутими в часі; вони бувають різними по силі, інтенсивності дії і, як правило, носять комплексний характер. Особливо інтенсивні екстремальні дії розцінюються як стрессори, тобто руйнуючі впливи. Вони викликають специфічну захисну реакцію організму – стрес.

Термін «стрес» широко використовується у ряді областей знань, саме тому в нього вкладається декілька сенс, що розрізняється, з погляду причин виникнення такого стану, механізмів його розвитку, особливостей проявів і наслідків. Він об'єднує великий круг питань, пов'язаних із зародженням, проявами і наслідками екстремальних дій зовнішнього середовища, конфліктами, складним і відповідальним виробничим завданням, небезпечною ситуацією і так далі. Стрес як особливий психічний стан пов'язаний із зародженням і проявом емоцій, але він не зводиться тільки до емоційних феноменів, а детермінується і відбивається в мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних і інших компонентах особи. Саме тому феномен стресу вимагає спеціального психологічного вивчення.

Стрес є реакцією не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особою і навколишнім світом. Це більшою мірою продукт наших когнітивних процесів, образу думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступені навченої способам управління і стратегії поведінки, їх адекватному вибору. І в цьому закладено розуміння того, чому умови виникнення і характер прояву стресу (дистреса) у однієї людини немає обов'язково тими ж для іншого.

По оцінках численних експертів в даний час значна частина населення страждає психічними розладами, викликаним гострим або хронічним стресом. Він набуває масштабів епідемії і є основною соціальною проблемою сучасного суспільства.

Термін «стрес» (від англ. stress – тиск, напруга) запозичений з техніки, де це слово використовується для позначення зовнішньої сили, що прикладеної до фізичного об'єкту і викликає його напруженість, тобто тимчасова або постійна зміна структури об'єкту. У фізіології, психології, медицині цей термін застосовується для позначення обширного круга станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні дії.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях. По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули або події, які викликають у людини напругу або збудження. У сьогодення час в цьому значенні частіше уживаються терміни «стрессор», «стрес-чинник». По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу. Нарешті, по-третє, стрес може бути фізичною реакцією організ-

му на вимогу, що пред'являється, або шкідливу дію. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, ймовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів по подоланню цього стану.

Психологічний стрес як особливий психічний стан є своєрідною формою 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 визначається вибраними або прийнятими її цілями, досягнення яких спонукає змістом мотивів діяльності.

В процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які грають особливу роль у виникненні і протіканні станів психічної напруженості. Не випадково остання часто ототожнюється з емоційним компонентом діяльності. Звідси рядоположне вживання таких понять, як «емоційна напруженість», «афектна напруга», «нервово-психічна напруга», «емоційне збудження», «емоційний стрес» та інші. Загальним для всіх цих понять є те, що вони позначають стан емоційної сфери людини, в якій яскраво виявляється суб'єктивна забарвленість його переживань і діяльності.

У психологічній структурі психічної напруженості особлива роль належить мотиваційним і емоційним компонентам. Доцільне розділення поняття психічна напруженість на два види – операціональну і емоційну. Перший вигляд визначається процесуальним мотивом діяльності, який або співпадає з її метою, або знаходиться в близьких з нею відносинах. Він характеризується тісним зв'язком об'єктивного і суб'єктивного змісту діяльності. Другий вигляд (емоційна напруженість) обумовлюється домінуючим мотивом самоствердження в діяльності, який різко розходиться з її метою і супроводжується емоційним переживанням, оцінним відношенням до діяльності.

Аналіз робіт ряду дослідників, що вивчали стан психічної напруженості, дозволяє визначити його як неспецифічну реакцію активації організму і особи у відповідь на дію складної (екстремальною) ситуації, яка залежить не тільки від характеру екстремальних чинників, але і від ступеня адекватності і сприйнятливості до них організму конкретної людини, а також від індивідуальних особливостей особового віддзеркалення ситуації і регуляції поведінки в ній.

Як вважає В.Л. Вальдман із соавт. у явищі емоційного стресу слід розрізняти:

а) комплекс безпосередніх психологічних реакцій, який в загальній формі можна визначити як процес сприйняття і переробки особово значущий для даного індивіда інформації, що міститься в сигналі (дії, ситуації) і суб'єктивно сприйманий як емоційно-негативна (сигнал «загрози», стан дискомфорту, усвідомлення конфлікту і так далі);

б) процес психологічної адаптації до емоційно-негативного суб'єктивного стану;

в) емоційними для даної особи сигналами, унаслідок порушення функціональних можливостей системи психічної дезадаптації, що веде до порушення регуляції поведінкової активності суб'єкта.

З ім'ям Р. Лазаруса пов'язана розробка когнітивної теорії психологічного стресу, основу якої складають положення про роль суб'єктивної пізнавальної

оцінки загрози несприятливої дії і своєї можливості подолання стресу. Загроза розглядається як стан очікування суб'єктом шкідливого, небажаного впливу зовнішніх умов і стимулів певного вигляду. «Шкідливі» властивості стимулу (умов) оцінюються по характеристиках інтенсивності його дії, ступеня невизначеності значення стимулу і часу дії, ресурсів індивіда по подоланню такої дії. У цих умовах ресурс індивіда (суб'єкта) в основному характеризується станом і потенціями ряду компонентів психологічної структури суб'єкта.

Автор висуває ідею опосередкованої детерміації спостережуваних при стресі реакцій. На його думку, між впливаючим стимулом і у відповідь реакцією включені проміжні змінні, що мають психологічну природу. Одним з таких психологічних процесів є оцінка загрози, яка є передбаченням людиною можливих небезпечних наслідків ситуації, що впливає на нього.

Процеси оцінки погрози, пов'язані з аналізом значення ситуації і відношенням до неї, мають складний характер: вони включають не тільки відносно прості перцептивні функції, але і процеси пам'яті, здібність до абстрактного мислення, елементи минулого досвіду суб'єкта, його навчання і тому подібне

З даної теорії робиться ряд важливих висновків. По-перше, однакові зовнішні події можуть бути або не бути стресовими для різних людей, – особові когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стресового значення для конкретного суб'єкта. По-друге, одні і ті ж люди можуть одна і та ж подія в одному випадку сприймати як стресове, а в іншому як звичайне, нормальне, – такі відмінності можуть бути пов'язані із змінами у фізіологічному стані або в психічному статусі суб'єкта.

Таким чином, когнітивна теорія стресу заснована на положеннях про провідну роль в його розвитку:

- психічного віддзеркалення явищ дійсності і їх суб'єктивній оцінці;
- пізнавальних процесів перетворення інформації з урахуванням значущості, інтенсивності, невизначеності подій;
- індивідуальних відмінностей реалізації цих процесів і в оцінці суб'єктивної небезпеки, шкідливості (ступені загрози) стимулів.

Ця теорія найчіткіше відображає наявність взаємозалежних відносин між стресом і здоров'ям.

Когнітивна теорія стресу відображає кончину про те, що, по-перше, взаємодія людини і середовища в певних адаптаційних умовах постійно піддається зміні. По-друге, для того, щоб взаємозв'язок між цими змінними був стресовим, повинні бути зацікавленість, висока мотивація в досягненні результатів. Інакше кажучи, людина повинна уявляти, що його взаємодія з робочим середовищем є релевантною до особистих цілей, що мають важливе значення. По-третє, психологічний стрес виникає тільки тоді, коли людина оцінила, що зовнішня і внутрішня вимоги викликають надмірну напругу сил або перевершують його ресурси.

Оскільки людина зазвичай прагне змінити те, що є небажаним або недовсяжним, то стрес означає швидше динамічний процес, чим статичний стан. Психічний стан змінюється впродовж часу і залежно від різних умов середовища. Взаємозв'язок між людиною і середовищем не бувають постійними протягом певного часу або від виконання одного завдання до іншої.

Протягом останніх двадцяти років наголошується інтерес, що росте, до досліджень в області професійного стресу. Розвиток стресу на робочому місці виділений як важлива наукова проблема у зв'язку з його впливом на працездатність, продуктивність і якість праці, стан здоров'я. Ряд робочих стресорів, таких як ролева невизначеність, конфлікти, недостатній контроль, робоче перевантаження та інші зазвичай бувають тісно пов'язані з психічною напругою, психосоматичними розладами, а також з несприятливими поведінковими наслідками.

Дослідження стану стресу в трудовій діяльності свідчать про те, що феноменологічно і в плані особливостей механізмів регуляції професійний стрес представляє специфічний вигляд, який, природно, відображає фізіологічні і психологічні особливості його розвитку.

Центральним поняттям в літературі по професійному стресу є поняття контролю (тобто оцінки і корекції) способів і результатів діяльності. Переживання стресу виникає при взаємодії між двома чинниками – відповідальністю і контролем («широта роботи» і «психологічні вимоги»). Високу напруженість має така робота (професія), в якій індивід при великій відповідальності має недостатній контроль за способами і результатами виконання завдань.

Зіставлення теорій і концепцій психологічного і професійного стресу свідчить про те, що вони відображають два ракурси змістовної характеристики стресу: з одного боку, процесуальну і регулятивну, з іншого боку – наочну і корелятивну (причинно-наслідкову). Ці два аспекти однієї проблеми тісні між собою зв'язані – будь-яка професійна діяльність може породжувати психологічні причини розвитку стресу або віддзеркалення в психологічному статусі і в поведінці ефектів несприятливої дії чинників фізичного і соціального середовища, також як будь-який психологічний стрес внутрішньоособової і міжособової природи знаходить своє віддзеркалення в поведінковій, у тому числі і робочою, активності людини.

Питання 2. Вплив «інформаційного голоду» на нервово-психічні функції людини.

Проблема екстремальної дії на нервово-психічну сферу людини в процесі його діяльності є предметом глибокого вивчення різних областей науки. Завдання психогігієни тісно переплітаються із завданнями загальної гігієни, промислової санітарії, фізіології людини, ергономіки, інженерної психології, педагогіки і так далі. Оскільки психогігієна вивчає впливи умов зовнішнього середовища (соціальних, виробничих і побутових) на психіку людини, вона тісно пов'язана з психологією праці, використовуючи фізіологічні, психологічні і інші методи, досліджує професійні шкідливості різних галузей виробництва: інтоксикації, шум, вібрації, дії випромінювань, перенапруження, обумовлені специфікою технологічних процесів. Розробляє комплексні психогігієнічні рекомендації по оздоровленню зовнішнього середовища, усуненню професійних вредностей, поліпшенню умов праці.

Екстремальні дії на організм можуть бути гострими, швидкоплинними або розтягнутими в часі; вони бувають різними по силі, інтенсивності дії і, як правило, носять комплексний характер. Особливо інтенсивні екстремальні дії

розцінюються як стрессори, тобто руйнуючі впливи. Вони викликають специфічну захисну реакцію організму – стрес. Одними з найбільш могутніх стресорів є «інформаційний голод» і монотонність.

- Вплив «інформаційного голоду» на нервово-психічні функції людини.

Оскільки людина є істотою соціальним, поза суспільством він не може гармонійно розвиватися. Специфічна, властива тільки людям потреба в спілкуванні розвивається в найранішому дитинстві. У людей, вимушених по тих або інших причинах тривалий час знаходитися в ізоляції (географічною, ситуаційною), починають відбуватися зміни в психічній діяльності, які часто приводять до розвитку душевних захворювань. Такого роду захворювання при порушенні спілкування виникають не тільки в умовах самоти, але і в результаті так званої соціальної ізоляції. Загальними закономірними нервово-психічними зрушеннями є те, що у людей втрачається здібність до швидкої зв'язної мови, зникають цивілізовані навики, слабіє пам'ять, здатність об'єктивно мислити.

Але нервово-психічні розлади з'являються не тільки в умовах повної ізоляції. Психічні функції людини не можуть нормально розвиватися і виявлятися без достатньої притоки інформації, при «сенсорному голоді». «Сенсорний голод» різко знижує надійність роботи людини, спостерігається втрата орієнтації в часі і просторі, здібність до синтезу плотських вражень, посилюється робота уяви, спостерігається загострення реакцій на надслабкі подразники.

Слід зазначити, що основу патологічних відхилень складає не стільки зменшення об'єму дій взагалі, скільки обмеження кількості значущих сигналів, що володіють достатньою змістовною цінністю. При недостатній притоці значущих сигналів починають хворобливо тлумачитися будь-які незначні ознаки явищ, що відбуваються навколо, виникає інтерпретаційний синдром.

Питання 3. Монотонність і нервові стомлення.

При оцінці стану нервової системи важливу роль грають монотонність, одноманітність і обумовлені ними стомлення і перевтома. Причиною нервового стомлення можуть бути як інтенсивне напружене очікування сигналу, швидка зміна наступаючої інформації, так і монотонна трудова діяльність. Одностороннє навантаження на обмежену групу нервових клітин викликає функціональне виснаження і розвиток охоронного гальмування, яке може швидко розповсюджуватися на суміжні ділянки кори головного мозку. Зовні це виявляється в нервовій втомі, сонливості, байдужості, млявості, зниженні працездатності. Всі ці ознаки можна спостерігати, наприклад, у тих, що працюють на конвеєрі.

Монотонна діяльність на тлі дефіциту значущої інформації сприяє значному наростанню стомлення, збільшенню частоти браку, помилок в процесі роботи. Стомлення може вести до перевтоми. Прогресуючі явища перевтоми часом є причиною неврозів і інших захворювань. При перевтомі значно посилюються прояви емоційної напруженості. Перенапруження сили нервових процесів і їх рухливості, що поступово накопичується, приводить до порушення вищої нервової діяльності, яке може носити необоротний характер, що приводить до виражених патологічних змін в організмі і навіть його загибелі.

Особливо гостро проблема стомлення і перевтоми стоїть тоді, коли мова йде про організмі дитини. Одній з найважливіших причин, що викликає порушення нормального функціонування кори головного мозку, є часте стомлення дітей. Складність проблеми боротьби із стомленням полягає в тому, що важко визначити його початкову стадію, оскільки сама дитина не може зрозуміти свого стану, а тим більше виразити його. Про перевтому можна судити по характерних ознаках поведінки дитини: неадекватність реакцій на зовнішні роздратування, тривале недосипання, погіршення апетиту, незвичайну упертість, дратівливість.

Перевтома у дітей можуть викликати: порушення режиму дня, недостатність відпочинку, одноманітність занять, надмірна тривалість занять. А також – перевантаження нервової системи дитини непосильними подразниками: гучна мова тих, що оточують, окрики дорослих, велика кількість яскравих іграшок, тривале читання, тривалий перегляд телепередач.

Одній з найбільш важких проблем для дитини є пристосування до нового середовища, проблема адаптації. Несприятливі зрушення в стані багатьох функцій організму дитини при переході з домашньої обстановки в умови дитячого колективу пов'язані з перебудовою динамічного стереотипу, а це є серйозним навантаженням на нервову систему дитини, що не окріпнула і лабільну.

Полегшити процес адаптації може індивідуалізація режиму дітей, що поступають до дитячих установ. Необхідні для цього матеріали повинні збиратися шляхом поглибленого патронажу дітей, вивчення домашньої обстановки, ознайомлення з умовами виховання, відходу, поведінки дитини, а також шляхом детального медичного огляду новачків. Виникає резонне питання: чи може сьогодні держава забезпечити матеріальну базу для проведення подібної роботи? Питання здебільшого – риторичний, але, якщо ми хочемо виростити здорове, фізично і психічно, потомство, ми повинні турбуватися вирішенням питань такого роду. Здоров'я нації можна купити за гроші.

Проблема перевтоми встає гостріше в період підготовки дитини до навчання в школі. Та робота, яку проводять в дитячих садах, яку самостійно проробляють мами «неорганізованих» дітей сприяє розвитку психіки дітей, але разом з тим створює значне навантаження на організм, форсуючи розумову діяльність.

До семирічного віку розвиток вищої нервової діяльності більшості дітей є достатньо високим для того, щоб дитина могла успішно справлятися з шкільним навантаженням. Але в цьому віці внутрішнє гальмування виражене ще в дуже слабкому ступені. Період активної уваги молодших школярів складає 15-25 хвилин, що часто є причиною розумової перевтоми.

Деякі діти, не бажаючи відставати від інших, тягнуться щосили, надривають своє здоров'я, не встигають в своїх досягненнях, помічають це і дають різні невротичні реакції. У таких випадках зміна умов роботи і простіша установка з цілями, цілком досяжними для даного учня, можуть швидко усунути невротичні розлади. Явище того ж порядку—учащение в шкільні роки випадків епілепсії або навіть першу появу їх саме в цьому періоді. Що указує на необхідність точного обліку всіх особливостей даної психофізичної організації при вирішенні питань, пов'язаних з характером і розміром учбової програми.

У зв'язку з тим, що об'єм інформації, яку діти повинні засвоїти в школі, постійно збільшується, порушується раціональний режим дня. Діти і підлітки мало бувають на свіжому повітрі, недосипають, мало займаються фізкультурою, а часто ще і погано харчуються. Фактичне учбове навантаження старшого школяра рівне 10-11 годинам, що приблизно в 1,5 разу перевищує межу сумарного навантаження для учня. Значне перевантаження часто викликає хронічну розумову перевтому, що у свою чергу може викликати порушення нервово-психічного здоров'я.

Зовнішніми ознаками розумової перевтоми є: блідість шкіри і слизистих оболонок, млявість рухів, апатичність, падіння уваги, дратівливість, угнетеність. Для профілактики перевтоми рекомендується правильно будувати розклад, підвищувати ефективність уроків, шукати нові форми і методи викладання, добиватися підвищення уваги і працездатності.

Питання 4. Проблема адаптації та дезадаптації.

Результати ряду досліджень дозволяють вважати, що реакції людини на екстремальну дію, його сприйняття і оцінка як несприятливого (шкідливого, небезпечного) чинника, обумовлюється сукупністю властивостей і якостей індивіда, від яких залежить тип індивідуально-психологічної реакції людини, характер домінуючої поведінкової активності в цих умовах

Специфічність реагування при стресі обумовлюється не тільки характером зовнішньої стимуляції, але і психологічними особливостями суб'єкта. Встановлені виражені індивідуально-психологічні відмінності в характері реагування і поведінки індивідів при дії одного і того ж стресора. Обернена увага на те, що емоційна реакція особи є істотною внутрішньою умовою, що визначає його психічну діяльність. Саме тому така велика роль індивідуальної, особової реакції даного індивіда на зовнішні дії в процесі організації і розвитку подальшої стресової реакції. Особа відповідає на зовнішні дії через структуру своєї психіки і, зокрема, через її емоційність.

У реакціях індивіда на екстремальні дії відмічена істотна роль стійких типологічних особливостей особи. Відомо, що емоційно реактивні індивіди в екстремальних умовах діяльності проявляють виражене погіршення свого психічного статусу. У екстравертів при стресс-воздействиях гальмівні процеси розвиваються швидше і нормалізуються повільніше, ніж у інтровертів. J. Rotter звертав увагу на різний характер реагування на стрес осіб із зовнішнім або внутрішнім локус-контролем.

Відомо, що реакція людини на екстремальні дії, сприйняття і оцінка цієї дії як шкідливого, небажаного чинника обумовлюється не тільки природженими, біологічно закріпленими механізмами, скільки всім комплексом властивостей індивіда, що сформувалися в процесі розвитку і діяльності даної особи в певному середовищі. Від цих властивостей особи залежить тип індивідуально-психологічної реактивності даної людини в тій або іншій ситуації, характер домінуючих поведінкових реакцій в умовах психологічного стресу.

Встановлено, що на одне і те ж стрес-дія різні індивіди реагують не однаково по ступеню схильності дії і за типом спостережуваного ефекту. Тип реагу-

вання і спрямованість поведінки в цих умовах істотно залежить від індивідуальних особливостей особи.

Для людини велике значення має можливість активного психічного регулювання своєї діяльності. Проте, це не виключає ролі природних чинників, що впливають на характер поведінки і результативність діяльності. Особливо істотна роль природної основи особи в психологічних реакціях індивіда на екстремальну дію. В.Д. Небиліцин характеризує ці якості як індивідуальні межі допустимих інтенсивностей біологічних процесів, в рамках яких ще можливе пристосування і адекватне здійснення психічних функцій. Відомо, що особи емоційно реактивні показують статистично значуще погіршення тестових показників тоді, коли умови діяльності наближаються до екстремальних. У екстравертов при стресс-воздействиях гальмівні процеси розвиваються швидше і нормалізуються повільніше, ніж у інтравертов.

Оцінка сигналу як незвичного, екстремального здійснюється і з урахуванням індивідуального досвіду. У серії досліджень під керівництвом Р. Лазаруса була переконливо показана визначальна роль інтелектуальної оцінки у виникненні і зниженні стресових реакцій. Один і той же стимул (фільм) викличе або не викличе стресову реакцію залежно від того, яка орієнтація глядача по відношенню до події, що відображається. Якщо події у фільмі розглядаються як безпечні, то стресу не виникає. Якщо ж вони тлумачаться як небезпечні і глядач при цьому не займає неупередженої позиції спостерігача, тоді виникає стрес. Цінність отриманих результатів визначається не тільки тим фактом, що на оцінку небезпеки стимулу можна впливати, але і тим, що інтелектуальні оцінки лежать в основі виникнення стресу.

Одним із способів адекватної адаптації до стресс-ситуації може бути навчання новому навичку, що знімає конфлікт, «розузгодження». Іншою формою реакції може бути активне, вольове придушення сприйнятої інформації, «неприйняття» її в особовому плані (тобто «психологічний захист особи»). Адаптація до психологічного стресу, її тривалість, визначається чинником психологічної витривалості (стійкості) особи.

Форми у відповідь реагування виробляються особою через процеси оцінки, передбачення, рішення, пристосування. Вони розрізняються за швидкістю і тривалістю розвитку і знаходяться залежно від індивідуальних психологічних і нейрофізіологічних характеристик особи. Всім цим і визначається індивідуальний характер психологічного реагування різних індивідів в стандартних емоційно-стресових ситуаціях.

З позиції оцінки оперативної здатності людини в емоційно-дезорганізуючій ситуації (тобто в умовах «гострого» психологічного стресу) величезне значення належить здатності даної людини здійснювати складні, спеціалізовані види діяльності всупереч таким емоціогенним перешкодам. Це визначається типологічною характеристикою особи, здібністю її до емоційної ізоляції від всього «поза контекстуальним», до придушення виникаючих психологічних перешкод, до стійкості по відношенню до різних ситуаційних змін. По суті це вже є проявом психологічної адаптації до емоційно-стресової дії. Але тривалість даної фази може надзвичайно різко розрізнятися залежно від психологічної орієнтації, функціональних особливостей нервової системи індивідів, характеру самої дії. Тому між першим і другим етапами розвитку стресової реа-

кції в її психологічному змісті немає чіткої грані, а стан психічної дезадаптації, тобто третій етап емоційно-стресової реакції, може за певних умов розвиватися безпосередньо за стресс-воздействием як наслідок гострого психологічного стресу. У цьому і полягає відмінність емоції від емоційного (психологічного) стресу.

Стан психічної дезадаптації може бути також наслідком сильних позитивних емоцій, хоча такі випадки набагато рідкісніші, ніж психологічна дезадаптація від дії негативних емоцій. Екстремальність психологічної дії визначається «межею витривалості» даної особи, можливим діапазоном напруги системи психічної адаптації до її «прориву».

Таким чином, особливості прояву психологічного стресу визначаються екстремальністю дії. Але само поняття екстремальності повинне визначатися не у фізичних параметрах зовнішнього стимулу, а в психологічних, поки що непіддатливих квантифікації категоріях межі особової психічної адаптації до цієї дії.

Шкідливість стимулу, що створює психологічну стресову реакцію, сприймається символічно у вигляді сукупності уявлень про подію з несприятливим результатом, наслідками. Іноді воно формується в психічний образ майбутньої події з небажаним результатом і в цьому випадку шкідливість стимулу як би передбачається.

Емоційна реакція особи є істотною внутрішньою умовою, що визначає її психічну діяльність. Саме тому така велика роль індивідуальної, особової реакції даного індивіда, на зовнішні дії в процесі організації і розвитку подальшої стресової реакції.

Якщо суттю психологічного стресу є емоційний стан, що розвивається на негативно оцінювану ситуацію (дія), то аналіз причинних чинників, що породжують стрес, можливий тільки з урахуванням особових установок даного суб'єкта.

Відомо, що один і той же стрессогенний стимул або викликає, або не викликає розвиток стресової реакції залежно від орієнтації людини по відношенню до цього психологічного стимулу. Не само по собі дія як таке є причиною подальшої реакції організму, а відношення до цієї дії, його оцінка, причому оцінка негативна, заснована на неприйнятті стимулу з біологічною, психологічною, соціальною і інших точок зору даного індивіда. Об'єктивно шкідливий стимул, якщо він не признається за такою даною особою, не є стрессором. Фізіологічні прояви стрессора у даного конкретного індивіда не можуть бути безпосередньо співвіднесені з характером стресс-воздействия. Не зовнішні, а внутрішні психологічні умови і процеси є визначальний для характеру у відповідь реагування організму. Типи і форми цих реакцій мають індивідуальні, особові риси.

Не тільки «сила» стрессора, його об'єктивна якісна характеристика, реальна ситуація навколишнього середовища як такі, а оцінка стимулу, дії, ситуації, психологічна оцінка сигналу негативного, відкиданого (аверсивного) при неможливості позбавлення від нього або непідготовленості механізмів «уникнення-захисту», що стереотипизованих, є визначальним чинником для класифікації подальшої комплексної реакції організму як емоційно-стресовою.

Ряд експериментальних досліджень продемонстрували значущі зв'язки між особовими показниками і реакціями подолання стресу. Наприклад, інтернальний локус контролю асоціюється з великим використанням активних, направле-

них на роботу, стратегій. Екстраверсія і нейротизм також пов'язані з конкретними моделями подолання, – висока екстраверсія і низький нейротизм зумовлюють використання стратегій, які вважаються ефективнішими. Подолання стресу – це багатовимірний конструкт, широкий круг поведінкових і когнітивних стратегій, які можуть бути направлені на зміну, переоцінку або уникнення стресових обставин або пом'якшення їх негативних дій, що включає.

Стрессори, з якими люди зустрічаються в повсякденному житті, і їх сила істотно розрізняються і здатність гнучко і своєчасно реагувати на вимоги, що пред'являються ними, є центральною в збереженні хорошого самопочуття. Чинники, потенційно релевантні для ефективного подолання, включають певне число доступних індивідові стратегій, здатність вибірково використовувати стратегії відповідно до вимог ситуації і навички застосування різних стратегій в належний час на різних етапах епізоду.

Подолання буде успішнішим, якщо реакції індивіда відповідають вимогам ситуації. Одним з важливих параметрів потенційної відповідності між подоланням і ситуаційними оцінками є сприйманий контроль за ситуацією. У ситуаціях, несприятливих сприйманому контролю, можуть бути використані адаптивні стратегії уникнення або концентрації на емоціях, але якщо можливо якоюсь мірою проконтролювати ситуацію, стратегії концентрації на проблемі грають головну роль в ефективному подоланні. До того ж індивідуальні відмінності по ступеню упевненості в результатах контролю можуть впливати на рівень відповідності поведінки по подоланню і концентрації на проблемі сприйманої підконтрольності ситуації.

Поведінка по подоланню розрізняється в різних ситуаціях і на різних етапах епізоду. Здатність реагувати належним чином на безліч різних стрессорів може бути також важлива, як постійне подолання у відповідь на схожі ситуації. Зокрема, здатність використовувати як активні, так і пасивні форми подолання може привести до меншої втоми і інших реакцій на подолання, включаючи психологічні наслідки, чим використання тільки одного способу або стилю подолання.