**ОБ’ЄКТИВНІ ТА СУБ’ЄКТИВНІ МЕТОДИ ОЦІНКИ**

**РІВНЯ СТРЕСУ**

До об’єктивних відносять оцінку стану серцево-судинної і дихальної систем організму, аналіз активності вегетативної нервової системи, оцінку психомоторних реакцій організму людини при стресі та інші методи оцінки психофізіологічного статусу при стресі. Оцінюючи стан серцево-судинної і дихальної систем організму найчастіше застосовують наступні фізіологічні методи: реєстрацію частоти серцевих скорочень (ЧСС); визначення показників артеріального тиску (АТ); електрокардіографія (ЕКГ); визначення параметрів функціонування дихальної системи (частота і глибина дихання, газовий склад видихуваного повітря і ін.). Для вивчення активності вегетативної нервової системи використовують визначення вегетативного індексу Кердо. Нині особливий інтерес дослідників викликає метод вивчення варіабельності серцевого ритму як інструмент дослідження механізмів і шляхів реалізації емоційного стресу. Привабливість даного методу обумовлена доступністю його застосування і великою інформаційністю, що дозволяє реєструвати не тільки показники роботи серця як окремого органа, але і стан систем регуляції вегетативного гомеостазу в цілому. Надзвичайно різнобічними виявились методи оцінки психомоторних реакцій, що застосовуються при вивченні психологічного стресу: визначення ступеня напруги окремих м’язових груп за допомогою міограми (запис електричних розрядів м’язових волокон); визначення ступеня надлишкової напруги м’язів і плавності рухів за показником тремору (мимовільного тремтіння); визначення швидкості простої або складної сенсомоторної реакції. Інтенсивність надлишкової напруги і мимовільного тремтіння м’язів тремору визначають за допомогою приладу «тремометра», що представляє собою ряд отворів, у які досліджуваний вводить спеціальний щуп, з’єднаний з лічильником числа торкань. Чим вищий контроль над м’язами з боку рухової кори, тим менше число торкань, і навпаки – при підвищенні рівня стресу відзначається тремтіння рук і збільшення числа мимовільних торкань краю отвору [1][2].

Нині широко застосовуються суб’єктивні методи оцінки рівня стресу, що включають психологічне тестування та інтроспекцію. На даний час існує багато варіантів тестів, що виявляють тривожність, кожний з яких по-різному відбиває компоненти тривожного стану при стресі. В одних тестах враховуються тільки суб’єктивні компоненти тривоги, в інших – її вегетативні прояви. На жаль, у найбільш розповсюджених на сьогодні клінічних тестах, що визначають рівень тривожності, не розділяються феномени, властиві активації симпатичної або парасимпатичної нервової системи, що утруднює виявлення зв’язків між показниками тривожності, які визначаються за цими шкалами, і фізіологічними проявами страху і тривоги.

Найбільш розповсюдженими методиками вважаються такі як: вивчення тривожності Спілбергера–Ханіна, «Самооцінки тривоги Цунге», опитувальник на вивчення актуальних страхів особистості – ОАС, тест на дослідження емоційних станів (САН). У сучасній психодіагностиці існує небагато тестів, які спрямовані на безпосередній прямий вимір рівня стресу, а саме: «Тест на дослідження стресостійкості», «Бостонський тест на стресостійкість», «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона», «Методика на вивчення вегетативних проявів стресу», «Дослідження комплексної оцінки стресу». Безпосередньо виміри рівня стресу здійснюють за тестом на «Професійний стрес», « Причини стресу на вашій роботі» Ю.В. Щербатих. У деяких випадках застосування бланкових тестів утруднене або ж не дозволяє провести повний аналіз причин та рівня стресу. У таких ситуаціях більш інформативними виявляються методи інтроспекції, що дозволяють провести структурний самоаналіз причин стресу і ходу його плину [1][2].

Отже, стрес, як психологічне явище, незмінно присутній у нашому житті. Він має негативний вплив на організм людини в цілому, сприяє виникненню багатьох захворювань, погіршує роботу всіх систем органів. Виділяють дві основні групи методів оцінки рівня стресу: об’єктивні та суб’єктивні. Щоб ефективно та точно виявити рівень стресу у людини слід скористатися обома методами.