

УДК 159.944.4-053

DOI: 10.31548/hspedagog2019.03.078

## ТИПИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ ОСОБИСТОСТІ НА СТРЕС

Омельченко Л.М., кандидат педагогічних наук, доцент,

Національний університет біоресурсів і природокористування України

E-mail: [omelchenko2006@nubip.edu.ua](mailto:omelchenko2006@nubip.edu.ua)

**Анотація.** У статті аналізується природа психологічних реакцій людини на вплив стресогенних ситуацій. Психологічні реакції розглядаються як складні багаторівневі утворення, які виникають в оцінці людиною ситуації, що складається доволі неї. Доводиться, що в цьому процесі беруть участь як складові свідомого, так і елементи несвідомого та підсвідомого. На підґрунті аналізу досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців робиться висновок про зумовленість зазначених реакцій генетичними чинниками та процесом соціального навчання.

**Ключові слова:** стрес, психологічні реакції, захисні механізми, копінг-стратегія, стилі копінг-поведінки.

**Актуальність.** Соціалізація особистості – процес, що супроводжується постійною взаємодією індивіда та зовнішнього оточення. Нинішня соціальна ситуація, що постає як обставина становлення сучасної людини, чинить досить агресивний вплив на її життєдіяльність. Численні трансформації різних сфер буття нерідко стають стрес-факторами, зумовлюючи досить різноманітний спектр психологічних реакцій особистості. Розуміння природи цих реакцій є досить важливим, адже розширює можливість застосування психопрофілактичних заходів, орієнтованих на розвиток психічної стійкості особистості, з метою забезпечення її добробуту.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблемі психічних реакцій особистості на дію стрес-факторів присвячено значну кількість наукових досліджень: З. Фрейд (несвідомі захисні механізми психіки особистості); А. Фрейд (его-захисні механізми як реакції особистості на кризові ситуації), Л. Китаєв-Смик (фази емоційно-поведінкового реагування на стрес), К. Хорні (базальна тривожність як реакція особистості на стрес-фактор), Ф. Бассін (значущі переживання при впливі стрес-факторів), Ф. Василюк (стратегії подолання критичних ситуацій), К. Судаков (індивідуальна стійкість до впливу

стрес-факторів), О. Макаренко, І. Федосєєва (гострі психологічні реакції людини на стресогенні події) Р. Грановська (психологічний захист особистості в стресових ситуаціях), Т. Крюкова (психологія копінг-стратегій).

**Мета** статті: проаналізувати психологічні реакції особистості на стрес, обґрунтувати їх зумовленість.

**Методи дослідження.** Для написання статті застосовувалися методи: аналізу, зіставлення, синтезу, узагальнення матеріалу.

**Результати.** Одним із найперших дослідників психологічного стресу став американський науковець Р. Лазарус. Проаналізувавши природу стресу як багаторівневого явища, він обґрунтував специфіку його психологічної форми. Науковець обстоював думку про опосередковану зумовленість психологічних реакцій людини на стрес. Досить важливим когнітивним процесом, що спричинює реакцію людини на стрес, він вважав оцінку наслідків проблемної ситуації [10].

Російський дослідник А. Анцупов, виходячи з концептуального положення про еволюційну структуру психіки, довів: у процесі оцінки ситуації або ухвалення рішення про вибір певної стратегії поведінки чи діяльності беруть участь

усі рівні психіки людини (несвідоме, підсвідоме, свідоме та надсвідоме). Суб'єкт найповніше сприймає ті процеси, що відбуваються на рівні свідомому, однак свідомість менш стійка до дії стресових факторів порівняно з несвідомим та підсвідомим, тому в ситуаціях загрози або конфлікту значення останніх може посилюватися [1].

Підтвердження цих висновків можна знайти в дослідженнях зарубіжних науковців. Так, S. Bracha доводить, що в стресовій ситуації, яка супроводжується відчуттям загрози життю, найчастіше актуалізується так звана лімбічна поведінкова реакція, що є своєрідною природною програмою послідовних відгуків індивіда на зовнішні стимули. Реалізується зазначена поведінкова стратегія як достатньо стала послідовність реакцій: завмирання → боротьба / втеча → тонічна іммобілізація. Поведінка людини в момент її запуску достатньо слабо піддається свідомому контролю, вибір реакції боротьби або втечі має інстинктивний характер, він зумовлений генетичними чинниками та соціальним навчанням. Основна функція завмирання – орієнтування в стресовій ситуації; наступна реакція має два полярні прояви – страх (утеча) та гнів (боротьба) [12].

В. Кровяков психологічним проявом утечі вважає страх та тривогу. Страх він інтерпретує як інтенсивну ситуаційну реакцію людини на загрозу. Зазначена реакція усвідомлюється людиною, особа прагне подолати її чи оминути чинники, що її зумовлюють. На думку дослідника, до реакцій типу втечі чи уникнення також належать заціпеніння та самообман. У людини вони найчастіше проявляються в ситуаціях безвиході чи тоді, коли загроза з'являється з боку близьких людей: спотворення дійсності, витіснення, зміщення [4].

Тривога, за своєю природою, є сигналом про зміни (внутрішні чи зовнішні). У такому сенсі вона виконує адаптаційну функцію, проте її надмірність зумовлює перешкоду ефективній діяльності. Зазначена реакція супроводжується

відчуттям напруги, очікування, дискомфорту, соматичними проявами (блідість, прискорене дихання, тремтіння), нав'язливими думками, образами, деперсоналізацією та дереалізацією. При чому тривога відрізняється від природного страху, адже вона є перебільшеною реакцією, що не відповідає ступеню загрози. Вона виникає в ситуації, коли загроза є неочевидною чи незрозумілою.

Західні дослідники (Р. Плутчик, Дж. Грей) обстоюють думку про те, що за умови повторної оцінки ситуації у разі перебільшення значущості стрес-фактора страх може трансформуватися в гнів і навпаки. А отже, переінакшення оцінки ситуації може змінювати реакцію людини на стрес.

Тонічна мобілізація (freeze response) є наступним етапом реалізації природної програми реагування на стрес-фактор. S. Brach класифікує її як найбільш несприятливу, вона може бути підставою для прогнозування розвитку посттравматичного стресового розладу. Зазначені висновки отримують підтвердження і в дослідженнях П. Левіна, який на підставі аналізу клінічних випадків, доходить висновку про те, що тонічна мобілізація сприяє інкапсуляції енергії травми [15].

Є. Молчанова, Т. Нелюбова зазначену програму реакцій доповнюють ще 2 видами – вдаваними діями (false actions) та непритомністю (faint, втрата свідомості). Вдавані дії – це поведінка, що імітує звичну для людини ситуацію, не пов'язану із реальними загрозливими подіями. Це діяльність суб'єкта поза межами стресових обставин, що не сприяє виживанню, не має ніякої значущості в адаптаційному процесі. Функціональне призначення вдаваних дій – утримання зовнішньої подобі ладу в ситуації хаосу, забезпечення психічного виживання шляхом виконання буденних («нормальних») дій. Зазначена реакція може супроводжуватися зміненими станами свідомості та дисоціативною амнезією на найтяжчі періоди травми. Непритомність – це реакція на гострий

стрес, вона притаманна лише людям, при чому зумовлена усвідомленням неминучості загрози. Непритомність є протилежною тонічній іммобілізації, адже супроводжується зниженням серцебиття, тиску, запамороченням, амнезією [5].

Українські дослідники В. Злишков, С. Лукомська, О. Федан виходять із концепції гомеостазу, за якою організм у стані стресу прагне відновлення рівноваги шляхом автоматичних (несвідомих захисних механізмів) психічних реакцій або системою усвідомлених дій (копінг-стратегій) [3]. Захисні механізми детально обґрунтовані в межах глибинної психології. Їх сутність полягає в регуляції внутрішнього конфлікту, що виникає між різними структурами особистості та зумовлюється невідповідністю між внутрішніми потребами особистості й нормами, правилами, цінностями соціального оточення. До них відносять витіснення, регресію, реактивне утворення, ізоляцію, анулювання, проекцію, інтроекцію, самоушкодження, альтруїстичну капітуляцію, сублімацію [11], заперечення, пригнічення, заміщення, раціоналізацію, катарсис, відчуження [7]. Актуалізація несвідомих психологічних захисних механізмів є реакцією самозахисту, їх автоматичний запуск зумовлює зниження рівня емоційної напруги, а також формування певного стилю психологічного захисту особистості, що може супроводжуватися проявом невротичних симптомів у процесі вирішення ситуацій, пов'язаних із конфліктами [2]. І. Нікольська наводить приклади подібних поведінкових стилів, зумовлених актуалізацією его-захисних механізмів: сприймання світу й себе через «рожеві окуляри» (заперечення), забування (повне/часткове) психотравмивних ситуацій або мотивів власних учинків (витіснення), виправдання себе чи інших (раціоналізація), перекладання своєї провини на інших (проекція), безвідповідальна поведінка, що не притаманна віку чи статусу (регресія), пошук досяжних цілей для фізичної чи вербальної розрядки (заміщення) [7].

Аналізуючи поведінковий рівень захисної системи людини, І. Нікольська зазначає, що вплив стрес-фактора може зумовити автоматичну зміну загальної моделі поведінки. Такі поведінкові реакції первісно проявляються в дошкільному віці. До них належать: відмова, опозиція, імітація, компенсація. Зазначені поведінкові реакції дають дитині можливість отримати від дорослих увагу й допомогу, що є підґрунтям задоволення її базових потреб у безпеці, любові, прийнятті, схваленні, збереженні позитивної самооцінки. Закріплюючись, зазначені патерни поведінки у подальшому проявляються і в дорослому віці в процесі адаптації до стресових ситуацій [7].

На відміну від захисних реакцій, копінг-поведінка орієнтована на активну взаємодію особистості зі стресовою ситуацією, її реалізація зумовлює зміну ситуації (якщо вона контрольована) або пристосування до неї (за умови неможливості встановлення контролю). М. Perez підкреслює велику значущість копінг-стратегій у процесі подолання стресової ситуації. Адаптаційна роль копінгу полягає в тому, що він, порівняно із захисними реакціями, не лише сприяє досягненню ситуативної рівноваги організму, а й забезпечує зменшення чи усунення подальших шкідливих побічних явищ. Так, куріння чи неконтрольований вибух гніву (захисні відгуки на стрес) тимчасово знижують рівень напруги людини, однак зазначені реакції – неадаптивні засоби для подолання стресових навантажень, адже мають негативні соціальні наслідки [10].

За своєю природою копінг є свідомою реакцією, орієнтованою на мінімізацію негативного впливу стресу. Вона реалізується на підґрунті таких аспектів: застосування свідомого сприймання проблем, що постали перед людиною; оцінки їх рівня небезпеки для життя, здоров'я чи особистісного або соціального благополуччя; мислення (з метою пошуку, аналізу та узагальнення інфор-

мації про те, яким чином зазначену ситуацію можна подолати); уміння реалізувати зазначені стратегії.

У процесі обґрунтування значущості копінг-стратегій для адаптації в стресовій ситуації Р. Лазарус та С. Фолкмен відзначають такі їх властивості, як-от: мінімізація негативного впливу стрес-факторів, збільшення можливостей для реалізації діяльності, перетворення проблемних та складних ситуацій або створення можливостей для їх переживання (витримки труднощів), збереження емоційної рівноваги, підтримка позитивного Я-образу, власних можливостей, взаємозв'язків з іншими людьми [14].

N. S. Endler та J. D. A. Parker виокремили провідні стилі копінг-поведінки особистості в стресовій ситуації:

- проблемно-орієнтований (полягає в тому, що людина насамперед здійснює детальний аналіз проблеми та пошук альтернатив її вирішення, вона здатна оцінювати часовий ресурс та раціонально його розподіляти, обирати пріоритети діяльності, звертається до власного досвіду вирішення подібних проблем, прагне встановити за можливості контроль над ситуацією, чітко усвідомлює власну спроможність у вирішенні проблеми, що постала);
- емоційно-орієнтований (переживання проблеми, пригнічення негативних емоцій або емоційне відреагування стресової ситуації);
- уникнення (передбачає використання кількох підстилів – відволікання: переключення уваги; соціальне відволікання: пошук соціальної підтримки); власне відволікання: відмова від зусиль, спрямованих на розв'язання проблеми) [13].

Російські дослідники В. Немець та Є. Виноградова на підґрунті концепції поведінкових стратегій М. Фрідмана виокремлюють два типи реагування на стрес: тип А: емоційно-моторний патерн поведінки людей, які постійно знаходяться в стані боротьби, агресії та дося-

гнення високих результатів; його складно виявити за особистісними опитувальниками, проте можна визначити, спостерігаючи за різкістю міміки, жестів, зміни кольору обличчя, активністю та агресивністю в суперечці; тип В: поведінковий рівень спокою, безтурботності й врівноваженості характеру.

Науковці доводять, що люди, яким притаманний поведінковий тип А, швидше й успішніше розробляють та реалізують програми в стабільних умовах; їхній поведінці притаманна стереотипність та ригідність. На відміну від них, носії типу В більш гнучкі в ситуаціях, що вимагають ухвалення рішення, вони проявляють кращі адаптаційні можливості в змінюваних чи непередбачуваних обставинах, швидко адаптуються, не відчують дискомфорту від невизначеності, оперативно активізують дослідницькі вміння [6].

А. Полін, розглядаючи психофізіологічні наслідки переживання людиною стресової ситуації, виокремлює три реакції на стрес: пасивність, активний захист від стресу та активна релаксація (розслаблення). На його думку, пасивна реакція притаманна людині, що має низький адаптаційний ресурс, їй властиві депресії та апатії. Хоча зазначені стани мають тимчасовий характер, вони забезпечують час для відпочинку та відновлення ресурсу. Активний захист від стресу, як реакція, забезпечує душевну рівновагу в результаті докорінної зміни сфери діяльності. до них відносять заняття фізичною культурою, спортом, а також будь-яке хобі. Активна релаксація є ефективною реакцією на стрес, адже в зазначеній ситуації організм людини починає напружуватися, тому що готується до енергійної взаємодії з проблемою. Активна релаксація сприяє уникненню такого стану, що може супроводжуватися тривогою чи іншими неприємними відчуттями [8].

Працівники Науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України виокремлю-

ють дві реакції людини на стрес, що виникають в екстремальних ситуаціях: адекватні; тривожні.

Адекватні – специфічні реакції організму, орієнтовані на усунення чи подолання впливу екстремальних факторів при підтримці необхідних видів діяльності. Вони мають цілеспрямований усвідомлюваний характер, за умови їх актуалізації людина здатна формувати певний план дій, що виникає на підґрунті аналізу різних аспектів екстремальної ситуації. Тривожна реакція є мало усвідомлюваною, у крайніх випадках може переходити у несвідомі форми типу паніки, вона не пов'язана зі специфікою стресової ситуації, орієнтована насамперед на збереження функціональної здатності організму, а не структури свідомої діяльності (наприклад, професійної) [9].

Аналіз результатів наукових досліджень дає змогу дійти **висновку**: стресогенні фактори можуть зумовити різні психічні реакції особистості, їх актуалізація зумовлена генетичними, індивідуальними психологічними особливостями суб'єкта, соціальним навчанням, попереднім досвідом переживання стресових ситуацій. Рівень адаптивності психологічної реакції визначається ступенем активізації діяльності людини, оптимізацією психічного ресурсу, актуалізацією творчих здібностей, підвищенням рівня пізнавальної активності особистості, загальним психологічним благополуччям людини.

**Перспективи подальших досліджень:** врахування особливостей психологічного реагування особистості в процесі формування освітнього середовища.

### References

1. Antsupov A. Ya. Kak izbavitsya ot stressa M.: Prospekt. 2015. 219 s.
2. Granovskaya R. M. Psikhologicheskaya zashchita. SPb.: Rech. 2010. 476 s.
3. Zlyvkov V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievyykh

sytuatsiiakh. K.: Pedahohichna dumka, 2016. 219 s.

4. Krovyakov V. M. Psikhotravmatologiya. Ekaterinburg: Izd- vo UMTs UPI. 2006. 442 s.

5. Molchanova E. S., Nelyubova T. A. Tipy reagirovaniya na ostryy stress. Okazaniye psikhologicheskoy i psikhiatricheskoy pomoshchi pri chrezvychnykh situatsiyakh: Uchebnoye posobiye. S. 27 -33. URL: <http://www.medpsy.ru/library/library174.pdf>.

6. Nemets V. V., Vinogradova E. P. Stress i strategii povedeniya. Natsionalnyy psikhologicheskii zhurnal. 2017. №2 (26). S. 59–72.

7. Nikolskaya I. M. Zashchitnaya sistema cheloveka. Psikhologicheskaya zashchita i koping – povedeniye. Okazaniye psikhologicheskoy i psikhiatricheskoy pomoshchi pri chrezvychnykh situatsiyakh: Uchebnoye posobiye. S. 33 – 40. URL: <http://www.medpsy.ru/library/library174.pdf>.

8. Polin A. V. Meditsinskaya psikhologiya. Polnyy kurs. M.: Nauchnaya kniga. 2013. 320 s.

8. Psikhicheskiiye reaktsii cheloveka na ekstremalnyye situatsii / NDL EKP NUTsZU/ URL: <https://extrpsy.org.ua/statya2/>

9. Ctress i ego preodoleniye (koping) po Lazarusu. Meykhenbaumu. Perre. Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya / B. D. Karvasarskiy. SPb.: Piter. 2000. URL: [https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_psychotherapeutic/414/%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%A1](https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_psychotherapeutic/414/%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%A1)

10. Freyd A. Psikhologiya Ya i zashchitnyye mekhanizmy. M.: Pedagogika-Press. 1993. [https://royal-lib.com/book/freyd\\_anna/psihologiya\\_ya\\_i\\_zashchitnie\\_mehanizmi.html](https://royal-lib.com/book/freyd_anna/psihologiya_ya_i_zashchitnie_mehanizmi.html)

11. Bracha, S. (2004). Freeze, flight, fight, fright, faint: adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. CNS Spectrum. Vol. 9 (9). 679 – 685.

12. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.

13. Lasarus, R. & Folkman, S. (1984), *Stresss. appraisal and coping*. Springer, New York. 456 p.

14. Levin, P. (1997) *Awaking the Tiger-Healing Trauma. The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*. Berkeley, California: North Atlantic Books. 288 p.

## TYPES OF PSYCHOLOGICAL REACTIONS OF PERSONALITY ON STRESS Omelchenko L.M.

**Abstract.** *The nature of human psychological reactions to the influence of stressful situations was analyzed in the article. Psychological reactions are seen as complex multi-level entities. They arise when a person evaluates the situations that surround him. They have shown that both the components of the conscious and the elements of the unconscious and the subconscious are involved in this process. All levels of the human psyche (unconscious, subconscious, conscious and subconscious) are involved in the process of evaluating a situation or deciding whether to choose a particular behavior or activity strategy. The limbic behavioral response in a stressful situation is mostly updated. It is accompanied by a sense of threat to life. This reaction is a natural program of consistent response of the individual to external stimuli. The person is not conscious enough to control the behavior now of its launch. The choice of a fight-or-flight response is instinctive, driven by genetic factors and social learning. They are most often manifested in situations of hopelessness or when loved ones pose a threat. Fear can turn into anger and vice versa when re-evaluating the situation. Freeze response is the next step in the implementation of the natural stress response program. It contributes to the encapsulation of trauma energy. The program of reactions is complemented by 2 more types - false actions and faint. Protective mechanisms may manifest themselves. The protective mechanisms are thoroughly substantiated within the depths of psychology. Their essence lies in the regulation of internal conflict. Unlike defensive reactions, coping behavior is focused on the active interaction of the individual with the stressful situation. The adaptive role of coping is that it not only helps to achieve the situational balance of the body, but also to reduce or eliminate further harmful side effects, in comparison with the protective reactions.*

*Based on the analysis of studies of Ukrainian and foreign scientists concluded that these reactions are due to genetic factors and the process of social learning.*

**Keywords:** *stress, psychological reactions, defense mechanisms, coping strategies, coping behavior styles.*