

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

Я. П. Ігнатюк

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Стрес – актуальна проблема нашого часу і явище неоднозначне. Практично кожна людина в своєму житті пережила сильні стресові ситуації. Образи і втрата близьких, катастрофи залишають у душі болючі рани. Дослідження знаменитого канадського фізіолога Ганса Сельє показали, що певна ступінь стресу може бути навіть корисною, так як грає мобілізуючу роль і сприяє пристосуванню людини до умов, що змінюються. Але якщо стрес сильний і триває занадто довго, то він перевантажує адаптаційні можливості людини і призводить до психологічної і фізіологічної «поломки» в організмі.

Перше наукове пояснення поняття стресу було в 1936 році, коли канадський фізіолог Г. Сельє ввів цей термін в психологічну науку і створив свою концепцію стресу. Автор показав незалежність процесу пристосування організму людини від характеру впливів або екстримальності [5].

На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовища. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стресс [4]. Під впливом стресу в організмі відбувається розпад білків, зменшується кількість вітамінів А, Е, С. Людина, що переживає стрес, виглядає змарнілою, старшою за свій біологічний вік. В організмі відбувається «окислювальний стрес». Саме тому лікарі радять вживати антиоксидантні полівітамінні комплекси.

У процесі своїх досліджень Г. Сельє виділяв три стадії розвитку стресу:

1. На першій стадії стресу вчений виділив в якості переважаючого відчуття тривоги. На цій стадії відбувається мобілізація адаптаційних можливостей організму. Опірність стресу падає нижче нормального стану. Так відбувається через особливу реакцію шлунково-кишкового тракту, імунної системи і наднирників. У психології ці системи називаються «тріада стресу». Якщо стресор дуже сильний, наприклад, вкрай низька або висока температура, важка рана, може наступити смерть через обмеженість можливостей організму.

2. На другій стадії стресу відбувається опір. Якщо можливості до адаптації перевищують силу впливу стресора, ознаки тривоги зникають, і починає підніматися рівень опірності. Причому, піднімається він вище звичайного стану.

3. На третій стадії стресу починається фаза виснаження. Не дивлячись на збільшений рівень опірності, наш організм має межу. Якщо стресор продовжує діяти на людину занадто довго, запаси енергії виснажуються. Ознаки першої стадії тривоги повертаються, але вже незворотні. Настає виснаження, наслідки дуже сумні [2].

Прийнято виділяти такі ознаки стресу:

- когнітивні – проблеми з пам'яттю, нездатність сконцентруватись, тривожність, фіксація на поганому;
- емоційні – відчуття перенавантаження, самотності, дратівливості, напруження;
- фізичні ознаки стресу – розлади сну, втрата апетиту, підвищений тиск, серцебиття, частота дихання, напруження м'язів. Як наслідок: шлункові спазми, головні болі, проблеми з опорно-руховим апаратом, розлади нервової системи.

Стрес не небезпечний, якщо він знаходить доцільний вихід, компенсується розслабленням. За Сельє, існує два види стресу: еустресс і дистрес. Еустресс активізує, мобілізує внутрішні резерви людини, поліпшує протікання психічних і фізіологічних функцій. Дистрес - руйнівний процес, дезорганізуючий поведінку людини, погіршує протікання психофізіологічних функцій. Еустресс є короткочасним, супроводжується бурхливим витрачанням «поверхневих» адаптуючих резервів і початком мобілізації «глибоких». Він може давати відчуття піднесення внутрішніх сил. Дистрес частіше відноситься до тривалого стресу, при якому відбуваються мобілізація і витрачання і «поверхневих», і «глибоких» адаптаційних резервів. Такий стрес може переходити в соматичну або психічну хворобу (невроз, психоз)[5].

Фізіологічні прояви стресу стосуються майже всіх систем органів людини – травної, серцево-судинної і дихальної. Однак у поле зору дослідників найчастіше виявляється серцево-судинна система, що володіє підвищеною чутливістю, реакції якої на стрес можна відносно легко реєструвати. При стресі фіксуються такі об'єктивні зміни:

- підвищення частоти пульсу або зміна його регулярності;
- підвищення артеріального тиску, порушення в роботі шлунково-кишкового тракту;
- зниження електричного опору шкіри і т.д. [1].

Всі ці об'єктивні зміни знаходять своє відображення в суб'єктивних переживаннях людини, що випробовує стрес. Людина, що знаходиться в стані психологічного напруження, зазвичай випробовує різні негативні переживання:

- біль в серці та інших органах;
- утруднення при диханні, напруга в м'язах;
- неприємні відчуття в області травних органів і т. д.

Порушення нормальної діяльності окремих органів і їх систем, з одного боку, і відображення цих порушень у свідомості, з іншого, приводять до комплексних фізіологічних і біохімічних порушень: зниження імунітету, підвищеної стомлюваності, частим нездужанням, зміни маси тіла і т.д.

В основі психологічного стресу лежать як суб'єктивні причини, так і об'єктивні [3]. Серед суб'єктивних причин виникнення стресу можна виділити дві групи, що викликають стрес. Перша група пов'язана з відносно постійною складовою особистості людини, тоді як друга група причин стресу носить динамічний характер. В обох випадках стрес може викликатися неузгодженістю між очікуваними подіями і реальністю, хоча програми поведінки людини можуть бути тривалими або короткостроковими, жорсткими або мати невідповідність генетичних програм сучасним умовам. Вчені до цього часу встановили, що більшість відповідних реакцій на біологічні та фізичні дії носять рефлекторний характер і генетично запрограмовані на рівні ДНК.

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

1. Данилова Н.Н., Крилова А.Л. Фізіологія вищої нервової діяльності / М.М. Данилова, А.Л. Крилова, М.: МГУ, 1989. – 399 с.
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса: Издат. Наука. Москва 1983. – 536 с.
3. Немов Р.С. Психологія. Кн.1., – М., «Просвіта», 1994. – 496 с.
4. Основи психології: Підручник /За ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996. – 632 с.
5. Сельє Г. Стрес без дистресу / Ганс Сельє – М.: «Прогрес», 1979. - 123 с.

*Науковий керівник: доцент О. В. Куліш*