

Курінна І.В.

аспірант,

*Національний університет біоресурсів
і природокористування України*

ВПЛИВ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНУ СФЕРУ ЛЮДИНИ

В наш час зустріч кожної людини зі стресом майже неминуча. Вченими було проведено ряд досліджень в ході яких вони зробили висновок, що відчуття втрати сил і виснаження чи психічної напруги, яке приходить після важкої(складної) праці, переживань, тривалої тривоги, різних температурних коливань, або страху – через поранення або хворобу дуже схожі. Стикаючись зі стресовою ситуацією надзвичайно складно діяти, здається, що всі сили вичерпані або ж ми не знаємо що робити далі. Коли ситуація трохи затягується ми починаємо зивкати до неї, в певний момент часу виникає «друге дихання». Коли ж ситуація не виправляється і сили зникають зовсім – ми зупиняємось. Це загальна закономірність поведінки живих істот за будь-якої виснажливої діяльності, яка несе з собою зрину в когнітивній сфері людини.

Часто ми намагаємось зрозуміти причини своїх злетів та падінь, оцінити правильність та пріоритети намічених цілей, методів та ціни їх досягнення. Також на нас впливають зовнішні подразники, наприклад: конфлікти, неочікувані зміни в родині або на роботі, відсутність підтримки, фінансова скрута. Це неминуче приводить до того, що ми перебуваємо в постійній напрузі, тривозі, страху, хвилюванні, відчуваємо втому. Найбільш розповсюдженим терміном, що характеризує цей стан – буде стрес.

Стрес (від англ. Stress – «тиск, напруга») – стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини [1].

Стан фізіологічної або психічної напруги (стресу) може виникнути, коли мета ще не досягнута, або ж після досягнення довгоочікуваної мети та підсвідомого розуміння, що очікування були зовсім іншими. Доведено, що найбільшою загрозою психологічному здоров'ю людини є стрес.

Що ж до когнітивної сфери людини. Пізнаючи світ за допомогою: відчуття, сприймання, пам'яті, мислення, уваги та уваги ми формуємо в собі моделі світу, що є основою когнітивної сфери. В цьому безперервному процесі пізнавальної діяльності, ставлячи перед собою цілі та прораховуючи шляхи їх досягнення, ми отримуємо досвід через

успіх або невдачу [5]. Модель світу, яку ми формуємо за допомогою відчуттів є основою нашого психічного життя. Воно складається з психічних функцій, структури цінностей, цензури та системи психологічного захисту, але в реальному житті всі ці процеси зливаються. Саме вона є когнітивною, тобто пізнавальною сферою особистості [4].

Оскільки в тих самих ситуаціях одні люди бачать погрозу різного ступеня, а інші в цих же умовах не бачать її зовсім, тому і стрес, і його ступінь у кожного свої.

Сельє виділив три етапи в розвитку стресу:

– Тривога (фази шоку й анти-шоку). У цій фазі організм функціонує з більшою напругою. Однак, на даному етапі він ще справляється з навантаженням за допомогою поверхневого, або функціонального, мобілізацією резервів без глибинних структурних перебудов. Фізіологічно первинна мобілізація проявляється, як правило, у наступному: кров згущується, у ній падає зміст іонів хлору, відбувається підвищене виділення азоту, фосфатів, калію, відзначається збільшення печінки або селезінки.

– Резистентність (виникнення підвищеної стійкості організму до дії стресорів). Це друга фаза. Так звана фаза максимально ефективної адаптації. На даному етапі відзначається збалансованість втрати адаптаційних резервів організму. Всі параметри, виведені з рівноваги в першій фазі, закріплюються на новому рівні.

– Виснаження (розвиваються дистрофічні процеси, аж до загибелі організму). Якщо стрес триває довго або стресори надзвичайно інтенсивні, то неминуче настає фаза виснаження. Оскільки функціональні резерви вичерпані на першій і другій фазах, в організмі відбуваються структурні перебудови, але коли для нормального функціонування не вистачає і їх, подальше пристосування до умов, що змінилися, середовища й діяльність здійснюється за рахунок непоправних енергетичних ресурсів організму, що рано або пізно закінчується виснаженням [6].

Зіштовхуючись з екстремальною ситуацією (або сприйнявши її такою), людина відчуває різкий ріст емоційної напруги. На фоні відчуття страху виникають думки, що ми не впораємося з цією ситуацією і вона нанесе нам шкоди. У результаті чого з'являється тривога. Емоційно-напружений стан росте і починає заважати виконувати будь-які дії, які направлені на життєдіяльні процеси. В результаті діяльність людини дезорганізується: з'являються помилки, збільшується час виконання окремих дій, порушується процес планування й оцінки діяльності [3]. Усе це викликає негативні емоції, додає занепокоєння, непевність у своїх силах, знижує самоцінність.

Як наслідок, росте напруга, що приводить до ще більших помилок і недоліків(порушень) в діяльності людини. Це призводить до виникнення ланцюжка, коли стрес при вирішенні однієї проблеми продукує нову проблему та реакцію на неї – виходить «замкнуте коло».

Саме цей нескінчений «ланцюжок» хвилювань є невід’ємною частиною нашого життя:

- Свідомість зіштовхується з якоюсь проблемою;
- Свідомість бореться, щоб розв'язати цю проблему.

На психофізіологічному рівні в людини, яка стикається зі стресовою ситуацією, відбувається зміна трьох послідовних явищ:

- сама подія(через яку виникає напруження сил);
- ваше сприйняття події;
- реакція тіла на ваше сприйняття цієї події [2].

Організм здатний адаптуватися до дії стресових подій. А враховуючи індивідуальне сприйняття у проблемній ситуації людина може поводитися по різному. Так це може бути зосередженість на проблемі, що вимагає набуття нових умінь та навичок, або зосередженість на особистих переживаннях, що імовірніше всього несе за собою зміни в фізичному або психологічному здоров’ї.

Проаналізувавши літературу щодо впливу стресів на адаптацію когнітивної сфери людини можна зробити висновок: сама подія навряд чи піддається контролю, а от сприйняття її цілком залежить від ставлення до неї. У разі реакції людина на подію так, ніби вона виходить за межі її можливостей, організм реагує автоматично, готуючись до боротьби, або відступу. Така реакція на стрес є шкідливою, загрозливою для здоров’я, зростає вірогідність виникнення хвороб. В той самий час не всі стресові події викликають зміну в когнітивної сфери людини. В такому випадку вони не потребують набуття нових навичок для адаптації. Це зумовлено індивідуальним сприйняттям тої чи іншої події в житті людини. Неоднозначність у розумінні поняття стресу, плутанина й непослідовність у застосуванні цього терміну призводять до суперечливості отриманих даних. Катаклізми, епідемії та екстремальні ситуації підштовхують нас все більше цікавитись методиками боротьби зі стресом та їх наслідками. Саме тому питання стресу є актуальним і дотепер.

Список використаних джерел:

1. Смельяненко Л.М., Петюх В.М., Торгова Л.В., Гриненко А.М. Конфліктологія : Навч. посіб. / За заг. ред. В.М. Петюха, Л.В. Торгової. Київ : КНЕУ, 2003. 315 с.

2. Зликов В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
4. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. та ін. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. 4-е видання стереотип. Київ : Либідь, 2003. 560 с.
5. Шмаргун В.М. Регуляція процесу мислення. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2016. Вип. 4. С. 147–156. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_4_21
6. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. *Неизвестные силы в нас*. Москва, 2012. С. 103–158.