

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ СТРЕСУ ІЗ ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ

PECULIARITIES OF RELATIONSHIP BETWEEN STRESS MANIFESTATIONS AND MENTAL STATES

Стаття присвячена дослідженню взаємозв'язків проявів стресу з психічними станами. Сучасні суспільні обставини, що ускладнені пандемією, постійно впливають на особистість в соціальних, екологічних, політичних, економічних і багатьох інших сферах, посилюючи вимоги до прояву певних якостей, а також сприяють та підсилюють прояви стресу. Саме тому у сучасному світі однією з основних проблем є психологічний стрес, який реалізується через фізіологічну структуру людини, торкаючись самої сутності людини, порушуючи емоційне, поведінкове і психічне здоров'я особистості. Показано, що проблема стресу є досі вельми актуальною темою, яка не має одностайного погляду на її сутність у науковому співтоваристві. Запропоновано розуміння стресу як реакції людини на неспецифічну ситуацію, що викликає надмірно сильну і тривалу психологічну напругу, яка проявляється на емоційному, інтелектуальному, поведінковому і фізіологічному рівнях та пов'язана з нездатністю людини доцільно і адекватно діяти в ситуації, що склалася. Було проведено емпіричне дослідження за допомогою семи психологічних методик. Розглянуто представлені в психологічній науці ознаки стресу, зокрема, фізіологічного (або біологічного), емоційного (або психологічного, психоемоційного), інтелектуального, а також ознаки поведінкового стресу. Показано, що певні ознаки стресу підкреслюють певні важливі аспекти сутності стресу як явища. Зафіксовано кореляційні взаємозв'язки показників проявів стресу з показниками самовідчуття, дисфорії, з інтелектуальними та поведінковими ознаками стресу, емоційними та фізіологічними симптомами стресу, адаптивними емоційними копінг-стратегіями, неадаптивними емоційними копінг-стратегіями, відносно адаптивними поведінковими копінг-стратегіями, особистісним адаптивним потенціалом, нервово-психічною стійкістю, комунікативними здібностями, упевненістю у собі, знанням власних ресурсів, умінням оновлювати власні ресурси.

Ключові слова: психічні стани, психічне здоров'я, стрес, фізіологічні ознаки стресу, емо-

ційні ознаки стресу, інтелектуальні ознаки стресу, поведінкові ознаки стресу.

The article is dedicated to the research of specific nature of relations between stress manifestations and psychic states. Present day social circumstances, complicated by pandemic, permanently influence a person in social, ecological, political, economical and many other spheres, intensifying demands to certain qualities' demonstration, stimulate and enforce stress manifestation. For this reason psychological stress is one of the main problems in today's world, which occurs through person's physiological structure, touching the essence of a human, frustrating emotional, behavioral and psychic health of a person. It is evidenced that the problem of stress is still extremely important subject which does not have unanimous point of view at its essence in academic community. The understanding of stress is offered as a reaction of a person to a non-specific situation, generating permanent extra strain, which appears in emotional, intellectual, behavioral and physiological levels and is related to inability of a person to act in the existing situation in rational and proper manner. There was performed the empirical investigation by means of seven psychological methods. Signs of stress represented in psychological science are esteemed as: physiological (or biological) stress, emotional (or psychological or psycho emotional), intellectual stress and also the signs of behavioral stress. It is evidenced that certain signs of stress emphasize certain important aspects of the essence of stress as a phenomenon. The correlation between the symptom of sign of stress and the state of health, dysphoria, intellectual and behavioral signs of stress, emotional and physiological symptoms of stress, adaptive emotional coping strategies, non-adaptive emotional coping strategies, relatively adaptive behavioral coping strategies, personal adaptive potential, nervous-psychic resistance, communicative capabilities, self-confidence, awareness of personal resources and ability to renovate them is fixed.

Key words: psychic states, psychic health, stress, physiological signs of stress, emotional signs of stress, intellectual signs of stress, behavioral signs of stress.

УДК 159.9+612.176:616-056.3(045)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.14>

Іванова О.С.

orcid.org/0000-0002-5653-3661
аспірант кафедри теорії і методики практичної психології
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

У сучасному світі майже для кожної людини однією з найважливіших проблем залишається психологічний стрес. Він торкається сутності людини, порушуючи емоційне, фізіологічне, поведінкове і психічне здоров'я. У світлі спалаху пандемії коронавірусу всіх зачепили вимоги щодо карантинних обмежень та режиму самоізоляції. Унаслідок цього звичний спосіб життя нашого суспільства змінився миттєво. Ця обставина призвела до випробовування справжнім стресом, що проявляється у всіх по-різному на інтелекту-

альному, емоційному та фізичному рівні особистості.

Сучасні суспільні обставини, що ускладнені пандемією, постійно впливають на особистість в соціальних, екологічних, політичних, економічних і багатьох інших сферах, сприяють та підсилюють прояви стресу, висуваючи нові вимоги до стресостійкості особистості.

Питання подолання стресу вже вивчене багатьма вченими, які запропонували достатньо теорій і впровадили не одну терапевтичну практику. Але ситуація, що склалася за останній

рік, вимагає уточнення сутності стресу і пошуку нових механізмів для його подолання в нових умовах буття. Саме тому метою дослідження виступило питання вивчення проявів стресу та їх взаємозв'язку з різними психічними станами людини в умовах пандемії.

Аналізуючи різні наукові джерела, можна засвідчити, що у різні періоди тема стресу була предметом дослідження багатьох таких вітчизняних вчених, як Л.М. Аболін, Е.І. Бистрицька, В.А. Бодров, О.М. Валуйко, Н.Є. Водоп'янова, О.В. Гошкодеря, Р.М. Грановська, Л.А. Китаєв-Смик, І.Д. Ладанов, Л. Леві, Р.С. Немов, Л.Є. Паніна, Н.В. Самоукіна, В.В. Суворова, Р.А. Тигранян, О.Я. Чебікін, О.М. Черепанова, Ю.В. Щербатих та інших.

Вивченням різних аспектів проблеми стресу у закордонній науці займалися такі вчені, як Дж. Віткін, Д. Грінберг, Г. Купер, Г.М. Борневерсер, Г. Сельє, Дж. Брайт, Ф. Джонс, Л. Джуел, Т. Кокс, Р. Лазарус та інші.

Загальновідомо, що засновником вчення про стрес вважається Ганс Сельє. Вчений вважав, що стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [19]. Термін «неспецифічна реакція» стосується того факту, що типову реакцію викликає широкий спектр впливів, стресорів, включаючи такі позитивні фактори, як просто нові події. У своїх працях він приділяв особливу увагу фізіологічним проявам стресу в організмі людини.

Досі цікавим та важливим є той факт, що у своїй теорії Ганс Сельє розводив поняття стресу і дистресу. Стрес вважається корисним, якщо він призводить до адаптації, а дистрес шкідливий і веде до різних психосоматичних захворювань. Автор підкреслював, що стрес може бути як приємним, так і неприємним для людини, водночас дистрес – тільки неприємним [11].

Якщо звернутися до етимології поняття, то стрес (від англ. "stress") – це тиск, натиск; гніт, навантаження, напруга.

Аналізуючи різну літературу, можна зазначити, що стрес – це неспецифічна (загальна) реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також викликає відповідний стан нервової системи або організму в цілому [14].

Так, на думку В.В. Суворової, стрес – це «функціональний стан організму, що виникає в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси або діяльність периферичних органів» [5].

У свою чергу П.Д. Горізонтов розглядав стрес як «загальну адаптивну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу» [13].

У літературі трапляються визначення стресу як «напруги, що виникає при появі загрозли-

вих або неприємних чинників життєвої ситуації» [16].

Таке визначення переформується з позицією Р.С. Немова щодо стресу. Він наголошує, що стрес є станом надмірно сильної і тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система одержує емоційне перевантаження [6]. Стрес – це стан душевного (емоційного) і поведінкового розладу, пов'язаного з нездатністю людини доцільно і розумно діяти в ситуації, що склалася [7].

Л.А. Китаєв-Смик, здійснивши поглиблений аналіз, виділяє кілька визначень терміна «стрес» [3, с. 23], серед яких: 1) дуже несприятливий і негативний вплив на організм, який може бути неприємним тільки для однієї людини; 2) особливо несприятлива для організму фізіологічна або психологічна реакція на дію стресора; 3) фізіологічні, психологічні, соціально-психологічні, робочі та інші реакції, що виникають при будь-яких відповідях організму на екстремальні вимоги зовнішнього середовища; 4) комплекс адаптаційних реакцій організму, але тільки тих, які схожі й однаково виникають при різних адаптаційних станах. Симптоми таких реакцій подібні при будь-яких типах впливу. Вони однакові при різних станах, а не специфічні для одного або іншого з них.

На підставі вищезазначеного та проведеного аналізу можна дійти висновку, що досі у науковій літературі немає одностайного розуміння стресу. Умовно можна виділити декілька підходів щодо його розуміння. Такі вчені, як Г. Сельє, П.Д. Горинзонтова, Р.А. Тигранян, Л.А. Китаєв-Смик та ін., розглядають стрес як певну реакцію організму, що проявляється у відповідь на зовнішню і внутрішню загрозу.

Деякий інший ракурс вивчення стресу спостерігається в роботах В.В. Суворової, Р.С. Немова, які його розуміють як стан надмірно сильної і тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини в ситуаціях психологічного перевантаження.

Також можна говорити про підхід щодо розуміння стресу як напруги життєвих ситуацій, які розглядали Л.А. Сундеева, Є.А. Шейкіна; та впливу на організм, пов'язаного з активацією пізнавальної діяльності особистості, на думку Р. Лазаруса.

Розуміння сутності стресу ускладнюється тим, що соціологи, психологи, фізіологи, психіатри у своїх теоріях використовують споріднені поняття психологічного стресу, емоційного стресу, психоемоційного стресу та ін.

У роботах В.А. Бодрова можна зустріти таке визначення: «Психологічний стрес – це своєрідна форма віддзеркалення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного віддзеркалення зумовлюється процесами діяльності,

особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість протікання тощо) в значній мірі визначаються вибраними або прийнятими цілями, досягнення яких спонукає до вмотивованої діяльності. У процесі діяльності мотиви наповнюються емоційно, сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які відіграють особливу роль у виникненні і протіканні стану психічної напруженості» [1].

Р. Лазарус і С. Фолкман вважають, що психологічний стрес – це значущі для благополуччя особистості відносини з середовищем, які піддають випробуванню наявні ресурси організму і у низці випадків можуть їх перевищувати. Характер і інтенсивність стресової ситуації визначається «ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна діяльність до особи, і тими потенціями, якими володіє суб'єкт [4]».

Таким чином, психологічний стрес – це особливий психічний стан, що характеризується неспецифічними системними змінами активності психіки людини, що виражають її організацію та мобілізацію в зв'язку з виниклими підвищеними вимогами нової ситуації. Психологічний стрес не може бути ідентичний фізіологічному, оскільки має свої психологічні особливості, він може виникати самостійно, а також ініціювати і змінювати біологічний стрес.

Стрес може виявлятися в різних аспектах людини. К.В. Судаков у своїй монографії підкреслював значущість [15]. Розглядаючи визначення емоційного стресу, можна також відзначити, що емоційний стан, викликаний нестабільною ситуацією, спричинює нездатність особистості зібратися і зрозуміло діяти. А.Г. Маклаков [17] писав, що за сприятливих умов емоційно стресовий стан може трансформуватися в оптимальний звичний стан, а за несприятливих умов – у стан нервово-емоційної напруги, що суттєво знижує рівень працездатності, ефективного функціонування систем і органів людини, а також витрачає енергетичні ресурси організму. О.М. Вейн писав про те, що хронічні захворювання нашого часу виникають на тлі емоційного неблагополуччя, гострого або хронічного емоційного стресу [2, с. 3–4].

На відміну від тварин людина здатна реагувати на реальну фізичну загрозу, а також на спогади або асоціації, пов'язані з нею. Механізм психологічного стресу запускається і посилюється при згадці будь-яких невдач, травм, провалів, невдалих публічних виступів, у разі недостатньої мотивації для подолання сформованої важкої ситуації, негативних установок на те, що не вийде подолати перешкоду, а так само від завищених очікувань і неоднозначної, незрозумілої для людини ситуації, рішення якої невизначено.

На підставі вищезазначеного в нашій роботі ми будемо розглядати фізіологічні (або біологічні) ознаки стресу, емоційні (або психологічні, психоемоційні) ознаки, інтелектуальні ознаки стресу, а також поведінкові ознаки стресу. Всі ознаки стресу проявляються у формі реакції особистості в певних психологічних сферах на різні ситуації життя. В цілому ця реакція визначає індивідуальні відмінності у реагуванні на стрес. Тобто думки, емоції та почуття, а також певне ставлення до даної ситуації визначають індивідуальні ознаки прояву стресу та зумовлюють певний психологічний стан. Отже, дослідники підкреслюють важливі аспекти сутності стресу як явища.

Загалом стрес може викликатися стресовими ситуаціями, до яких належать усі сильні фізичні і нервово-психічні навантаження, в тому числі надзвичайно важка робота, охолодження і перегрів, нестача кисню у повітрі, гіпоглікемія, захворювання, операції, рани, шумовий вплив, раптовий переляк, неспокій, біль і гнів. Вченими встановлено, що ефекти надсильного впливу на психіку, що її пошкоджують, зумовлені не самим стресором, а реакцією людини на нього [8].

Так, у своїх роботах Г. Сельє у центр уваги виводив гомеостатичну модель самозбереження організму і мобілізації ресурсів для реакції на стресор. Усі агенти, що діють на організм, він поділив на специфічні (вірус грипу викликає грип) і неспецифічні стереотипні ефекти стресу, які проявляються у вигляді загального адаптаційного синдрому. Цей синдром у своєму розвитку проходить три стадії: 1) реакцію тривоги; 2) стадію резистентності; 3) стадію виснаження. Г. Сельє ввів поняття адаптаційної енергії, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Її виснаження, на думку вченого, незворотне і веде до старіння і загибелі організму [9; 10; 12].

Отже, враховуючи всі переваги та недоліки у розумінні стресу, в нашій роботі під стресом ми будемо розуміти реакцію людини на неспецифічну ситуацію, що викликає надмірно сильну і тривалу психологічну напругу, яка проявляється на емоційному, інтелектуальному, поведінковому та фізіологічному рівнях та пов'язана з нездатністю людини доцільно і адекватно діяти в ситуації, що склалася.

Для проведення емпіричного дослідження проблеми стресу ми обрали такі методики:

1) диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПО) – оригінальний психодіагностичний інструмент, спрямований на вивчення самотності як багатовимірного феномену, що включає в себе як негативні сторони, що лежать на поверхні і давно використовуються об'єктом наукового вивчення, так і позитивні сторони, які менш очевидні і рідше потрапляють

в фокус уваги, але відіграють велику роль у розвитку зрілої особистості, що самодетермінується. Методика створена і схвалена у 2013 році Є.М. Осінім і Д.О. Леонтьєвим;

2) методику «Комплексна оцінка проявів стресу» (КОПС), розроблену Ю.В. Щербатих. Дана методика дозволяє оцінити інтелектуальні та поведінкові ознаки, емоційні та фізіологічні симптоми стресу;

3) методику для психологічної діагностики копінг-механізмів (МПДКМ). Методика Е. Нейм дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu, розподілених за трьома основними сферами психічної діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг-механізми;

4) методику самооцінки функціонального стану САН (В.А. Доскін і ін.). Методика призначена для оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою;

5) опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» (НПН). Опитувальник спрямований на діагностику психічної напруженості в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування;

6) багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ). Він розроблений А.Г. Маклаковим і С.В. Чермяніним та призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних і деяких психофізіологічних показників, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного і соціального розвитку [18];

7) опитувальник психологічної ресурсності особистості (ОПРО), автором якого є О.С. Штепа. Діагностична мета опитувальника – це визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати [20].

Дослідження особливостей прояву стресу здійснювалось 2021 року на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». В емпіричному дослідженні взяли участь 44 опитуваних віком від 18 до 48 років.

В емпіричному дослідженні застосовано широкий діагностичний інструментарій. Були виміряні такі діагностичні характеристики: інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки стресу, комплексна оцінка ознак стресу (ці 5 характеристик належать методиці «Комплексна оцінка проявів стресу»); ізоляція, самотність, відчуження, дисфорія, проблема самотності, потреба в компанії, радість самоти, ресурс усамітнення, спільне переживання самотності, залежність від спілкування, позитивна самотність (методика «Диференціальний опитувальник переживання самотності»); адаптивні когнітивні копінг-стратегії, адаптивні емоційні копінг-стратегії, адаптивні поведінкові копінг-стратегії, неадап-

тивні когнітивні копінг-стратегії, неадаптивні емоційні копінг-стратегії, неадаптивні поведінкові копінг-стратегії, відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії, відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії, відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії (методика для психологічної діагностики копінг-механізмів); достовірність, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність, особистісний адаптивний потенціал (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)); упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння вміщувати власні ресурси (опитувальник психологічної ресурсності особистості); загальна, слабка, помірна, надмірна нервово-психічна напруга (опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» (НПН)); самопочуття, активність, настрої (методика самооцінки функціонального стану (САН)).

За методикою «Комплексна оцінка стресу» у жодного (0%) з досліджуваних в цей момент життя значущий стрес не був визначений. 33 (75%) опитаних відчують помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і оптимального урегулювання ситуації, що виникла. Для 10 (23%) опитаних потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу. У них виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. І тільки в одного опитаного, що становить 2%, виявлено стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм наближений до межі можливостей чинити опір стресу.

За даною методикою ми проаналізували конкретні ознаки стресу у досліджуваних. Було виявлено, що у 4 (9%) досліджуваних наявний високий рівень інтелектуальних ознак стресу, у 17 (39%) – середній, у 18 (41%) – низький.

За даною методикою ми проаналізували певні ознаки стресу у досліджуваних. Було виявлено, що у 2 (5%) досліджуваних наявний високий рівень поведінкових ознак стресу, у 11 (25%) – середній, у 28 (64%) – низький.

Дещо інша ситуація з емоційними ознаками стресу у досліджуваних. Так, було виявлено, що у 7 (16%) досліджуваних високий рівень емоційних ознак стресу, у 12 (27%) – середній, у 18 (41%) – низький.

Фізіологічні ознаки стресу було зафіксовано у 3 (7%) досліджуваних на високому рівні,

у 9 (20%) – на середньому, у 23 (52%) – на низькому.

Застосування методів математичної статистики, а також аналізу проведених кореляцій дозволило виявити взаємозв'язки показника «Комплексна оцінка проявів стресу» з такими діагностичними критеріями, як самовідчуття ($r=0,509^{**}$; $p \leq 0,01$), дисфорія ($r=0,433^{**}$; $p \leq 0,01$), інтелектуальні ознаки стресу ($r=0,646^{**}$; $p \leq 0,01$), поведінкові ознаки стресу ($r=0,672^{**}$; $p \leq 0,01$), емоційні симптоми стресу ($r=0,819^{**}$; $p \leq 0,01$), фізіологічні симптоми стресу ($r=0,509^{**}$; $p \leq 0,01$), адаптивні емоційні копінг-стратегії ($r=-0,656^{**}$; $p \leq 0,01$), неадаптивні емоційні копінг-стратегії ($r=0,597^{**}$; $p \leq 0,01$), відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії ($r=0,329^*$; $p \leq 0,05$), ОАП (особистісний адаптивний потенціал) ($r=-0,712^{**}$; $p \leq 0,01$), НПС (нервово-психічна стійкість) ($r=-0,756^{**}$; $p \leq 0,01$), КС (комунікативні здібності) ($r=-0,438^{**}$; $p \leq 0,01$), упевненість у собі ($r=-0,461^{**}$; $p \leq 0,01$), знання власних ресурсів ($r=-0,390^{**}$; $p \leq 0,01$), уміння оновлювати власні ресурси ($r=-0,421^{**}$; $p \leq 0,01$).

Розглянемо та проаналізуємо отримані кореляційні зв'язки більш докладно.

Як ми можемо бачити, певні ознаки стресу з математичною достовірністю пов'язані з показниками самотності. Зокрема, загальна оцінка прояву стресу пов'язана з показником самовідчуття та показником дисфорії ($r=0,509$; $p < 0,01$ та $r=0,433$; $p < 0,01$). Це може свідчити, що стрес пов'язаний та виявляється у формі зниженого настрою, а також характеризується роздратуванням, почуттям неприязні до ото-

чуючих з можливими афективними проявами та підвищеною агресивністю. Крім того, було зафіксовано зв'язок стресу з показником самовідчуття, що виявляється в усвідомленні людини себе як усамітненої.

Водночас цікавим є факт відсутності кореляційних зв'язків показників самотності з поведінковими та фізіологічними ознаками стресу. Тобто фізичне виснаження (перенапруга м'язів, втомленість, головний біль тощо), викривлення поведінкових патернів у зв'язку з переживанням стресу не впливає на відчуття самотності.

Отримані результати свідчать про обернений зв'язок комплексної оцінки стресу, а також конкретних ознак стресу з показником адаптивної емоційної копінг-стратегії. Тобто збільшення стресового навантаження зменшує емоційний стан з активним обуренням і протестом щодо труднощів та знижує впевненість в наявності виходу в будь-який ситуації. Це підтверджує кореляційний зв'язок показників стресу з неадаптивними емоційними копінг-стратегіями «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність». Ці моделі поведінки характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності і недопущенням інших почуттів. Також проявляється переживання злості, а почуття провини покладається на себе й інших.

Комплексний показник стресу, а також показник емоційних і фізіологічних ознак стресу демонструє наявність прямих кореляційних зв'язків з відносно адаптивними варіантами поведінкових копінг-стратегій –

Таблиця 1

Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками, які характеризують ознаки стресу, та показниками самотності

Показники	ОПС	ІОС	ПОС	ЕОС	ФОС
Ізоляція	–	0,491 ^{**}	–	0,357 [*]	–
Самовідчуття	0,509 ^{**}	0,336 [*]	–	0,447 ^{**}	–
Дисфорія	0,433 ^{**}	–	–	–	–

Примітки: 1) ОПС – оцінка прояву стресу; ІОС – інтелектуальні ознаки стресу; ПОС – поведінкові ознаки стресу; ЕОС – емоційні симптоми стресу; ФОС – фізіологічні симптоми стресу; 2) * – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,01$.

Таблиця 2

Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками, які характеризують ознаки стресу, та показниками адаптивності копінг-стратегії

Показники	ОПС	ІОС	ПОС	ЕОС	ФОС
Адаптивні емоційні копінг-стратегії	-0,656 ^{**}	-0,553 ^{**}	-0,373 [*]	-0,584 ^{**}	-0,504 ^{**}
Неадаптивні емоційні копінг-стратегії	0,597 ^{**}	0,601 ^{**}	0,406 ^{**}	0,520 ^{**}	0,364 [*]
Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії	0,329 [*]	–	–	0,324 [*]	0,355 [*]

Примітки: 1) ОПС – оцінка прояву стресу; ІОС – інтелектуальні ознаки стресу; ПОС – поведінкові ознаки стресу; ЕОС – емоційні симптоми стресу; ФОС – фізіологічні симптоми стресу; 2) * – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,01$.

Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками, які характеризують ознаки стресу, та показниками адаптаційних можливостей особистості

Показники	ОПС	ІОС	ПОС	ЕОС	ФОС
ОАП	-0,712**	-0,595**	-0,381*	-0,608**	-0,524**
НПС	-0,756**	-0,604**	-0,308*	-0,627**	-0,521**
КС	-0,438**	-0,370*	-0,313*	-0,387**	-

Примітки: 1) ОПС – оцінка прояву стресу; ІОС – інтелектуальні ознаки стресу; ПОС – поведінкові ознаки стресу; ЕОС – емоційні симптоми стресу; ФОС – фізіологічні симптоми стресу; ОАП – особистісний адаптивний потенціал; НПС – нервово-психічна стійкість; КС – комунікативні здібності; 2) * – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,01$.

«компенсація», «відволікання», «конструктивна активність». Тобто підвищення рівня стресу активізує поведінку, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожей, виконання своїх заповітних бажань. Конструктивність цих стратегій залежить від значущості та вираженості ситуації подолання.

Психологічний аналіз кореляцій також доводить, що ознаки стресу тим більші, чим менший особистісний адаптивний потенціал ($r = -0,712^{**}$; $p \leq 0,01$), нервово-психічна стійкість ($r = -0,756^{**}$; $p \leq 0,01$) та комунікативні здібності ($r = -0,438^{**}$; $p \leq 0,01$).

Підвищення стресового навантаження знижує поведінкову регуляцію, підвищує схильність до нервово-психічних зривів, знижує самооцінку та реальність сприйняття ситуації.

Також отримані кореляції засвідчують, що чим більше людина комунікабельна, тим менша в неї комплексна оцінка стресу. І навпаки, зі збільшенням замкненості, труднощами у встановленні контактів збільшуватимуться прояви стресу.

Отримані обернені кореляції між показниками стресу і показниками упевненості у собі, знання власних ресурсів, уміння оновлювати ресурси означають, що зі збільшенням ознак стресу зменшуватиметься самодостатність у прийнятті рішень, вміння наполягати на своєму, адекватне сприйняття причин неуспіхів та уміння коригувати власну поведінку, здат-

ність довіряти собі. Із збільшенням стресового навантаження людина потроху втрачає реалістичність оцінювання своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей. Також це свідчить про зменшення можливості доступу до способів позбавлення напруги й уміння їх задіювати з метою заспокоїтись та відчутти внутрішню рівновагу.

На підставі теоретичного та емпіричного аналізу можна зробити такі висновки:

1) показано, що проблема стресу є досі вельми актуальною темою, яка не має одностайного погляду на її сутність у науковому співтоваристві;

2) проаналізовано визначення стресу в межах досліджень різних вчених та теорій, умовно виділено декілька підходів щодо розуміння стресу як реакції, як стану, як напруги;

3) запропоновано розуміння стресу як реакції людини на неспецифічну ситуацію, що викликає надмірно сильну і тривалу психологічну напругу, що проявляється на емоційному, інтелектуальному, поведінковому та фізіологічному рівнях та пов'язана з нездатністю людини доцільно і адекватно діяти в ситуації, що склалася;

4) розглянуто представлені в психологічній науці ознаки стресу, зокрема, фізіологічного (або біологічного) стресу, емоційного (або психологічного, психоемоційного), інтелектуального стресу, а також ознаки поведінкового стресу. Показано, що певні ознаки стресу підкреслюють важливі аспекти сутності стресу як явища;

Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками, які характеризують ознаки стресу, та показниками за методикою ОПРО

Показники	ОПС	ІОС	ПОС	ЕОС	ФОС
Упевненість у собі	-0,461**	-0,523**	-	-0,375*	-
Знання власних ресурсів	-0,390**	-0,394**	-0,304*	-0,382*	-
Уміння оновлювати власні ресурси	-0,421**	-0,328*	-	-0,392**	-0,329*

Примітки: 1) ОПС – оцінка прояву стресу; ІОС – інтелектуальні ознаки стресу; ПОС – поведінкові ознаки стресу; ЕОС – емоційні симптоми стресу; ФОС – фізіологічні симптоми стресу; 2) * – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,01$.

5) підбрано широкий діагностичний інструментарій, що вміщує сім психологічних методик та 51 показник, що досліджується;

6) емпірично виявлено, що у 9% досліджуваних спостерігається високий рівень інтелектуальних ознак стресу, у 39% – середній, у 41% – низький. Що стосується поведінкових ознак стресу, то у 5% досліджуваних зафіксовано високий рівень, у 25% – середній, у 64% – низький. Емоційні ознаки стресу у 16% досліджуваних відповідають високому рівню, у 27% – середньому, у 41% – низькому. Фізіологічні ознаки стресу було зафіксовано у 7% досліджуваних на високому рівні, у 20% – на середньому, у 52% – на низькому;

7) за допомогою методів математичної статистики були виявлені взаємозв'язки показників проявів стресу з показниками самовідчуття, дисфорії, інтелектуальними ознаками стресу, поведінковими ознаками стресу, емоційними симптомами стресу, фізіологічними симптомами стресу, адаптивними емоційними копінг-стратегіями, неадаптивними емоційними копінг-стратегіями, відносно адаптивними поведінковими копінг-стратегіями, особистісним адаптивним потенціалом, нервово-психічною стійкістю, комунікативними здібностями, упевненістю в собі, знанням власних ресурсів, умінням оновлювати власні ресурси.

Подальшими дослідженнями маємо намір емпірично виявити особливості психотерапії в системі подолання стресових станів та в реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бодров В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса. *Психические состояния* : хрестоматия. СПб : Питер, 2000. 151 с.
2. Вейн А.М. Предисловие к сборнику научных трудов, посвященных эмоциональному стрессу. *Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических заболеваний*. М., 1977. С. 3–4.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М. : Наука, 1983. 367 с.

4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования : *Эмоциональный стресс*. Л. : Лениздат, 1970. 202 с.

5. Маслова Т.М. Динамика тревожности студентов вуза в процессе их профессионального становления. *Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия «Педагогика и психология»*. 2014. № 4 (30). С. 168–171.

6. Немов Р.С. Психология. : Кн. 1. Общие основы психологии. М., 1999. С. 442.

7. Немов Р.С. Психология. : Кн. 1. Общие основы психологии. М., 1999. С. 680.

8. Николаева Е.И. Психофизиология. Психофизиологическая физиология с основами физиологической психологии. М. : ПЭР СЭ; Логос, 2003. 464 с.

9. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. М. : Медгиз, 1960. 253 с.

10. Селье Г. На уровне целого организма. М. : Наука, 1972. 123 с.

11. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1982. С. 23.

12. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига : Виеда, 1992. 109 с.

13. Спилбергер Ч.Д., адаптация Ю.Л. Ханина. Исследование тревожности. Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб, 2002. С. 124–126.

14. Стресс: психологические, биохимические и психофизиологические аспекты : учебное пособие. Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2017. 82 с.

15. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. М., 1998. 266 с.

16. Сундеева Л.А., Шейкина Е.А. К вопросу о детской тревожности и страхе. *Балтийский гуманитарный журнал*. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 410–412.

17. Маклаков А. Общая психология. URL: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/makl/19.php.

18. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность». URL: https://psylab.com.ua/tools_Многоуровневый_личностный_опросник_Адаптивность”.

19. Селье Г. Стресс без дистресса. URL: http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html.

20. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. URL: <http://vislib.onu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/156722/156090>.