

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЯХ

Вінницький національний технічний університет

Анотація.

У статті розглядаються психологічні чинники саморегуляції поведінки особистості у стресогенних ситуаціях.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, адаптаційний синдром.

Abstract.

The article deals with the psychological factors of self-regulation of personality behavior in stressful situations

Keywords: stress, stress tolerance, adaptive syndrome

Вступ

Стрес, як неспецифічний (адаптаційний) синдром, за Гансом Сельє складається з ряду функціональних і морфологічних змін, що розгортаються як єдиний процес, як феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні впливи, що ушкоджують. Г. Сельє виділив три стадії цього процесу: стадію тривоги; стадію резистентності (адаптації); стадію виснаження. На першій стадії організм зіштовхується з якимось негативним фактором середовища й намагається пристосуватися до нього. На другій стадії відбувається адаптація до нових умов. Але якщо стресор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) і зрив систем адаптації, у результаті чого процес приймає патологічний характер і може завершитися хворобою або смертю індивіда.

Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу – той рівень напруженості, при якому ефективність діяльності підвищується (настає еустрес), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (настає дистрес). Визначити ці «межі переходу» можна за об'єктивними чи суб'єктивними критеріями. Для об'єктивних критеріїв розвитку фази дистресу використовуються біохімічні, фізіологічні або поведінкові показники, тому досить важко дати просте і вичерпне визначення стресостійкості, що охоплювало б всі аспекти життєдіяльності людини. Тому, метою публікації є теоретичний розгляд психологічних чинників саморегуляції поведінки особистості у стресогенних ситуаціях.

Результати дослідження

Під стресостійкістю розуміється «індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора» [4, с. 22]. Головні труднощі у визначенні стресостійкості людини виникають при оцінці її реакцій на психологічні фактори. Якщо можна відносно підібрати критерії стійкості людини стосовно стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини тощо), то зробити це щодо психологічних стресорів набагато складніше. Це пов'язано з надзвичайно великим розкидом цінностей, установок, потреб, умовних рефлексів і життєвого досвіду різних людей. У цьому плані буває простіше використовувати суб'єктивні критерії настання стресу. Так само, як біль є суб'єктивним відчуттям, що не залежить прямо від сили зовнішнього впливу, так і рівень стресу нелінійно пов'язаний з інтенсивністю стресора. Для суб'єктивної оцінки стресостійкості людина повинна прислухатися до своїх відчуттів, максимально довіряючи своєму організмові і своїй інтуїції. Щоб зрозуміти, де проходять межі між корисною і шкідливою напругою, між еустресом і дистресом, людині доводиться експериментувати з емоційними і фізичними навантаженнями, але тільки таким шляхом можна установити пороги стресочутливості та стресостійкості того або іншого індивідуума. Г. С. Никифоров розглядає стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні як: збереження здатності до

соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я [5, с. 312]. Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами маються на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях.

Г. Сельє виділив два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі: поверхова адаптаційна енергія і глибока адаптаційна енергія. Поверхові ресурси організму активізуються за першою вимогою, вони легко відновлюються. Якщо відбувається відновлення адаптаційних ресурсів, то в передхворобливий стан організм не переходить. Поверхова адаптаційна енергія відтворюється за рахунок глибокої, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Активізація глибокої адаптаційної енергії відбувається тоді, коли людина довго знаходиться в стресовій ситуації і виснажені поверхові енергетичні ресурси. У деяких осіб темп включення «глибоких» резервів буває недостатнім для нейтралізації дії стресора, відповідно такі індивіди відрізняються зниженою стресостійкістю. Виснаження глибоких ресурсів призводить до старіння та можливої смерті організму [6, с. 104].

Б. Г. Анан'єв відзначав, що стрес-толерантність особистості і витривалість по відношенню до фрустраторів залежить від підтримки, моральної допомоги, співучасті, співчуття інших людей, солідарності групи. Різновидом соціальної підтримки є соціально-психологічна підтримка: емоційна, інформаційна, інструментальна або функціональна. Соціальна і соціально-психологічна підтримка виступає як деякий буфер між стресом і його негативними наслідками, пом'якшує патогенну дію стресу, що має вплив на здоров'я [2, с. 73].

Наступний ресурс стресостійкості – психологічна компетентність індивіда, рівень його психологічної освіченості і культури. Разом з соціальним досвідом вона визначає конкретні форми адаптивних процесів у стресостійких ситуаціях. До найбільш вивчених на даний час особистісних ресурсів подолання стресу належать такі: активна мотивація подолання, відношення до стресів як можливості набуття власного досвіду і можливостей особистісного зростання; сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, власна значимість, «самодостатність»; активна життєва установка: чим активніше відношення до життя, тим більша психологічна стійкість в стресових ситуаціях; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси (стан здоров'я і відношення до нього як до цінності) [5, с. 342].

Адаптивність поведінки в стресовій ситуації залежить від ступеня контрольованості стресора. Наступна важлива характеристика ситуації полягає в її мінливості, тобто її динаміки без участі особистості. Наступними параметрами ситуації є невизначеність стресора та вірогідність повторення події протягом певного часу, процесуальність, тобто нестатичність ситуації. Поведінка людини в стресовій ситуації залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, а й від суб'єктивного сприйняття даної ситуації за наступними параметрами: валентності (суб'єктивного значення ситуації, що впливає на її стресогенність і є індивідуально зумовлено); контрольованості (суб'єктивної оцінки здатності контролювати стресову ситуацію); мінливості (суб'єктивної оцінки того, що стресова ситуація зміниться самостійно); невизначеності; повторюваності; освіченості (ступеня власного досвіду переживання подібних ситуацій [1, с. 46].

Особливу категорію ресурсів стресостійкості представляють характер і способи подолання стрес-ситуацій – стратегії і моделі долаючої поведінки. Поняття копінгу, долаючої поведінки, використовуються для опису характерних способів поведінки людини в різних стресогенних ситуаціях. Зі стресостійкістю тісно пов'язаний інтернальний локус контролю. А віра розглядається як найважливіший особистісний ресурс, що підтримує і динамізує стресостійкість особистості. Стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені й значимі ситуації. Особливу категорію ресурсів стресостійкості представляють характер і способи подолання стрес-ситуацій – стратегії та моделі поведінки, що переборює. Характер поведінки, що переборює, залежить від життєвої позиції, активності особистості, від потреб у самореалізації своїх потенціалів і здібностей. Поняття копінгу, тобто поведінки, що переборює, використовуються для опису характерних способів поведінки людини в різних стресогенних ситуаціях. З позицій когнітивно-поведінкового підходу подолання (coping) розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, затрачуваних індивідом для ослаблення стресу, або як стабілізуючий фактор, що допомагає людям підтримувати психосоціальну адаптацію протягом періодів стресу [7].

Л. І. Анциферова [3, с. 7] виділяє в якості стратегій подолання життєвих труднощів перетворюючі стратегії і стратегії пристосування (зміни власних характеристик і ставлення до ситуації). До допоміжних прийомів самозбереження в ситуаціях труднощів і нещастя відносяться «техніки» боротьби з емоційними порушеннями, викликаними непереборними, з погляду суб'єкта,

негативними подіями. Відповідно до інформаційної моделі стресостійкості, до ресурсів подолання стресу відносяться: когнітивні, емоційні, поведінкові, соціально-психологічні [5, с. 477].

Висновки

Таким чином, стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я. Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, які допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях. Особливу категорію ресурсів стресостійкості представляють характер і способи подолання стрес-ситуацій – стратегії та моделі поведінки, що переборює. Характер поведінки, що переборює, залежить від життєвої позиції, активності особистості, від потреб у самореалізації своїх потенціалів і здібностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб : Питер, 2001. – 272 с.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.13. – № 1. – С. 3-18.
4. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1983. – 166 с.
5. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб : Питер, 2003. – 607 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: «Педагогика», 1992. – 196 с.
7. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-age-community sample // J. Of Health and Social Behavior. – 1980. – V.21. – P. 219–239.

Килівник Анатолій Миколайович практичний психолог служби психологічної підтримки ВНТУ, e-mail: anigvo008@gmail.com

Kilivnyk Anatoly - practical psychologist psychological support VNTU