Тема 5(2): ”Особистість і стрес”.

План лекції

1. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення.

2. Поняття професійного стресу і причини його виникнення.

3. Особливості поведінкових реакцій людини устресових ситуаціях .

1. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення.

Переважна більшість людей у сучасному суспільстві перебуває під впливом стресу, оскільки у часи науково-технічної революції, в які ми живемо, посилюється психічна діяльність людей. Це пов’язано з необхідністю засвоєння та переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників. У сучасному житті стреси відіграють значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров’я, взаємовідносини з оточуючими й у родині. Психологи стверджують, що сьогодні дві третини населення промислово розвинутих країн умирають від стресів. Тривалі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів і серйозних хвороб. Такі ―хвороби століття‖, як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші, є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності.

Термін “стрес” (від англ. Stress − тиск, напруга) запозичений із техніки, де це слово використовується для позначення зовнішньої сили, прикладеної до фізичного об’єкта, та його напруги. Узагалі термін “стрес”, що набув у наші дні такого широкого поши- рення, уперше був уведений у науковий ужиток щодо технічних об’єктів. У XVII ст. англійський учений Р. Гук застосував цей термін для характеристики об’єктів (наприклад мостів), що випробовують навантаження та чинять опір. Ця історична аналогія цікава тим, що поняття “стресс” у сучасній фізіології, психології, медицині (що базується на клінічних дослідженнях Г. Сельє) включає уявлення про зв’язки стресу з навантаженням на складні системи (біологічні, пси- хологічні, соціально-психологічні) та з опором цьому навантажен- ню.

У психологічному розумінні напруга може бути викликана зов- нішніми (наприклад холод, перегрівання) чи внутрішніми (конфлікти, страх

за життя) чинниками, величина яких переходить певну межу. Тобто, стрес – це психічна й емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емоційну. Це індивіду- альна реакція, що може відрізнятися від реакції іншої людини. В її основі лежить ставлення до цієї ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який людина формує своїми власними думками. Він пов'язаний із навколишнім середовищем. Але зовнішні фактори лише запускають зовнішню дзеркальну реакцію – особисто-індивідуальну.

Відповідно до цих уявлень стрес розглядається як фізіологічний синдром, що складається із сукупності неспецифічно викликаних змін, як неспецифічна реакція організму на вимоги, які пред'являються до нього. Характер цього синдрому відносно незалежний від чинників (стресорів), котрі викликали його, що дало підстави Г. Сельє говорити про загальний адаптаційний синдром. Ще у 30-ті роки Г. Сельє, коли був студентом, помітив, що різні люди у чомусь дуже подібно реагують на різні несподіванки: скажімо, переживаючи тривогу, вони відчувають, як прискорено починає битися серце, стає важко дихати. Ендокринна система захищається проти порушення гомеостазу, виробляючи надактивний адреналін, від якого люди й потерпають, що провокує безсоння та головний біль, виразку шлунка й інфаркт міокарда.

Як бачимо, у психології, фізіології цей термін застосовується для позначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи, а у фізіології термін "стресс" уперше вжив Г. Селье для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на будь-який несприятливий вплив.

Залежно від характеру зовнішніх впливів на сьогодні розрізняють фізіологічний та психологічний стреси.

Про фізіологічний стрес можна говорити тоді, коли відбувається негативний вплив на органи і тканини організму. Характерною особливостю фізіологічного стресу є біль. Суб'єктивне відчуття болю – це основна форма участі центральної нервової системи у цьому виді стресу. Фізіологічний стрес є темою детального вивчення медицини і залишається основним предметом уваги наукової школи Г. Сельє.

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. 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;

− підвищена відповідальність за роботу, що виконується, тощо.

У сучасній науковій літературі термін "***стрес***" використовується принаймні в трьох значеннях.

По-перше, поняття "***стрес***" може визначатись як будь-які зовнішні стимули або події, що викликають у людини напругу ("стрес-фактор").

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції й у цьому значенні він відбиває внутрішній психічний стан напруги й збудження.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на шкідливий вплив.

Характер стресової реакції завжди пов'язаний зі структурою особистості, яка взаємодіє із зовнішньою ситуацією. Внутріособистісний стрес заслуговує детального розгляду не тільки тому, що на нього мало зверталось уваги, але й у зв'язку з тим, що він може проектуватися на різні життєві події та впливати на поведінку індивіда. Внутріособистісний стрес розподіляють за певними типами, залежно від періодизації переживань:

Минуле:

1. Події життя.

2. Психічні травми в дитинстві.

3. Нерозвязані конфлікти.

Сьогодення:

1. Криза існування.

2. Емоційна реактивність.

3. Інтерпретативний стрес.

4. Розлад, розчарування.

Майбутнє:

1. Стрес очікування.

2. Страх невизначеності.

3. Страх бідності, хвороби, старості, смерті.

Узагальнюючи погляди різних авторів на природу стресу, можна виділити три стадії цього процесу.

1. Стадія тривоги виникає з першою появою стресора: порушуються деякі соматичні й вегетативні функції, включаються механізми саморегуляції захисних процесів.

2. Стадія резистентності (опору): відбувається збалансована витрата адаптаційних резервів.

3. Стадія виснаження відбиває порушення механізмів регуляції, зменшення адаптаційних резервів.

Помітною рисою стану стресу є загальне порушення, що охоплює різні рівні функціонування організму. На рівні поведінкових реакцій стан стресу може виявитися у вигляді:

• характерних рисах міміки та жестів;

• наявності напруженості у вигляді мимовільної напруги м'язів, закритості пози, пасивної поведінки;

• наявності особливої рухливості, іноді невмотивованої, нехарактерної для суб'єкта;

• мимовільних рухів очей;

• зміні кольору шкіри (почервоніння, зблідання);

• виражених змінах в артикуляції, в інтонації голосу;

• неадекватних учинках і відповідях на питання;

• порушенні критичності мислення, чіткості вираження думок;

• різкій зміні настрою тощо.

Фізіологічні реакції організму в умовах стресу звичайно реєструються шляхом вимірювання таких показників, як:

* частота й ритм серцевих скорочень;

* величина артеріального тиску;

*показники дихання (з оцінкою його частоти й співвідношень фаз вдиху й видиху);

* показники температури тіла;

*зіничний рефлекс;

* шкірно-гальванічна реакція;

* величина потовиділення;

* показники електроенцефалограми, електроокулограми, електроміограми.

Як біохімічні показники стану стресу можуть використовуватися, показники аналізу крові, виділення гормонів, складу цукру в крові тощо.

Дотепер немає загальноприйнятого розуміння терміна «психологічний стрес». Звичайно його пов'язують із таким видом психічної напруженості, що виникає в людини під впливом емоційних, мотиваційних та інтелектуальних стресорів (причин, що призводять до стану стресу), тобто в умовах діяльності, пов'язаних зі значними розумовими перевантаженнями, з необхідністю швидкого знаходження рішень, перешкодами, невдачами, реальною небезпекою, підвищеною відповідальністю за виконувану роботу тощо. Отже, можна сказати, що психологічний стрес створюється чинниками, які мають загрозливий або перешкоджаючий характер.

Учені відзначили, що зі всіх видів стресу найнебезпечніший є соціальний, викликаний життєвими обставинами. Втрата супутника життя в 10 разів підвищує небезпеку захворювання раком.

Стрес присутній у житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. Важко

назвати всі причини стресових розладів, але вчені пропонують таку систематизацію основних **причин**:

1) патологічні спадкові фактори;

2) особливості особистості;

3) вік (юнацький, пізній);

4) особливі періоди життя;

) тяжкі ―удари долі‖ (смерть чи розлучення);

6) негативні потрясіння;

7) стихійні лиха;

8) нездатність чи втрата довірливих взаємин зі своїм близьким оточенням;

9) низький рівень чи відсутність соціальної підтримки;

10) фізичні й емоційні перенапруження на роботі.

Велику роль в особливостях сприйняття і реагування на стрес відіграє соціалізація в дитячому віці, коли істотною мірою визначається індивідуальна значущість життєвих подій і формуються стереотипи реагування. Вірогідність виникнення пов’язаних зі стресом психічних (особливо невротичних) розладів залежить від співвідношення стресорів, які впливали на людину в дитинстві та зрілому віці. Виявлено, що для осіб, у яких у зрілому віці під впливом різних життєвих подій виникали такі розлади, у дитинстві були характерні стресові ситуації, зумовлені неадекватною поведінкою матері: її впертість, нетерпимість до чужої думки, завищений рівень домагань, авторитарність, владність, надмірні вимоги до дитини, або, навпаки, образливість, занижений фон настрою, песимізм, невпевненість у собі. Багато життєвих проблем мають коріння в минулому: образи й моральні травми, не вирішені в родині конфлікти з дітьми можуть переслідувати людину багато років. Сором і почуття провини “прив’язують” людину до її минулого. Подавлені негативні спогади й емоції, іноді приглушені алкоголем, є джерелом внутрішньої напруги.

Як бачимо, стрес є складовою частиною життя і, як зазначав першовідкривач цього явища − канадський учений Г. Сельє (1982), у помірних дозах він надає життю смаку й аромату. Стрес є природним

побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки відбиває нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Це завжди напруга захисних сил, мобілізація внутрішніх ресурсів організму, що виникає задля енергетичного забезпечення рішення нових завдань. Тобто усе наше життя так чи інакше пов'язане зі стресами. Умовно їх можна поділити на **три групи**.

До **першої** належать стреси фізіологічні, без яких ми не можемо існувати (прийняття їжі, реакція на холод, спеку і т. д.).

Друга група – це стреси, котрі допомагають набути життєвого досвіду, мудрості.

До **третьої** групи входять стреси, які руйнують психіку людини та призводять до стану депресії.

Стрес може бути **гострим** або носити **хронічний характер**. Раніше вважалося, що провокатором стресу можуть бути тільки екстримальні ситуації. У цьому випадку ми маємо справу з гострим стресом. Зараз особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. У наш час стрес прийняв характер епідемії. Життя нині наповнене внутрішніми агресорами. Криза існування викликає розлад, почуття напруги, страху, приреченості в разі виникнення навіть незначних життєвих незгод. Життя може стати нестерпним, коли велика частина очікувань залишається нездійсненною і мрії не збуваються. Страх із будь-якого приводу може затьмарити радість буття. Коли людина напружена, виникають проблеми, що проявляються в постійних суперечках і сварках. Внутрішні неспокій та тривога часто підсилюються передчуттями чогось поганого. Тривога, передчуття можуть стимулювати більший стрес, ніж навіть фактична невдача, та спотворити позитив- ний сенс життя.

У той же час окремі стреси допомагають людині боротись із комплексами (страх спілкування, страх виступати перед великою аудиторією тощо), дають можливість зрозуміти, як поводити себе в тій чи іншій ситуації. Та й узагалі життя саме по собі – це великий стрес, що складається з гігантської кількості менших. І ті люди, які не втікають від своїх проблем, а вирішують їх, учаться маневрувати у великому об'ємі всіляких стресових ситуацій. Уміння справлятися зі стресовими ситуаціями допомагає уникати багатьох захворювань, продовжувати життя, позбавляє проблем із психікою у наступних поколіннях. Але так чи інакше більшість усього (якщо не все) залежить тільки від самої людини: її реакція на те, що відбувається, її вчинки

і, відповідно, емоційний стан, який вона переживає. Для того, аби зберегти своє психічне й фізичне здоров'я, потрібно знати, що безвихідних ситуацій не буває. Бувають тільки люди, котрі не хочуть змінити себе, своє ставлення до життя і не хочуть вирішувати свої проблеми.

У книзі "Психологія здоров'я: психологія і практика" її автори І. Галецька та Т. Сосновський виділяють сучасну медицину як джерело стресу для пацієнтів. Розвиток інвазійних діагностичних і терапевтичних методів, що потребують використання складної апаратури, прогресуюча бюроктиризація і спеціалізація формують сучасне обличчя медицини, яке окреслюється як її технізація чи дегуманізація. Приміщення, переповнені медичною апаратурою, призначення якої пацієнт не знає і дію якої не розуміє, пробуджують страх та бажання втікти. Деякі сучасні методи лікування викликають у пацієнта почуття загрози чи інші неприємні переживання. Наприклад, гемодіаліз, який робить життя хворого залежним від справності апаратури, чи стомування (використання штучного анусу), що зумовлює чимало проблем, особливо тих, котрі пов'язані з контактами з іншими людьми. Вищезазначені випадки й процедури потребують пристосування в психосоціальній сфері. Для безпосереднього контакту з лікарем, під час якого було б можливо зменшити негативні результати лікування для емоційного стану пацієнта, є щораз менше можливостей. Спеціалізація, що розвивається в медицині, зумовлює тенденцію концентрування на притаманному (з позиції спеціалізації) інструментарії, а не на хворій людині, а прогресуюча бюрократизація, створює бар'єри, які ускладнюють доступ до лікаря. Користування медичною допомогою стає для хворого (щораз частіше) джерелом стресу, що нагромаджується разом зі стресом, спричиненим хворобою. Й інколи своєю інтенсивністю навіть перевищує його (треба мати добре здоров'я, щоб лікуватися). Описана ситуація є запитом до психологів, від яких представники медицини очікують допомоги в розв'язанні цих проблем.

2. Поняття професійного стресу і причини його виникнення.

В останні десятиліття відзначається зростаючий інтерес до професійного стресу. Постійні зміни в економічній, політичній та соціальній сферах держави так чи інакше накладають свій відбиток на різні галузі, які, у свою чергу, також зазнають перетворень. При цьому, як свідчить досвід інших країн, такі явища й процеси сприяють тому, що персонал організацій, а особливо таких, що перебувають під впливом реформ, зазнає великого психологічного навантаження. Як наслідок, у значної кількості працівників

організацій виникають ознаки професійного стресу. На сьогодні існує чимало професій, в яких наявність стресу якщо й не є хронічною, то ймовірність його появи досить велика. У цьому змісті не вимагають особливого пояснення професії космонавта, льотчика, авіадиспетчера, оператора атомних електростанцій тощо. Цікаві дані соціологічних досліджень, проведених у Франції. У цій країні до кількості найбільш стресогенних потрапили професії авіадиспетчера, машиніста поїзда, викладача в школі, продавця в супермаркеті, офіціанта. Серед місць служби, найнебезпечніших для життя, на перше місце вийшла фінансова біржа. Виявилося, що інфаркти й інсульти тут у багато разів перевищують аналогічні захворювання в інших професіях. А от за оцінками психологів і соціологів США рейтинг професій, тісно пов'язаних із ситуаціями стресу, виглядає так: президент країни, водій таксі, пожежник, менеджер, автогонщик тощо.

Одна з характерних прикмет теперішнього часу полягає в необхідності виконувати професійні обов'язки в екстремальних умовах, у стані підвищеної психічної напруженості. Робота в умовах стресу являє собою серйозне випробування фізичного й психічного здоров'я фахівця, критичну перевірку ступеня його професійної придатності.

Основним чинником, що викликає стрес, є професійна діяльність. Це можуть бути:

1. Низький статус, маленька зарплата, погані перспективи службового росту. Деякі люди працюють там, де в них невисока зарплата, але вони почувають себе потрібними, і це компенсує їм недостатньо високий оклад. Згідно із дослідженнями Р. Ділтса, який вивчав психологічні особливості геніїв, така позиція була, наприклад, у Леонардо да Вінчі — великого італійського художника й ученого епохи Відродження, автора знаменитої картини “Джоконда”. Коли художник вивчав анатомію, то говорив, що його “мета - робити чудеса”, навіть якщо це й означає, що він буде “мати менше спокою в житті”, ніж інші, і йому “довгий час доведеться злиденно житии”. Важче становище в людей, які хочуть мати не тільки високу зарплату, але й роботу яка їх задовольняє.

2. Понаднормові й невідповідні години роботи.

3. Організаційні проблеми, коли ви змушені працювати не тільки за себе, але й ще за когось, особливо якщо це пов'язане з дефіцитом часу.

4. Невизначеність.

5. Небезпека.

6. Нечітко визначені рольові обов'язки.

7. Часті конфлікти з керівником, коллегами.

Таблиця 1.

Стресори професійної діяльності

Стресори	Характеристика
Організація й зміст трудової діяльності	* умови праці; * надмірне перевантаження, напружена психічна діяльність або явне недовантаження в обсязі виконуваної роботи; * одноманітність виконуваної роботи; * зміна тривалості або умов праці; * незручні години роботи; несприятливий вплив чинників фізичного середовища (температура, шум, вібрація, вологість, киснева недостатність, голод, спрага, вплив перевантажень і т.д.); * раптове або систематичне відволікання уваги (несподіваний подразник або постійний вплив перешкод, як наслідок - розвиток завчасної втоми); * труднощі виконуваної діяльності, у тому числі дефіцит або неповнота інформації, дефіцит часу, підвищені вимоги до безпомилковості й швидкості дій; * позмінна робота; * якість устаткування; * небезпека для життя й здоров'я, ризик; * новизна, реорганізація на роботі; * підвищена відповідальність; * стурбованість про наслідки помилкових дій, страх зробити помилку; * несприятливий функціональний стан організму в процесі виконання діяльності; •* порушення біологічних ритмів (у тому числі порушення сну); * необхідність приймати занадто багато рішень;
Професійна кар'єра	• проблема статусу; • незадовільні перспективи просування по службі; • нечітко обкреслене коло обов'язків і прав, відповідних посаді; • зміна службових обов'язків; • перспектива скорочення (звільнення, безробіття) або завчасного виходу на пенсію; • фрустрація через досягнення межі своєї кар'єри; • почуття “заручника” виконуваної роботи (професійний “капкан”): нічого кращого не знайти; • недостатність необхідних професійних знань і вмінь; • несправджені надії; • перехід на іншу роботу.

Оплата праці	• відсутність чіткості в оплаті праці; • переживання невідповідності між витратами сил на виконувану роботу і її оплатою; • нерівна оплата праці.
Взаємини на роботі	• неприємності (конфлікт) із керівником; • погане керівництво; • взаємини з колегами по роботі; • обмеження волі поведінки;інтриги; • ізоляція в робочій
Позаорга-нізаційні	• проблеми в родині; • життєві кризи; • фінансові проблеми; • конфлікти особистісних цінностей із цінностями, декларованими організацією.

Практичний досвід професійної діяльності переконливо свідчить, що найістотніший вплив на характер розвитку стресу, глибину й наслідки його переживання мають індивідуальні особливості особистості. Деякі з них, забезпечують стресостійкість працівника, підсилюючи його можливості в протидії стресогенним чинникам. Серед головних психологічних властивостей, що сприяють пристосуванню до стресу, його подоланню, можна назвати ***оптимізм, почуття гумору, вольові якості, доброзичливість, самоповага.***

Професійна діяльність людини може бути ускладнена під впливом різних стресорів. Опираючись на доступні літературні джерела, спробуємо дати класифікацію найбільш типових, розповсюджених у професійній діяльності стресорів (див. табл.1)

Розвиток стресу на робочому місці є важливою проблемою у зв’язку з його впливом на працездатність і в кінцевому результаті – на стан психічного здоров’я. Ряд робочих стресів, таких як рольова невизначеність, конфлікти, недостатній контроль, робоче переванта- ження й інші, зазвичай пов’язані з психічною напругою та несприятливими поведінковими наслідками.

Формування концепції професійного стресу знайшло свій відбиток у цілій низці його теорій і моделей, які істотно різняться між собою, хоча, у той же час, чимось одна одну доповнюють і розвивають:

− теорія “особистісного фактора” Л. П. Гримака та В. О. Пономаренка;

− теорія інформаційного стресу В. О. Бодрова;

− теорія особистісного контролю J. R. Averill; модель регуляції енергії A. W. Gaillard;

− когнітивно-енергетична теорія професійного стресу A. F. Sanders, C. D. Wickens та I. M. Frach;

− теорія змінної активації стану (VSAT);

− функціональна модель професійного стресу R. A. Karasek;

− моделі професійного стресу Р. Хокки та П. Хамільтона; J. French та R. Harrison і ін.) .

На сьогодні у психологічній науці склалося три основних підходи до аналізу професійного стресу:

− у межах першого підходу основна увага приділяється детермінантам виникнення стресу та його наслідкам для здоров'я і праці;

− дослідження професійного стресу в межах другого підходу здійснюються через вивчення суб'єктивної значущості ситуації, в якій діє людина, і тих стратегій поведінки, за допомогою яких ця людина намагається подолати труднощі; − дослідження в межах третього підходу спрямовані на дета- лізацію уявлень про зміну механізмів регуляції діяльності під впливом різних чинників, а також оцінки їх ―ціни‖ із погляду внутрішніх витрат. Узагальнена модель професійного стресу виглядає таким чином (рис.1)

Система праці:	**Стресові ситуації:**	**Наслідки стресу:**
Зміст роботи	Емоційні	Захворювання
Організація праці	Фізіологічні	Порушення ефективності і надійності роботи
Засоби роботи	Поведінкові	Конфлікти
	Індивідуальні характеристики суб'єкта:	
Особистість		
Стан здоров'я		

Знання		

Рис. 1. Модель професійного стресу

Виникнення стресу визначається впливом на людину екстремальних факторів, пов'язаних ***зі змістом, умовами й організацією діяльності***. Для розвитку професійного стресу важливим фактором є:

− суб'єктивна (особистісна) значимість ситуації,

− наявність готовності й можливості її подолання,

− здатність вибору раціональної стратегії поведінки.

Одним із можливих проявів професійного стресу є розвиток синдрому ***психічного виснаження***. Такий стан одержав назву "вигоряння" (burnant − у перекладі з англійської – синдром вигорання). Це поняття ввів американський психіатр Х. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги. Це люди, які працюють у системі "людина – людина".

Вітчизняні та зарубіжні дослідники (К. Маслач, В. Е. Орел, Б. Перлман, Х. Фрейденбергер і т. д.) указують на те, що фахівці, які працюють у згаданій системі, змушенні постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців і т. д.), а тому мимоволі стають залученими до цих переживань, через що й зазнають підвищеного емоційного напруження . Воно проявляється в:

− емоційному виснаженні;

− деперсоналізації;

− різкому зниженні трудових досягнень;

− конфліктності.

Існують різні визначення "вигорання", однак у найбільш загальному вигляді воно розглядається як довгострокова стресова реакція чи синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку з цим синдром психічного вигорання позначається деякими авторами (К. Маслач) як "професійне вигорання", що дає змогу розглядати це

явище в аспекті особистої деформації професіонала під впливом професійних стресів.

Різновидом професійного стресу є **інформаційний**. Причини його виникнення зв'язані із впливом факторів робочого процесу, а також із впливом організаційних, соціальних, екологічних і технічних особливостей діяльності. В основі інформаційного стресу лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності, тобто всі життєві події, що супроводжуються психічною напруженістю, можуть бути джерелом інформаційного стресу. Отже, розвиток інформаційного стресу зв'язаний не лише з особливостями робочого процесу, а й із різними подіями в житті людини, з різними сферами її діяльності, спілкування.

Області стресу в ***повсякденному житті*** представлені на наступній схемі (рис. 2):

Фінансовий стрес		Особистісний
Екологічний стрес	Міжособистісний стрес	Сімейний
	Внутрішньоособистісний стрес	
	Внутрішні ресурси "Я сила"	
Суспільний стрес		Робочий

Рис. 2. Області стресу в повсякденному житті людини

У внутрішньому квадраті позначена суть нашого існування ("Я-сила"‖) – психічна енергія, внутрішні ресурси. Саме вона дає змогу людині переборювати кризи життя. Зниження ресурсу сприяє підвищенню вразливості до різних розладів: тривоги, страху, розпачу, депресії.

Наступна область − ***внутрішньоособистісний стрес***. Це своєрідна відцентрова сила, що впливає на всі сфери нашого життя. Якщо ми не перебуваємо в злагоді із самим собою, то наше внутрішнє сумління, переживання проявляються також у негативному ставленні до світу. У цю категорію стресу входять такі події, що не задоволь- нили очікування, так само, як і нереалізовані потреби, безглуздість і безцільність учинків, хворобливі спогади, неадекватність оцінки подій і тощо.

Область ***міжособистісного стресу*** взаємодіє з певними областями життя, що впливають на наше сприйняття, переживання, ставлення до подій і явищ зовнішнього світу.

Особистісний стрес стосується того, що робить людина і що з нею відбувається, коли вона не виконує або порушує певні накази, розпорядження, ролі (соціальні, сімейні). Він проявляється у зв'язку з такими явищами, як порушення здоров'я, погані звички, нудьга, зневіра, старіння.

Робочий стрес зазвичай пов'язаний із важким робочим навантаженням, невизначеністю ролі, несправедливою оцінкою праці, поганою її організацією.

Суспільний стрес належить до проблем, що випробовують великі групи людей: економічний спад, бідність, банкрутство тощо.

Екологічний стрес обумовлений несприятливим впливом навколишнього середовища: забруднення води, повітря; недоброзичливі сусіди, штовханина, шум і т. п.

Фінансовий стрес навряд чи потребує роз'яснень: неспроможність сплати рахунків, невідповідність зарплати вкладеній праці, труднощі в повернення боргів і т. п.

За даними виділено 37 робочих або організаційних характеристик, що можуть бути стресорами. Вони розділилися на шість категорій:

1) професійні вимоги і характеристики поставлених завдань;

2) рольові вимоги або очікування;

3) організаційні вимоги;

4) зовнішні вимоги або умови;

5) стрес можливості (можливість щось мати);

6) стрес обмеження в досягненні (чогось бажаного).

Внутрішньоорганізаційні умови діяльності (організаційне середовище) можуть позитивно або негативно впливати на здоров'я членів організації. Умовно цей вплив включає в себе такі три групи факторів:

− фактори фізичного середовища і/або фізичних умов діяльності. Ці фактори передусім пов'язані із технічною стороною діяльності організації.

Сюди належать шум, вібрації, температура, швидкість руху і забрудненість повітря, контакт з агресивними середовищами або хвороботворними біологічними агентами, інформаційні потоки, трудовий режим, напруга м'язів, робоча поза, монотонність;

− фактори організаційного функціонування. Це вид організаційної структури, функціонування каналів організаційної комунікації, система заохочення та покарання (мотивування) персоналу, можливість професійного росту, тип керівництва;

− фактори міжособистісних відносин працівників. Міжособистісні стосунки в організаціях створюють їх неформальну структуру. Інтегральною характеристикою неформальної структури виступає організаційний (соціально-психологічний) клімат. На його формування впливають такі характеристики "людської підсистеми" організації, як стилі лідерства, конфліктність, згуртованість і спрацьованість у первинних виробничих групах, задоволеність роботою тощо.

Вплив усіх трьох названих груп факторів організаційного середовища створює певний рівень внутрішньоорганізаційного стресу. Однак основний шкідливий вплив на здоров'я членів організації здійснює позаорганізаційний (екстраорганізаційний) стрес, головним джерелом якого стають зміни у зовнішньому середовищі (науково-технічне, економічне, соціально-політичне). Здатність адаптуватися до змін у середовищі дає змогу знизити рівень шкідливого впливу позаорганізаційного стресу на співробітників, в той час як нездатність організації адаптуватися до змін виступає як наслідок організаційної патології.

Організаційна патологія – "хвороби", пов'язані з організаційним функціонуванням. До них належать:

− структура організації, що є неадекватною до завдань її діяльності, особливо невизначеність функціональних обов'язків членів організації, дублювання функцій, наявність непотрібних та відсутність необхідних структурних підрозділів, невизначеність у взаєминах керівник-підлеглий;

− блокування чи порушення функціонування каналів формальної комунікації із заміщенням їх функцій каналами неформальної комунікації з поширенням по них пліток та слухів;

− неадекватна, часто несправедлива в очах працівників система заохочень та покарань, коли вона починає виконувати, по суті, демотивуючі функції;

− відсутність відкритих механізмів професійної кар'єри, коли вона стає предметом інтриг;

− бюрократичний тип керівництва, зосереджений на формальній стороні процесу управління, який шкодить результатам діяльності;

− байдужість до життєвих інтересів та потреб працівників;

− створення перешкод – "організаційних бар'єрів" – для розробки та впровадження корисних для організації інновацій.

Із точки зору одного із провідних теоретиків організацій XX століття К. Арджириса, здоров'я організації − основна детермінанта здоров'я людей в організації. Показником здоров'я людей в організації є захворюваність із тимчасовою втратою працездатності (страхова захворюваність). Важливе місце серед показників захворюваності займають професійні захворювання та індустріальні неврози. Про стан організації свідчать також показники виробничого травматизму, прогулів, запізнень, алкоголізації та наркотизації, особливо на робочих місцях.

Серед професій, що мають високий ризик виникнення професійного стресу, перебувають професії медичної сестри та продавця- консультанта. Це обумовлено низкою соціально-економічних та соціально-психологічних чинників.

По-перше, складні соціально-економічні умови в Україні унеможливлюють фінансування названих галузей у повному обсязі, що позначається на матеріальному становищі та здійсненні успішної професійної кар'єри.

По-друге, істотним стресогенним фактором є психологічні й фізичні перевантаження робітників, які працюють у системі "людина – людина".

По-третє, провокує підвищення професійних стресів та негативно впливає на умови праці також фемінізація названих сфер діяльності. Це негативно позначається на морально-психологічному кліматі колективів, дисгармонує стосунки між працівниками та клієнтами (пацієнтами), погіршує їх психологічне самопочуття.

Актуальність вивчення професійних стресів й технологій їх подолання зумовлена не тільки їх негативним впливом на ефективність праці, але й тим, що вони впливають на все життя людини, змінюючи його психічне та соматичне становище, що призводить до втрати здоров’я, психологічних проблем та особистісних змін.

У загальний комплекс заходів щодо зміцнення стресостійкості працівників зазвичай входять питання ***ефективного психологічного добору персоналу, його належної професійної підготовки, наукової організації умов праці й відпочинку***. Однак дедалі більшого визнання набуває точка зору, згідно з якою боротьба зі стресом повинна здійснюватися не тільки на груповому, але й на індивідуальному рівні.

У зв'язку із цим порівняно недавно стали приділяти увагу розробці різних видів програм, семінарів, тренінгів з керування стресом. Акцент робиться на формуванні відповідних умінь і навичок самовпливу з метою запобігання розвитку стресу, попередження тривожних станів і психічної напруги. Поряд із програмами з підвищення ступеня фізичної тренованості найчастіше розвиток стресоустійкості досягається за допомогою різних методів психічної саморегуляції, в тому числі аутогенного тренування, біологічного зворотного зв'язку, медитації тощо.

3. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях

Зміна поведінки в стресовій ситуації є більш інтегральним показником характеру відповіді на вплив, ніж окремі фізіологічні параметри. Частіше домінує форма поведінки з підвищенням збудження, що проявляється:

− у дезорганізації поведінки;

− у втраті раніше набутих реакцій,

− у появі тремору;

− у порушенні психомоторної координації.

У стресових ситуаціях явно страждають:

− якість сприйняття;

− переключення і розподіл уваги;

− складні форми цілеспрямованої діяльності, її планування й оцінка.

Поведінкові реакції у відповідь на стресові впливи розділяються на дві загальні форми змін поведінкової активності: активно-емоційне й пасивно-емоційне реагування.

Активне реагування спрямоване на вираження екстремального фактора (агресія або втеча), ***а пасивне реагування*** спрямоване на його пережидання (зменшення рухової активності, заціпеніння, ступор).

Адекватність стратегій поведінки у стресових ситуаціях обумовлюється адаптивними можливостями особистості, особливостями сприйняття та оцінки нею вагомої для неї ситуації. Визначальним факторм у структурі суб'єктивного простору відображення ситуації, на думку Л. В. Виноградової (1995), є суб'єктивне відчуття контролю, що характеризується виразністю взаємозалежного, цілісного "бачення" аспектів ситуації, стійкістю в подоланні емоційно важкої життєвої ситуації1 . Специфічність реагування під час стресу обумовлюється не тільки зовнішньою стимуляцією, а й психічними особливостями суб'єкта. Зупинимося на обговоренні трьох їх характеристик: локусу-контролю, психологічної витривалості (стійкості) та самооцін- ки.

1. **Локус-контроль** визначає, наскільки ефективно людина може контролювати навколишнє оточення і володіти ним. Екстернали бачать більшість подій як результат випадковості, що не підвладна людині. Інтернали, навпаки, вважають, що все продумане людиною. Вони, володіючи ефективнішою когнітивною системою, велику частину своєї енергії витрачають на одержання інформації, що дає змогу адекватно реагувати на значимі події й успішно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Виділяють три основних типи особистісного контролю:

− ***поведінковий***, який визначає напрями дій;

− ***когнітивний***, котрий відбиває власну інтерпретацію подій (трактування);

− **контроль рішучості**, що визначає процедуру вибору способу дії.

Кожний із типів контролю пов'язаний зі стресом комплексно, залежно від особливостей особистості. Є люди, котрі виділяються життєрадісністю та незворушністю – стрес майже не впливає на їхні дії і почуття, вони витриваліші, стійкіші до хвороб.

2. **Витривалість** визначають три основні характеристики: контроль, самооцінка, критичність. У цілому психологічна витривалість сприяє зниженню стресу і формуванню здорових установок. Невитривалі люди схильні розцінювати більшість подій як негативні й небажані, що вимагають від них непосильної пристосовності, а це, у свою чергу, призводить до важкого стресу, що перебуває на межі зриву здоров'я.

3. **Поняття самооцінки** часто використовується для того, щоб пояснити почуття позитивного аналізу й самоконтролю. Зв'язок самооцінки і стресу є комплексним. Якщо люди оцінюють себе досить високо, малоймовірно, що вони будуть реагувати або інтерпретувати багато подій як емоційно важкі або стресові. Крім того, якщо стрес виникає, вони з ним справляються краще, ніж особи із заниженою самооцінкою. Труднощі стресу в людей із низькою самооцінкою виходять із двох видів негативного самосприйняття:

− ***по-перше***, люди з низькою самооцінкою мають більш високий рівень страху або тривожності;

− ***по-друге***, люди з такою самооцінкою сприймають себе не здатними протистояти погрозі. Вони менш енергійні в прийнятті рішень, мають фатальні переконання, що нічого не можуть зробити для запобігання поганим наслідкам, намагаються уникати труднощів, тому що переконані, що не справляться з ними.

Стресові ситуації супроводжуються цілісним реагуванням особистості та приводять до помітної зміни її стану. Але ситуації неоднакові − і на поведінкові реакції людини й психічне здоров'я вони впливають по-різному:

1. Ситуації тривалої психічної напруги приводять до стомлення систем адаптації організму і, як наслідок, вимагають постійних переключень та необхідності постійно себе стримувати.

2. Ситуації підвищеної відповідальності призводять до відчуття незавершення, внутрішньої тривожності та наближення до "нервового зриву".

3. Ситуації, що викликають почуття розчарування й невдоволення собою з переважанням зниженого настрою, коли оточення починає сприйматись як одноманітне, нудне, обридле.

4. Ситуації, коли не забезпечуються потреби особистості та немає повноти переживання при зовнішньому благополуччі.

Кожна з цих ситуацій у разі значної тривалості або повторюваності є стресовою і може дезорганізувати діяльність та змінити психічне самопочуття.

Перебуваючи у стані стресу, людина або знаходить рівновагу в ситуації, що склалась, і стрес не дає ніяких наслідків, або не адаптується до неї. Як наслідок цього можуть виникнути різні стани, а саме: фрустрація, агресія, тривожність тощо.

Фрустрація (з латинського − обман, невдача, марне сподівання) − стан пригніченості, тривоги, який виникає у людини в результаті неможливості виконання або досягнення мети. К. К. Платонов визначає поняття фрустрації, як "…психічний стан дезорганізації свідомості та діяльності особистості, який викликаний об'єктивно не переборними і не виправданими перешкодами до бажаної мети. Фрустрації, які повторюються дуже часто, призводять до формування негативних рис характеру:

− агресивності;

− підвищеної тривожності;

− дратівливості тощо.

Фрустрація найчастіше розглядається як явище, яке завдає шкоди людині. Рівень фрустрації залежить від:

− сили, інтенсивності фрустратора,

− функціонального стану людини, яка потрапила у фрустраційну ситуацію,

− від стійких форм емоційного реагування людини на життєві труднощі.

Поведінка людини у стані фрустрації може бути різноманітною і залежить від багатьох факторів:

− вікових особливостей;

− особистісних якостей;

− сили фрустратора тощо.

У фрустраційних ситуаціях перебувають майже **80 %** людей. Якщо людина довгий час не виходить із фрустраційного стану, то формується

невроз − хвороба, яка виникає внаслідок конфлікту людини з навколишнім середовищем на підставі сутичок бажань людини та дійсності, яка її не задовольняє. Найрозповсюдженими станами людини під час фрустраційних ситуацій уважають агресію і тривожність.

Агресія − це індивідуальна або колективна поведінка, дія, спрямована на завдання фізичної або психічної шкоди, або на знищення іншої людини, або групи людей. ***Агресія*** виникає як реакція суб'єкта на фрустрацію і супроводжується емоційними станами гніву, ворожості, ненависті.

Умовно можна виділити низку різновидів поведінки з точки зору агресивності:

− антиагресивність (негативне ставлення до різноманітних агресивних проявів людини);

− інтенсивна агресія, мотивована задоволенням, яке одержує людина від виконання умовно-агресивної діяльності (гри, змагання), яка не має на меті завдання шкоди;

− агресивність недиференційована (помірний прояв агресії, який виражається в роздратованості, грубості, нестриманості);

− імпульсивна агресивність (проявляється як безпосередня реакція на ситуацію конфлікту. Людина може застосовувати як вербальний, так і фізичний способи агресії);

− умовна агресія, пов'язана із самоствердженням;

− агресивність ворожа, яка характеризується цілеспрямованим наміром нанесення ушкоджень іншому;

− інструментальна агресія (використовується для досягнення будь-якої значної мети);

− жорстока агресія (агресивні дії відрізняються підвищеною жорстокістю та особливою злістю);

− психологічна агресія (жорстка та безглузда агресія (агресивний психопат, "маніяк убивця");

− агресія за мотивом групової солідарності (бажання ствердити себе в очах своєї групи, показати свою силу...).

Тривожність – наступний стан людини під час зіткнення із фрустраційними ситуаціями. Це схильність індивіда до переживання тривоги. ***Тривога − емоційний стан***, який виникає в ситуаціях не-визначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Основною емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх, але можуть виникати ще й провина, печаль, невпе- вненість у собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їх загрозливого характеру. Але тривожність не є первісною негативною рисою. Певний рівень тривожності − це природна й обов'язкова особливість активності особистості1 . У людини тривога пов'язана з очікуванням невдач у соціальних взаємодіях і найчастіше зумовлена тим, що людина не усвідомлює джерело безпеки. Вона може виявлятись у вигляді невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їх погрозливого характеру. Але тривожність не є первісною негативною рисою. Певний рівень тривожності − це природна й обов'язкова особливість активності особистості. Отже, поведінкові реакції людини у стресових ситуаціях мають фізіологічні, психологічні, особистісні й медичні ознаки.

Фізіологічні ознаки: швидше дихання, частий пульс, почервоніння або зблідніння шкіри, збільшення адреналіну в крові, пітніння.

Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше − сповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаб- лення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу прийняття рішень.

Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самокон-тролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння. Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння. Зустрівшись зі стресовою ситуацією (або сприйнявши її такою), людина переживає різке зростання емоційної напруги. Вона боїться, що не справиться з цією ситуацією, що остання завдасть їй шкоди. У результаті в людини з'являється стан тривоги. Емоційне порушення росте і починає заважати виконанню тієї діяльності, якою людина була зайнята. Діяльність дезорганізується: з'являються помилки, збільшується час виконання окремих дій, порушується процес планування й оцінки діяльності. Усе це викликає негативні емоції, додає занепокоєння, викликає невпевність у своїх силах, знижує самооцінку. Як

наслідок, росте стан напруги, що призводить до ще більших помилок і дефектів діяльності. Виходить замкнуте коло “втягування” людини в стрес.

Намагаючись перебороти його, часто допускаються помилки. ***Найчастіше помилка*** полягає в тому, що приділяється надто багато зусиль для вирішення незначної проблеми й у результаті викликається мимовільне збільшення емоційної напруги. ***Друга помилка*** − зосередження на відсутності успіху, страху допустити помилки. Плідним є запам’ятовування своїх досягнень, а не невдач. Не можна будувати життя на невдачах. Кращим варіантом є концентрація на своїх досягненнях, не боячись, любити і хвалити себе, − цього багато не буває. Важливим є звернення до активних способів підвищення загальної стійкості людського організму. Їх можна спробувати розділити на ***три групи***:

− **перша група** включає способи, що використовують фізичні фактори впливу (фізична культура, загартовування організму і т. д.);

− **друга група** − аутогенне тренування, психотерапія, навіювання;

− **третя група** способів підвищення загальної стійкості організму пов’язана з біологічно активними речовинами.

Оптимальний спосіб рятування від тривалого стресу − ***цілком розв’язати конфлікт, усунути розбіжності, помиритися, зуміти взяти користь або ж щось позитивне навіть з невдачі***. Один із кращих способів заспокоєння − це спілкування з близькою людиною, переключення на цікаву тему, пошук позитивного вирішення ситуації, що склалась. Іноді корисно дати собі посилене фізичне навантаження.

Ще один важливий спосіб зняття психічної напруги − це активізація почуття гумору. Сміх приводить до падіння тривожності, релаксації м’язів, нормалізації серцебиття.

Виразність проявів стресу залежить від ставлення суб'єкт стрес-фактора, від його суб'єктивної значимості, суб'єктивної імовірності. Індивідуальна виразність стресу, зокрема його несприятливих проявів, у більшому ступені залежить від усвідомлення люді своєї відповідальності за себе, за оточуючих, за все, що відбувається в екстремальних умовах, від психологічної установки на ту чи іншу свою роль. Л.А.Китаєв-Смик виділяє такі три типи відносин людини до самої себе при стресі:

Перший тип — відношення людини до себе як до «жер екстремальної ситуації, вона підсилює дистрес.

Другий тип поєднує ставлення людини до себе як до «жер зі ставленням до себе як до «цінності», довіреної собі ж.

Третій тип поєднує два перших типи ставлення до себе відповідно до уявлень про переживання стресу у себе і в інших лк які також піддаються екстремальним впливам. Це ставлення до себе як до одного з людей.

Емоційний стрес поділяють на емоційне ***порушення, напругу і напруженість***. При цьому порушення розглядають як стан, що характеризується активацією різних функцій організму у відповідь на дію емоціогенних факторів. Емоційне порушення не пов'язане з якою- небудь активною або вольовою дією.

Емоційна напруга - це стан, що характеризується активізацією різних функцій у зв'язку з активними вольовими актами, цілеспрямованою діяльністю чи підготовкою до неї, чеканням якої-небудь діяльності або небезпеки.

Емоційна напруженість - це стан, що характеризується таким ступенем емоційних реакцій, що обумовлює тимчасове зниження стійкості психічних процесів і працездатності. Серед різноманітних варіантів розуміння напруженості найбільш розроблене поняття “психічна напруженість”, яке характеризує особливості поведінки в стресогенних ситуаціях.

За Н.І.Наєнко, стан психічної напруженості виникає при виконанні людиною продуктивної діяльності у важких умовах і впливає на ефективність. За типом впливу на ефективність діяльності Н.І.Наєнко виділяє ***операційну й емоційну напруженість***. Операційна напруженість виникає при актуалізації процесуальних мотивів діяльності. У цьому стані відбувається зближення об'єктивного зна- чення діяльності та її особистісний зміст для людини, її потреби, інтереси і прагнення спрямовані на зміст і процес діяльності, що сприяє збереженню високого рівня ефективності.

Дуже часто експериментальні дані суперечливі, що пов'язано як з недостатньою теоретичною базою дослідження, так і з труднощами визначення рівня психічної напруженості і особливим зіставленням її в різних експериментах, проведених по різних методиках. Значна кількість робіт присвячена залежності впливу психічної напруженості від властивостей нервової системи і темпераменту. Підкреслюється, що вплив психічної напруженості на хід діяльності залежить від таких типологічних властивостей, як сила і слабість. В.Д.Небиліцин підкреслював, що

«інертний», «слабкий», «рухливий», «сильний» - це типи, що характеризують різні способи рівноваги організму із середовищем, а не різні ступені удосконалеання нервової системи, тобто кожна властивість нервової системи є динамічною єдністю протилежних проявів з погляду життєвих цінностей. Поряд з цим В.Д.Небиліцин визначив, що "***очевидно набагато більше значення для характеристики властивостей нервової системи індивіда можуть мати особливості його поведінки не в звичайних життєвих, а в особливих екстремальних ситуаціях, коли роль навичок, умінь, досвіду тощо значно зменшується, а роль уроджених факторів природної організації функцій нервової системи істотно зростає***". З погляду В.Д.Небиліцина: "у цілому можна очевидно прийняти, що високий рівень "сили" нервової системи є фактором, що перешкоджає розвитку стресових станів", Але В.І.Рождєственська показала, що зниження працездатності при стресі від стомлення при тривалій монотонній діяльності виникає в людей зі слабкою нервовою системою не раніше, ніж в осіб із сильною. Тобто у випадку коли стресором виступає тривалий вплив монотонних сигналів, особи з сильною нервовою системою більше схильні до стресових станів.

Такі змінні, як мотивація, вольова активність, відношення до себе, тренованість, психологічна підготовка до діяльності також ви- діляють при розгляді факторів, що можуть впливати на протікання стресу. Погіршення діяльності в умовах психічної напруженості може бути наслідком ослаблення вольової активності, зниження сприйняття до зовнішніх мотивів діяльності як наслідку "заглибленості в себе", тобто ***стресової інтерналізації*** особистості. Вплив сили мотивації на працездатність в умовах стресу цікаво показано в Я.Рейковського. Він стверджує, що психічна напруженість буде призводити чи не призводити до порушення діяльності в залежності від сили мотивації, тобто від того, яким буде акумулятивний ефект порушення, що викликано актуалізацією мотивації і стресових факторів. Сила мотивації, за Я.Рейковським, залежить як від ситуації, так і від особистісних особливостей, що визначають рівень постійної мотивації. Оптимальний рівень мотивації забезпечує найкращу працездатність. Деякі вчені також відзначають, що в екстремальних умовах розбіжності векторів "мотив — ціль" ведуть або до зниження ефективності професійної діяльності за рахунок стабілізації стану, або до повного відмовлення від неї. Таким чином, психологічна специфіка напруженості залежить не тільки від характеру зовнішніх дій, хоча вони можуть бути сильними для людини, але і від особистісного змісту мети діяльності, суб'єктивної оцінки ситуації, в якій знаходиться людина. У зв'язку з цим деякі автори звертають увагу на необхідність індивідуального підходу

до регуляції стресових станів з урахуванням індивідуальних особливостей людей.

Психічне здоров'я людини власне й означає свідоме керування своєю поведінкою в екстремальних умовах шляхом побудови ефек- тивних моделей поведінки.

Питання для самоконтролю

1. Поняття психологічного і професійного стресу.

2. Модель професійного стресу.

3. Причини професійного (інформаційного) стресу.

4. Області стресу в повсякденному житті.

5. Типи внутріособистісних стресорів.

6. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.

7. Характеристики реагування під час стресу (локус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).

Література

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояний тревоги // Психол. журн.− 1992.− № 13. 202

2. Василюк Ф. Е. Психология переживания.– М.: Изд-во Москов. ун-та, 1984.− 200 с.

3. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Уч. пособ. для студ. высш. уч. заведений.– М.: Изд. центр ―Академія‖, 2001.– 352 с.

4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров’я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.

5. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья.– СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1999.– 1021 с.

6. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров`я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. – 316 с. 7. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин,

О. В. Носкова, И. В. Толкунова / Под ред. В. И. Носкова.– Севастополь: Вебер, 2003.– 257 с.

8. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова.– СПб.: Питер, 2003.– 607 с.

9. Психология здоровья / Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гуревич и др. / Под ред. Г. С. Никифорова.– СПб.: Изд-во С.- Петербург. ун-та, 2000.– 504 с.

10. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченок.– М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001.– 604 с.

11. Тригранян Р. А. Стресс и его значение для организма / Отв. ред. О. Г. Газенко.– М.: Наука, 1988.– 176 с.– С. 3, 4, 105, 133, 140– 149. Р