

- 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Бірон Богдан Володимирович. – Одеса, 2015. – 22 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/10687>
2. Gadzella B.M. Student-life Stress Inventory / B. M. Gadzella, H.L. Fullwood, D.W. Ginther// Texas Psychological Convention. – ERIC. - San Antonio, 1991. – P. 345-350.
 3. Kim W.G. Effect of service orientation on job satisfaction, organizational commitment, and intention of leaving in a casual dining chain restaurant / W.G. Kim, J.K. Leong, Y.K. Lee / Hospitality Management. – 2005. – № 24. – P. 171-193.
 4. Urlich L-R., Lemke D., Erler A., Dahlahaus A. Subjektive und objektive Arbeitsbelastungen niedergelassener Augenärzten in Thüringen / L.R. Urlich, D. Lemke, A. Erler, A. Dahlahaus // Ophthalmologie. – 2018. – V. 22. – <https://doi.org/10.1007/s00347-018-0802-1>

СТРЕС ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН В ПАРАМЕТРАХ СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

С. В. Шевченко

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

В останні кілька десятиліть вивчення стресу стало однієї з найбільш популярних тем у психологічній науці і практиці. Актуальність даної проблематики очевидна. Уже не підлягає сумніву, що всезростаюча інтенсивність і напруженість сучасного життя виявляються на психологічному рівні в збільшенні частоти виникнення негативних емоційних переживань і стресових реакцій, що, накопичуючи, викликають формування виражених і тривалих стресових станів. У свою чергу це веде до збільшення ризику розвитку цілому ряду захворювань стресової етіології – так званих

«хвороб стресу», що підтверджується безліч фахівцями, що займаються науками про людину [7, с.2-3].

Первісне поняття «стрес» виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на несприятливі впливи («загальний адаптаційний синдром» Г. Сельє). Пізніше поняття «стрес» використовувалося для опису широкого кола станів індивіда в несприятливих умовах на фізіологічних, біологічних, психологічному рівнях [6, с. 327-329].

Незважаючи на той факт, що феномен стресу вивчається з початку ХХ століття, дотепер не вироблено єдиної концепції стресу, і, відповідно, існують протиріччя, складності у визначеннях і поняттях. Висуваючи авторську концепцію або модель стресу, учені прагнуть дати і власне визначення стресу. Дане положення в області вивчення стресу перегукується і зі сферами вивчення таких понять, як «особистість», «здатність», «адаптація» і інші [1, с. 15-20].

Термін «стрес» зустрічається в сучасній літературі як визначення наступних понять (Л. А. Кітаєв-Смик): сильний несприятливий, що негативно впливає на організм вплив; сильна несприятлива для організму фізіологічна або психологічна реакція на дію стресора; сильні, як несприятливі, так і сприятливі для організму реакції різного роду [3, с. 25-45].

Багатоаспектність явища стресу в людини настільки велика, що треба було здійснити розробку цілої типології його проявів. У сучасній психологічній науці і практиці закріпилося розмежування понять «фізіологічний стрес» і «психологічний стрес», уведене відомим дослідником стресу Рихардом Лазарусом.

1. Фізіологічний стрес (виходячи з концепції «загального адаптаційного синдрому» Г. Сельє) – стан, виражений у тварини і людини на фізіологічному рівні під впливом таких стрес-факторів, як надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, болючі стимули, утруднення подиху і т.п. По Г. Сельє, «адаптаційний синдром» має 3 стадії - тривога, опір, адаптація або виснаження.

2. Психологічний стрес – стан у край високої психологічної напруги, що може робити сильний і негативний вплив на стан, поведінку, діяльність людини під впливом різних стрес-факторів

(інформаційної перевантаження, ситуації образи, погрози, невизначеності і т. п.) [5, с. 178-208].

Оскільки людина є соціальною істотою й у діяльності його інтегральних систем ведучу роль грає психічна сфера, те найчастіше саме психічний стрес виявляється найбільш значимим для процесу регуляції. Деякі автори розділяють фактори, що викликають психічний стрес, на дві великі групи. Тому і психічний стрес вони умовно поділяють на два види: інформаційний і емоційний [2, с. 280], [8, с. 25-26].

Усі визначення по даній класифікації (теж саме відноситься і до інших класифікацій) відбивають залежність назви типу стресу від його домінуючих факторів, що обумовлюють. Проте будь-який тип психологічного стресу містить у собі як загальні фактори (характерні для інших видів стресу), так і специфічні фактори (характерні тільки для даного типу стресу). А також, зовнішні або об'єктивні фактори, під якими виступають об'єктивні умови для виникнення стресу (обмеження часу, великий обсяг навантаження інформаційного характеру і т. п.) і суб'єктивні, особистісні фактори, що у значній мірі обумовлені індивідуальними особливостями людини (неадекватна самооцінка, мотиваційні особливості, особливості темпераменту, високі рівні особистісної напруженості, тривожності, агресивності і т. п.) [4, с. 20-29].

Таким чином, аналізуючи різні психологічні дослідження, можна прийти до висновку, що в даний час намітилася тенденція до інтегративних системних підходів в області вивчення стресу. Значний інтерес для розуміння стресу мають теоретико-експериментальні дослідження визначення критичних порогів, що характеризують перехід звичайного емоційного порушення в стан стресу.

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. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с. – (Современное образование).
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса /Л. А. Китаев-Смык. - М., 1999.
4. Коврова М. В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде: Метод. пособие/ Научный ред. Н. П. Фетискин; Отв. за выпуск В. В. Чекмарев.– Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2000 – 38 с.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви; – 1999.
6. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме / Г. Селье. – М., Медгиз, 1999.
7. Чебыкин А. Я. Стресс как актуальная проблема для современной молодёжи / А. Я. Чебыкин //Наука і освіта. – 2000. – N1-2. – С. 2-3.
8. Черепанова Е. М. Психологический стресс / Е. М. Черепанова. – М., Academia – 2000 г. – 94 с.