

# ОГЛЯД ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПРОТИДІЇ СТРЕСОВОМУ ВПЛИВУ

*Н.Д. Шевчук*

Херсонський державний університет, [n.d.shevchuk@gmail.com](mailto:n.d.shevchuk@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук І.Р. Крупник*

Постановка проблеми. Проблема стресостійкості багато в чому зумовлена різким розвитком сучасного суспільства. Збільшується навантаження на когнітивну сферу особистості, що призводить до появи функціональних змін в емоційній, поведінковій та особистісній сферах. Часті конфлікти і велике внутрішнє напруження можуть викликати складні фізіологічні зміни в організмі людини, а сильна емоційна напруга призводить до появи стресу.

Проблема боротьби зі стресом, протидії йому шляхом розробки та запровадження різноманітних заходів профілактичного характеру, методів та засобів оперативної регуляції (корекції) стану стресу є актуальною, бо його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю. Тому дослідження стресостійкості, як засобу боротьби зі стресом дає можливість зрозуміти, як зберегти психічне здоров'я на всіх активних етапах нашого життя.

Виклад основного матеріалу. У наше двадцять перше століття – століття прогресу та швидкого темпу життя, як ніколи необхідно підтримувати рівновагу між розумом, тілом та навколишнім світом. Особлива увага до проблеми багато в чому обумовлено тенденціями, що розвиваються безпосередньо в нашому суспільстві. Наявна соціальна ситуація вимагає від сучасної людини високого рівня навичок адаптації до мінливого світу.

Адаптація є складовою поведінкового компоненту, психологічним ресурсом особистості для збереження психологічного здоров'я. Умови існування вимагають від людей також уміння вдало користуватися власними внутрішніми ресурсами, будувати адаптаційні стратегії й моделі поведінки, а також здатності повсякчасної особистісної трансформації та розвитку власної ідентичності [1]. Саме тому, стресостійкість, як інтегративна якість особистості,

що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, може забезпечують оптимально успішне досягнення цілі діяльності в складній емотивній обстановці [2]. Стресостійкість визначається наявністю стресогенних факторів у навчальному середовищі, наприклад, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутній професійній діяльності.

Навчальна діяльність завжди була пов'язана з високим рівнем стресогенного навантаження, а вплив стресорів сучасного середовища додатково збільшує це навантаження. У сучасних студентів та школярів досить часто порушується емоційний, когнітивний, поведінковий чи мотиваційний компонент діяльності, що пов'язаний з підвищеним рівнем стресу та зниженням показників стресостійкості.

Підлітки зазвичай схильні до стресів сильніше, ніж дорослі. На них сильніше впливають фізичні та природні стресори. У підлітковому віці сильний вплив надають стресори оцінок. Стрес у дітей буває характерним і індивідуальним для кожного. Діти піддаються стресу в різний час. Один підліток може легше переносити дні свого навчання в школі, без великих труднощів, отримуючи хороші оцінки без особливих зусиль. А ось для іншого суперництво в школі може здаватися настільки лякаючим, що у нього починаються спазми в животі і головний біль навіть при вигляді школи. [4]

Сучасні соціальні особливості життя в поєднанні з характерною для дітей шкільного віку не сформованістю психічних процесів, відсутністю навичок саморегуляції, а також високим рівнем конфліктності, збудливості, швидкою зміною настрою призводять до виникнення негативних емоційних переживань, розладів і навіть спроб суїциду. Однак із початком навчального року до проблеми стресу в дітей додається складність і різноманітність навчальних завдань, а також дефіцит часу та надлишок інформації. Усе це може спричинити появу негативних емоційних станів, які часто призводять до різних соматичних і психічних захворювань [5].

Запобігати стресовим ситуаціям можна завдяки створенню в навчально-виховному процесі таких умов, за яких діти мали б змогу звертатися за допомогою один до одного. Успішна когнітивна децентрація в молодшому шкільному віці сприяє подальшому адекватному оцінюванню дітьми стресових ситуацій, що виникають під час навчання, спілкування та ігор, і не лише в зазначеному віковому періоді, а й у наступному – підлітковому. Вправи на самопізнання також дають можливість адекватно оцінити власну поведінку, аби визначити, які емоції та ступінь їх прояву виправдані в тій чи тій ситуації, а також з'ясувати походження переконань що породжують ті чи ті реакції. Ефективною під час формування стресостійкості є також відповідна друкована інформація. Її можна використати або для оновлення стенда психологічної служби навчального закладу, або як роздатковий матеріал.

У зв'язку з наявністю різноманітних умов прояву стресогенності в суб'єкт-об'єктних відносинах в різних життєвих ситуаціях, своєрідним характером причинно-наслідкових зв'язків між різними факторами, особливостями механізмів регуляції стресових станів було розроблено велику кількість різних методів, прийомів, засобів подолання стресу.

Звісно, максимально радикальним напрямком дій щодо попередження стресу є усунення причин його розвитку. Однак можна запропонувати і безпосередній вплив на функціональний стан людини: нормалізацію режиму сну, харчування і вітамінотерапію; фармакотерапію; рефлексотерапію; функціональну музику і світломузику; комунікаційний вплив (переконання, наказ, навіювання, гіпноз). Крім цього: самогіпноз, нервово-м'язова релаксація, сенсомоторне тренування, аутогенне тренування, гімнастика і масаж, поведінкова психотерапія.

Одним із важливих психологічних чинників ефективності та надійності діяльності в напружених обставинах є емоційна стійкість. Вона зменшує негативний вплив сильних емоцій, сприяє готовності до дій, запобігає крайнім проявам стресу. В якості одного з найбільш ефективних методів визначена система психологічної саморегуляції. В її основі лежать такі практичні навички

як розслаблення м'язів, що дозволяє зняти напругу (як фізичну, так і психологічну), психологічна розрядка (самостійний пошук та створення ситуації, що стимулює позитивні емоції).

Деякі способи саморегуляції:

1. Релаксація – в її основі лежить зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвої нервової напруги, чи навпаки забезпечення зібраності. Релаксація необхідна для підготовки тіла і психіки до поглибленого самопізнання, самонавіювання в стресових моментах, конфліктних ситуаціях, що вимагають витримки та самовладання.

2. Концентрація – щоб відчуті і зрозуміти свій внутрішній стан можна зосередити увагу на внутрішніх відчуттях, думках і образах, які виникають у свідомості. В основі концентрації лежить управління увагою. Тут важливо вміння зосередити увагу на різноманітних внутрішніх процесах, вміння переключатися з внутрішніх процесів на зовнішні та навпаки. Іноді це називають медитацією, але це не зовсім вона.

3. Візуалізація – допомагає людині активувати її емоційну пам'ять, відтворити ті відчуття котрі вона колись відвідувала і таким чином збагатити та освіжити свої почуття, розвинути інтуїцію.

4. Самонавіювання – це твердження від першої особи і в теперішньому час, спосіб створити позитивний образ самого себе та закріпити його з допомогою слів. При самонавіюванні повинні визначатися тільки позитивні твердження. Використовуватися мають короткі форми – «я хочу, я буду, я є».

На засадах цих методів створюють різноманітні комбінації програм, в основі яких лежать способи самозбереження та розвитку психіки [3]. Сутність боротьби зі стресом, його розвитком та проявами, а також протидією йому, включає не тільки його профілактику, а й корекцію. Для того щоб забезпечити надійний психологічний захист необхідні методи, прийоми, засновані в першу чергу на знаннях людиною законів функціонування власного організму. Спостереження за відчуттями і станами та управління ними може допомогти усунути хворобливі, дискомфортні стани, пов'язані з негативними емоціями —

мається на увазі здатність людини аналізувати ситуації, які є причиною стресового стану. Якщо можна змінити ситуацію, яка призвела до стресу, необхідно це негайно зробити. Якщо ж зробити вже нічого не можна, з ситуацією необхідно змиритися, прийняти її як належне. Крім того, важливо постійно здійснювати рефлексію своїх думок, поступово замінюючи негативні думки на позитивні, що допоможе знайти спокій і уникнути стресової реакції.

Необхідно пам'ятати, що психологічний стресор практично завжди складається з двох частин: ситуації, що викликає стрес, і ставлення людини до цієї ситуації. Досить усунути будь-яку з цих складових, щоб причина стресу перестала діяти.

Висновок. Розуміння та розвиток стресостійкості є необхідною умовою особистісної та професійної реалізації в сучасному глобалізованому світі. Перспективним напрямком дослідження є подальше вивчення психологічних особливостей стресостійкості як фактора успішної діяльності особистості, з метою розробки ефективних засобів розвитку та формування даного явища.

#### Література:

1. Бодров В.А. Информационный стресс : учеб. пособ. для вузов. Москва, 2000. 352 с.
2. Мандель Б.Р. Психология стресса [Електронний ресурс] URL: <https://www.e-reading-lib.com/bookreader.php/1043537/boris-mandel-psihologiya-stressa.html> (дата звернення: 02.03.2020).
4. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: метод. посіб. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
5. Терещенко Л.А. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей. *Практичний психолог: Школа. Щомісячний спеціалізований журнал*. 2014. № 8. С. 25-35.