**Фільчук І.Ю.**

Викладачка кафедри психології діяльності в особливих умовах

факультету управління та безпеки населення

*(Національний університет цивільного захисту України)*

АНАЛІЗ РІЗНОМАНІТНИХ РЕАКЦІЙ ОСОБИСТОСТІ НА СТРЕС

Тема вивчення особливостей реагування людей на стресові події наразі досить актуальна. З кожним днем кількість травматичних подій збільшується, що несе за собою негативні наслідки. Стресори, які спричиняють появу нового стресу, або тригери, які повертають нас до вже пережитої стресової ситуації, переслідують нас щодня. Саме тому важливо розуміти, що таке стрес та які реакції він може викликати.

Відповідно до теорії Ганса Сельє, стрес є особливим, напруженим станом організму, який представляє собою адаптивну реакцію на несприятливі зовнішні фактори [4]. За визначенням Ч. Д. Спілбергера [6], стрес являє собою сукупність зовнішніх впливів (стресорів), які людина сприймає як надмірні вимоги, що загрожують її самоповазі та самооцінці. Це викликає відповідну емоційну реакцію різної інтенсивності, проходячи через такі етапи стресу: адаптація, активація, тимчасова стабілізація, первинна дезадаптація, вторинна стабілізація, виснаження та зрив.

Водночас багато дослідників вважають стрес природним явищем і одним із обов’язкових станів людини, залежно від обставин, в яких вона перебуває. Проблема полягає не в повній ліквідації стресу, а в умінні ним керувати, переводячи в безпечну форму. Дж. Баретта зазначає, що стрес не обов’язково має руйнівний характер і може відігравати важливу роль для виживання та благополуччя людини [1].

Питанням дослідження стресових реакцій займалися багато вчених, серед яких Ганс Сельє, Волтер Бредфорд Кеннон та інші. І саме на основі їхніх робіт ми можемо описати найбільш розповсюджені реакції на стрес.

*Психічний ступор* - це стан, що характеризується вираженою загальмованістю рухів, що може призвести до їх повної відсутності. Особи, які пережили травматичні події, не здатні рухатися або висловлювати свої думки, навіть у небезпечних для них ситуаціях [5]. У цьому стані спостерігаються ознаки оглушення та дезорієнтації, що супроводжуються звуженням свідомості та зниженням уваги. Люди в такому стані не в змозі адекватно реагувати на зовнішні подразники [2].

На думку П. Вільямса *емоційний параліч* - ще один аспект цього стану, коли емоції ніби зникають, а людина стає байдужою до навколишнього світу [7]. І хоча процеси сприйняття та мислення зберігаються, люди спостерігають за подіями з позиції стороннього спостерігача, зазнаючи при цьому фрагментарних спогадів через звуження свідомості.

*Психомоторне збудження* полярно протилежне вищезазначеному стану ступору – стан «рухової бурі» за Е. Кречмером. Цей стан характеризується раптовим, безглуздим і хаотичним руховою активністю. Людина робить безліч зайвих, непотрібних рухів, без потреби розмахує руками, кричить, просить про допомогу, не помічаючи іноді при цьому реальних шляхів виходу із ситуації. Вона раптово біжить куди-небудь без будь-якої мети, іноді навіть у напрямку небезпеки. Такі люди не піддаються продуктивному контакту. Навпаки, часто подібні спроби ще більше ускладнюють стан потерпілих, посилюють тривогу, хвилювання, метушливість, викликаючи негативізм і агресивність. Стани збудження іноді різко припиняються, особливо при наданні медичної допомоги і переходять у депресію, ступорозні стани [3].

*Реакції гострого лиха* виникають одразу після втрати, хоча можуть мати і відстрочену форму. Ці реакції супроводжуються психологічними та соматичними симптомами. Постраждалі скаржаться на втрату сили, відчуття виснаженості, нереальності (зміна свідомості), а також на емоційну віддаленість від оточення та рідних. Важливими емоційними проявами такого стану є **почуття провини, агресивність, дратівливість, злість** та **страх втрати здорового глузду** та інтересу до життя.

Виокремлюють п’ять основних ознак реакції гострого лиха: фізичне страждання, захопленість образом померлого, почуття провини, агресивні реакції, втрата моделей поведінки.

Варто зазначити, що психомоторне збудження та ступор є крайніми формами реагування на раптову екстремальну ситуацію. Їх тривалість коливається від кількох хвилин до декількох годин, іноді – днів [5].

Таким чином, ми можемо стверджувати, що реакції на стресові події мають складний вплив на фізичне, емоційне та психологічне благополуччя особистості. Стрес може викликати як адаптивні, так і деструктивні реакції, включаючи тривогу, депресію та фізичні симптоми, які можуть призвести до різних захворювань.

Ефективні стратегії управління стресом, такі як психологічна підтримка та розвиток емоційної регуляції, можуть знизити негативні наслідки. Подальші дослідження повинні зосередитися на індивідуальних відмінностях у реагуванні на стрес для формування персоналізованих терапевтичних підходів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Barrett L.F. Solving the Emotion Paradox: Categorization and the Experience of Emotion. Emotion. 2006. 6(1). P. 1-17.

2. Jones R., Brown T. Cognitive Effects of Acute Stress. Psychology Review. 2020. 32(4). P. 123-139.

3. Kretschmer E. Physique and Character: An Inquiry into the Relationship between Bodily Build and Human Temperament. Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes. 1970. 33(4). P. 365-367.

4. Selye H. The Stress Concept: A Review of Current Research. Psychosomatic Medicine. 1985. 47(4). P. 500-511.

5. Smith A. Understanding Mental Stupor in Trauma Victims. Trauma Journal. 2018. 10(1). P. 22-36.

6. Spielberger C. Police stress survey – sources of stress in law enforcement. Univ. of So. Florida Human Resources Insnitute. 1981, 168 p.

7. Williams. P. Emotional Paralysis: Implications for Treatment. Clinical Psychology Review. 2019. 18(5). P. 78-92.