

Д.С. Титаренко,
науковий співробітник відділення впровадження психотренінгових
технологій науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової
психології Університету цивільного захисту України.

Університет цивільного захисту України

ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ ПРИ СТРЕСІ

Виділяють дві основні групи людей, що відрізнялися або посиленням (перша група), або зменшенням (друга група) емоційно-рухової, поведінкової активності при короткочасних, але досить інтенсивних екстремальних діях.

Активне емоційно-поведінкове реагування при стресі. Розглянемо особливості поведінкових реакцій в осіб, віднесених до першої групи, тобто схильних до активної форми емоційного субсиндрому стресу. Біологічне призначення цих реакцій - сприяти за рахунок; прискорених і посилених захисних (або агресивних) дій запобіганню несприятливому розвитку стресогеної ситуації.

Захисні поведінкові акти можуть бути різних рівнів складності: здригання або завмирання при гучному звуці, хапальні рухи рукою у пошуках опори при падінні, відсмикування руки при опіку (рефлекторні дії), емоційно-рухове пожвавлення при загрозі небезпеці, вискакування з будинку, що горить (складно організовані дії), стрибок у воду, у вогонь заради порятунку людини, спроба затулити собою від небезпеки дитину, товариша, командира тощо (соціально обумовлені дії). Надмірна активізація поведінки може привести до помилкових дій і навіть до дезорганізації діяльності.

Таким чином, активізація поведінки при стресі може бути адекватною або неадекватною рішенням задачі виходу із стресогеної ситуації, завдання запобігання несприятливій дії стресора.

При надмірній, нераціональній активізації емоційно-рухових реакцій прискорення діяльності може супроводжуватися випаданням окремих необхідних дій і виникненням помилкових дій. При цьому неправильно оцінюється поточна ситуація, помилково використовуються сліди пам'яті, невірними виявляються прогноз розвитку ситуації і планування діяльності, знижується контроль за власними діями.

Активізація поведінки при стресі може бути чітко організованою, але, будучи підпорядкованою помилковому, ілюзорному уявленню суб'єкта про небезпеку, ця поведінка може виявитися неадекватною завданню боротьби з небезпекою, перешкоджаючою корисній діяльності. Таке положення може виникнути при паніці.

Мікроструктура активної форми емоційно-поведінкового субсиндрому стресу. В структурі емоційно-рухового реагування на короткочасний стресор виділяють дві основні фази, складові свого роду комплекс емоційно-рухової активності.

Перша фаза цього комплексу - реалізація філо- або онтогенетично сформованої програми адаптаційних, захисних реакцій, дій у відповідь на екстремальну дію. Це фаза «програмного реагування». Емоції першої фази - переляк, гнів, рішучість тощо.

Друга фаза - це фаза «ситуаційного реагування». Емоції другої фази - відчуття задоволення і радості, торжества, тріумфування, ейфорія (позитивні, екстатичні) або збентеження, досада, гнів тощо (негативні). Відновленню фізіологічного і психологічного гомеостазу після «потрясінь», що сталися під час першої фази «комплексу», сприяють і позитивні, і негативні емоційні реакції другої його фази, тим більше якщо вони супроводжуються відповідним цим емоціям посиленням рухової активності.

Про осіб, що пасивно реагували в невагомості (друга група), ми розповімо нижче. При непомірності екстатичних переживань другої фази їх можуть змінювати негативні емоційні переживання (відчуття печалі, душевній спустошеності і тому подібне). Це свого роду фаза балансування комплексу активного емоційного реагування. Виникнення негативних емоцій, часто із зниженням активності поведінки, після екстатичної фази або ж відразу після фази активного подолання труднощів вивчено.

Зміна першої фази комплексу емоційно-рухової активності другою його фазою має місце при реалізації різних по складності і за тривалістю дій. Вона виникає при закінченні різних по характеру і масштабу стресогених ситуацій, коли запобігла небезпека, при завершенні напруженої праці, при закінченні обробки кожної окремої деталі і при закінченні створення цілісного твору, при закінченні робочого дня і робочого сезону і тому подібне. Наявність вказаних двох фаз може вислизати від уваги спостерігача при здійсненні суб'єктом як дрібних операцій, складових більший, наприклад виробничий, процес, так і при завершенні тривалої, але роздробленої на дрібні етапи діяльності.

Пасивне емоційно-поведінкове реагування при стресі. Для осіб, віднесених до другої групи, при досить сильних короткочасних екстремальних діях характерне зниження емоційно-рухової активності, зменшення спонукальної ролі вольових процесів. Наслідок цього - формування пасивного емоційно-рухового реагування, тобто пасивна форма емоційного субсиндрому стресу. Якщо активне реагування спрямоване на видалення екстремального чинника (агресія, втеча), то пасивне реагування – на його перечікування. Під час критичних ситуацій від людини потрібно в одних випадках прискорення його діяльності, в інших, навпаки, виконання ним ролі пасивного спостерігача.

Тому слід розрізняти пасивне поведінкове реагування, адекватне вимогам зниження шкідливості стресора, і надмірне або недоцільне зменшення рухової активності, що знижує ефективність пасивно-захисної поведінки діяльності.

Ми розглянули пасивне реагування при стресі, що виникало з самого початку екстремальної дії. Його можна назвати первинним. Пасивне реагування, що змінює стресогену активізацію поведінки, що була до нього - вторинне. Первинне і вторинне зменшення поведінкової (емоційно-рухової) активності при стресі схожі в своїх проявах. Первинне пасивне реагування

виникло у суб'єкта під час вступу до нього інформації про майбутню або поточну екстремальну подію, що суб'єктивно розцінюється як неможливе (неймовірне, незрозуміле). На відміну від цього вторинне пасивне реагування виникає при трансформації в перцептивно-когнітивній сфері суб'єкта неусвідомлюваного уявлення про можливість одиночної короткочасної екстремальної дії в уявленні про «неможливість» такого при її багатократних повтореннях або при її надмірній тривалості. У разі, коли пасивне реагування, виникнувши на початку дії стресогеного чинника, зберігається при тривалій її дії, немає реальної можливості диференціювати первинне і вторинне пасивне реагування.

Отже, пасивне реагування при достатній тривалості і силі стресора виникає практично у всіх людей, тобто і в тих, хто намагався активно «видаляти» короткочасний стресор, і в тих, що пасивно «переочікував» його. Проте вторинне пасивне реагування немає якогось універсального прояву у людини при тривалому стресі. Воно може охопити одні фізіологічні і психологічні процеси, не зачіпаючи інших. Наприклад, м'язова слабкість, поєднуючись з відчуттям депресії і з втратою мотивуючих впливів з боку тих або інших чинників, може знизити працездатність. При цьому можуть знижуватися частота серцевих скорочень, дихання, величина артеріального тиску. Проте людина може долати м'язову слабкість при стресі, зберігати і навіть підвищувати свою працездатність шляхом свідомого посилення вольових імпульсів, за рахунок не повністю усвідомлюваної емоційної самоактивізації, зростання схильності до гумору, до жартівливого відношення до труднощів, породжених екстремальністю ситуації. У такому разі суб'єкт як би заперечує негативне значення цих труднощів і тим реально зменшує їх інтенсивність

Активне або пасивне, реагування більш доцільніше в екстремальній ситуації? Досить сильну несприятливу дію неможливо довго витримувати - настане виснаження адаптаційних резервів. Якщо така дія вельми тривала та її не переважаєш. Раціональніше активними діями усунути екстремальний чинник за короткий строк. Якщо для цього немає ефективного способу, залишається переочікувати в надії, що вистачить сил (глибоких адаптаційних резервів) перетерпіти, поки несприятливий чинник або сам зникне, або стане ясно, як активно усунути його (поки накопичиться інформація, достатня для ухвалення рішення про спосіб активного видалення стресора).

Отже, при сильних стресорах доцільніше активне захисне реагування (дія, поведінка, діяльність). Пасивна тактика доцільніша в ситуації, екстремальності, яка створюється тривалістю стресора, а не силою його дії. Багаточисельні дані свідчать про те, що в одних і тих же екстремальних умовах у одних людей актуалізується активна, в інших пасивний захист проти стресора.