

Висновок. Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що значний відсоток студентів мають часті стреси, негативні переживання та високий рівень тривожності, що заважають успішній життєдіяльності. Саме така група студентів потребує спеціальної корекційної роботи, спрямованої на розвиток саморегуляції.

Література

1. *Алексеева Л. Ф.* Проблема активности личности в психологии: автореф. на соискание науч. степени доктора психологических наук. - Томск, 1997. – 42 с.
2. *Немчина Т.А.* Состояния нервно-психического напряжения / Немчина Т. А. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. – 166 с.
3. *Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова.* - СПб: Речь, 2004. – 480 с.
4. *Психология личности в трудах отечественных психологов /Сост. Л.В.Куликов.- СПб: Издательство «Питер», 2000. - 480 с.*
5. *Райгородский Д.Я.* Психология самосознания: Хрестоматия / Д.Я. Райгородский (ред. - сост.). - Самара: Издательский дом "БАХРАХ - М", 2003. - 672 с.
6. *Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / Под ред. А.А. Реана – СПб. «прайм - ЕВРОЗНАК», М. «ОЛМА_ПРЕСС», 2005.*

В статье проанализированы психологические особенности исследования негативных психических состояний, которые доминируют у студентов.

The psychological features of research of negative mental conditions of котор³e are analyses prevail for students.

Н. І. Пов'якель,

Т. В. Зайчикова (м. Київ)

©2012 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Про стреси знає кожен з нас. Стреси супроводжують життя практично кожної людини. Стреси водночас неповторні і повторювані, подібні один одному, схожі перш за все нашими реакціями на них, поведінкою, переживаннями. У більшості людей стреси викликають насамперед неприємні асоціації, негативні емоції, переживання, дратівливі спогади.

Ми вважаємо, що все знаємо про стреси. Чи завжди стрес є негативним явищем? Що з ним робити, якщо він виникає? Як його уникати? Як зробити так, щоб стрес не руйнував наше життя? Як перетворити його з негативу в позитив? І, нарешті, стрес – чи це завжди негатив? Кожний з нас вирішує це питання для себе самостійно, збираючи і аналізуючи власний досвід переживання стресів, виробляючи досвід конструктивної поведінки, ефективних стратегій і тактик подолання стресів.

В найпростіших ситуаціях ми можемо і без спеціальних знань та умінь запобігати стресів, пристосуватися до них, навіть існувати в них, не припускаючи руйнування особистості і стосунків. Або ж, зорієнтувавшись у стресі, прийняти рішення, що робити, як вести себе, як подолати наслідки стресу. Проте висока насиченість сучасного життя різноманітними стресами, своєрідність кожного з них у поєднанні з вкрай насиченими емоціями і переживаннями, що викликані неправильним трактуванням стресу та причин його виникнення, невмінням адекватно сприймати та інтерпретувати стрес, використовувати непродуктивні форми реагування на стрес - все це породжує підвищену чутливість і зниження стресостійкості. Все означене сприяє розвитку різних психосоматичних станів, неврозів, розвитку неадекватних психологічних захистів і стереотипів поведінки, знижує працездатність та впливає на ефективність професійної діяльності.

Метою даного дослідження стало розкриття основних теорій та підходів до вивчення проблеми психологічних передумов виникнення стресових реакцій особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Можна виділити дві групи психологічних причин, що викликають стрес.

Перша група психологічних причин пов'язана з відносно постійною складовою особистості людини, в той час як друга група причин стресу має динамічний характер. У обох випадках стрес може викликатися розбіжностями між очікуваними подіями та реальністю, хоча програми поведінки людини можуть бути довготривалими і короткотривалими, жорсткими або динамічними.

Стосовно першої групи психологічних причин, треба відзначити наступне, що викликає стрес [1-4]:

- Невідповідність генетичних програм сучасним умовам;
- Негативність батьківських програм;
- Невпевненість в собі і комплекс неповноцінності;
- Негативна Я-концепція;
- Несамостійність та схильність до залежності і співзалежності;
- Наявність когнітивного дисонансу і механізмів психологічного захисту особистості;
- Неадекватність установок і переконань особистості;

- Неможливість реалізації актуальних потреб особистості;
- Неконструктивні і невірні комунікації;
- Неадекватна реалізація умовних рефлексів;
- Неадекватне використання часу та неадекватні часові межі;
- Невміння насолоджуватися часом.

Природа пристосувала людину до життєдіяльності в умовах підвищених фізичних навантажень, періодичного голоду і перепадів температур, в той же час як сучасна людина живе в умовах гіподинамії, переїдання і температурного комфорту. При цьому треба відзначити, що за своєю природою люди досить стійкі до природним чинників (голоду, болі, фізичних навантажень), але відзначаються підвищеною чутливістю до соціальних чинників, до яких ще не сформувався природний захист.

Значна частина програм поведінки вкладається у голову дитини його батьками, вчителями або іншими особами, поки його свідомість ще відзначається підвищеною сугестивністю. Ці програми називають неусвідомленими установками, життєвими принципами або батьківськими сценаріями, і вони можуть відігравати суттєву роль на подальше життя особистості. Ці установки можуть бути вкрай корисними для маленької дитини, але по мірі її дорослішання і зміни умов життя вони починають ускладнювати життя, роблячи поведінку неадекватною і викликаючи стреси.

Джерелом багатьох стресів є емоції людини, які провокують його на спонтанні реакції, що не дають спокійно і вдумливо оцінити ту або іншу ситуацію. Однак, буває і так, що розум починає підігравати почуттям, находячи для виправдання нелогічних вчинків людини нелогічні пояснення. З часом в процесі засвоєння середовища у свідомості людини формується віртуальна картина світу, котра описує і поясняє все, що відбувається з ним самим та іншими людьми, а також з усією природою. Коли ж реальність вступає у протиріччя з нашим представленням про можливе і необхідне, то виникає стрес, причому досить сильний.

Фестінгер Л. ввів у психологію поняття когнітивного дисонансу саме як протиріччя між двома реальностями – об'єктивною реальністю світу і віртуальною реальністю нашої свідомості, що описує світ. Коли якась подія не може бути описана в системі існуючих у людини представлень про світ, то вона нечасто змінює модель світу. Найчастіше людина або створює додаткові конструкції, що закріплюють модель, або ігнорують реальність.

Коли життя починає руйнувати міфи, з якими ми звикли жити, психіка конструює бар'єри проти реальності, котрі називаються формами психологічного захисту. Зокрема, досить часто використовуючи такі форми як заперечення, раціоналізація, витискування, особистість забезпечує збереженість свідомості від стресу, лишаючи незмінною власну хибну картину світу.

Всі механізми психологічного захисту є захистом від стресу та його переживання, але вони не здатні позбавити особистість від причин стресу, а лише пригладжують або відтягують момент подолання стресу, що само по собі не може позбавити людину від стресів. Однак їх можна запобігати, коли пригадати, що реальність завжди первинна у порівнянні з „картою” або картиною світу у свідомості людини, яка цю реальність відображає.

Можна віділити ряд психологічних умов, що впливають на розвиток ПТСР:

- Наскільки ситуація суб'єктивно сприймалася як погрожуюча;
- Наскільки об'єктивно реальна була погроза для життя;
- Наскільки близько до місця трагічних подій знаходиться індивід (він не обов'язково сам постраждав, але змін побачити наслідки катастрофи/у трупи жертви тощо);
- Наскільки в цю подію були включені близькі, чи постраждали вони, яка була їх реакція. Це особливо є значущим для дітей, коли батьки надто хворобливо сприймають те, що відбувається, панічно реагують, то й дитина не буде відчувати себе у безпеці.

Об'єктивні причини виникнення стресів сучасної людини включають:

- Умови життя й роботи особистості;
- Люди, з якими особистість взаємодіє;
- Політичні та економічні чинники, соціальні чинники середовища;
- Надзвичайні обставини.

При цьому треба відзначити, що термін „об'єктивні чинники” достатньо умовний, тому що людина може в тій чи іншій мірі вплинути практично на весь „об'єктивний” стресор. Наприклад, людина може обирати інші умови свого життя, змінювати склад найближчого середовища і навіть протидіяти визначеним природним або техногенним катаклізмам. В групу об'єктивних причин ми віднесли ті стресори, котрі існують ззовні свідомості людини, що відчуває стрес, хоча вони можуть бути модифіковані цією свідомістю.

Умови життя і праці можуть бути причиною численних стресів. В свою чергу, ці причини можуть бути локальними і глобальними. До першої групи локальних причин відносяться побутові домашні проблеми, тяжка праця та транспортні проблеми. Глобальні причин стресів зумовлені екологією оточуючого середовища. При цьому шкідливі умови середовища викликають стрес не за рахунок безпосереднього впливу на людину, від тривалого переживання з цього приводу. Якщо ж людина погоджується з небажаними умовами існування або знаходить способи їх кардинальних змін, то рівень стресу значно зменшується.

Причини міжособистісних стресів надзвичайно різноманітні. Їх можуть викликати: діти, батьки, члени подружжя, коханці. Не позбавлені стресів і ділові стосунки, котрі легко з раціональних переходять у емоційну сферу. Виробничі стосунки також наповнені різноманітних стресів. Керівник, особливо в жорстких ієрархічних системах (армія, силові структури, банки)

надто часто є джерелом стресів для підлеглих, але в комерційних структурах некомпетентні або погані працівники можуть також являтися джерелом стресу для хазяїна підприємства.

До суттєвих зовнішніх причин стресів відносяться зміни політичних та економічних обставин не тільки у власній країні, але й у інших країнах. Пізні зміни політичного курсу, такі як революції та реформи, є психотравмуючим чинником для значної кількості людей, але й більш повільні еволюційні процеси змінення політичного курсу та економічного законодавства можуть серйозно чіпати інтереси визначених груп населення, викликаючи у людей психологічні стреси. Підвищення видатків, зміни юридичного статусу підприємств, приватизація і націоналізація, зміни виборчої системи і заборона окремих партій – все це може служити джерелом переживань і стресів.

Низьке джерело доходів або непередбачені витрати нерідко служать джерелом стресу, при цьому люди іноді можуть самі провокувати негативні емоційні переживання, прагнучи жити не по можливостям або орієнтуючись на образ життя більш забезпеченої групи населення.

Будь-які надзвичайні обставини є потенційними витокami стресів по визначенню. Безліч природних явищ і катаклізмів відчуються людьми як стрес. З іншого боку, вони можуть сприйматися як привід проявити свої сильні особистісні і вольові якості або ж навчитися витримці і терплячості перед обличчям неминучих обставин. Травми і раптові захворювання, а також загострення хронічних захворювань найчастіше є причиною емоційних стресів. Коли хвороба сприймається особистістю як стрес, що за таких умов підсилює хворобу. Коли ж людина за рахунок оптимізму, позитивного мислення і вірного ставлення до власного здоров'я, зводить стрес до мінімуму, то тим самим він зменшує і соматичний компонент хвороби.

Суб'єктивні причини виникнення стресів. Серед причин, що сприяють виникненню стресів, особливе місце займають [5-8]:

- Вроджені особливості організму і ранній досвід дитинства (генетична схильність, особливості очікування дитини і пологів, ранній досвід дитинства і психотравмуючі дитячі переживання та ін.);
- Батьківські сценарії;
- Особистісні особливості (характер, властивості особистості типу акцентуацій, нейротизму, підвищеної агресивності, підвищеної тривожності, схильності до конфліктів, підвищена сенситивність, імпульсивність тощо);
- Рівень самооцінки (негативна самооцінка з тенденцією до самозвинувачення підсилює стрес тощо);
- Спрямованість особистості, її установки та цінності;
- Фактори соціального середовища (соціальні умови і умови праці; найближче соціальне оточення та ін.);
- Когнітивні чинники (рівень сенситивності, вміння аналізувати свій стан і чинники зовнішнього середовища, минулий досвід і прогноз майбутнього тощо).

Треба зазначити, що найчастіше стрес пов'язаний з аналізом минулих психотравмуючих подій, причому в цьому випадку когнітивні процеси найтіснішим чином пов'язані з процесами емоційними. Прикладами подібних стресів, що базуються на емоційно-логічному аналізі минулого, є страхи і фобії, переживання, що пов'язані з ревнощами, явища постравматичного стресу тощо.

Негативний прогноз майбутнього також може бути джерелом стресу. При цьому людина створює у своїй уяві картину небажаних подій, а потім починає відчувати стрес з приводу придуманої їм події, котрої ще нема і котра може взагалі не відбутися.

До негативних психологічних наслідків довготривалого стресу відносяться у першу чергу психосоматичні розлади, в розвитку яких провідну роль грають психологічні чинники, в тому числі і психологічний стрес. Класичний перелік психосоматичних розладів включає: бронхіальну астму, гіпертонічну хворобу, тиреотоксикоз, виразку шлунку, неспецифічний виразковий коліт, нейродерміт, артрит та ін. Психологічні чинники грають важливу роль і при інших захворюваннях: головний біль, ендокринні розлади, злоякісні новоутворення тощо.

Треба відзначити, що існує декілька гіпотез, що пояснюють походження психосоматичних захворювань. Згідно з однією з них, психосоматичні захворювання є наслідком стресу, обумовленого довготривалими і нездоланими психотравмами.

Інша гіпотеза пов'язує виникнення психосоматичних симптомів з внутрішнім конфліктом між однаковими по інтенсивності, але різноспрямованими мотивами індивіду. Конфлікти різного змісту викликають визначені види розладів.

Згідно з третьою гіпотезою, не вирішуваний конфлікт мотивів викликає в результаті реакцію капітуляції, відмову від пошукової поведінки, що створює найбільш загальну передумову до розвитку психосоматичних захворювань. Це проявляється у вигляді явної чи маскованої депресії. На фоні виникаючого зниження резистентності організму до несприятливих чинників середовища порушується робота якогось органу по принципу „слабкого звена”, що обумовлено генетичними чинниками або хворобами (травмами) в процесі онтогенезу.

Таким чином, узагальнюючи, можна сказати, що стрес є одним з провідних чинників у розвитку психосоматичних розладів.

Окрім власне психосоматичних захворювань психофізіологи виділяють граничні стани, котрі вони визначають як початкові стадії розвитку дистресу, що виникають за умов довготривалої дії різних стресорів і характеризуються дискомфортом соматичними порушеннями. Відзначається, що особливістю цієї стадії є „маскування” під той чи інший розлад, що заставляє людину звертатися у різні діагностичні центри терапевтичної спрямованості, поки він не зустріне досвідченого психолога чи психотерапевта.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) проявляється у людей, які відчували на собі вплив події, що виходить за межі звичайних людських переживань і екстремально стресового для людини. Травматичні події, котрі можуть викликати ПТСР, класифікують за декількома категоріями:

- По-перше, людина може відчувати вплив природного катаклізму, наприклад, землетрусу;
- По-друге, розлад може бути викликаний трагічними надзвичайними випадками типу авіа - та автокатастрофи;
- По-третє, стресором може стати будь-яка надзвичайна ситуація – війна, грати, насильство тощо.

Для посттравматичного стресового розладу властивий ряд клінічних симптомів, які можна розглянути на прикладі проявів ПТСР у учасників бойових дій:

- Підвищена тривожність як основна складова звичайного емоційного фону. Проявляється як у психічній сфері (неспокій та стурбованість, параноїдальні явища, почуття страху, невпевненість у собі, комплекс провини), так і на фізіологічному рівні (підвищений артеріальний тиск, спазми шлунку, головний біль);

- Підвищена агресивність, тенденція вирішувати проблеми за допомогою грубої сили. Періодичні приступи гніву, особливо після прийому алкоголю або інших наркотичних речовин;

- Немотивована пильність, підозрілість, очікування погрози і нападу;

- Знижений настрій, депресія, почуття самотності та відчаю. Ці відчуття супроводжує нервово виснаження, апатія та негативізм;

- Порушення пам'яті і концентрації уваги, труднощі зосередження, особливо у соціально значимих ситуаціях (виступ, екзамен тощо);

- Наявність так званих „неочікуваних спогадів”, що пов'язані з стресовою ситуацією;

- Відсутність почуття задоволення, радощів життя – зниження і притупленість емоцій;

- Безсоння;

- Схильність до зловживання алкоголем, нікотинном, наркотичними речовинами і ліками;

- Почуття провини.

Згідно з психоаналітичним підходом З.Фрейда, травма призводить до порушення процесу символізації і є елементом нарцисичного конфлікту. З Фрейд вважав, що наслідком інтенсивного або довготривалого впливу зовнішніх чинників стимульний бар'єр руйнується, а лібідозна енергія зміщується на самого суб'єкта. З його точки зору. Фіксація на травмі - це спроба її контролю. Сучасні психоаналітики у якості можливих механізмів ПТСР розглядають:

- Регрес на оральну стадію розвитку;

- Зміщення лібідо з об'єкта на „Я”;

- Ремобілізація садомазохістських інфантильних імпульсів;

- Ідентифікація з агресором;

- Регрес до архаїчних форм функціонування „Зверх-Я” тощо.

У межах когнітивної психології травматичні події – це потенціальні руйнатори базових представлень про світ і про себе. Патологічні реакції на стрес – це спроби відтворення минулої картини світу у злегка зміненому вигляді, котрі не призводять до успіху.

До основних чинників ризику виникнення посттравматичного стресу відносяться у першу чергу особистісні властивості, що, включаючи акцентуації характеру, соціопатичні розлади, низький рівень розумового розвитку, а також наявність алкогольної або наркотичної залежності. Коли людина схильна до екстеріоризації ПТСР, то вона менше схильна до виникнення ПТСР. Генетична передумовленість (наявність в анамнезі психічних розладів) може збільшувати ризик того, що після травмуючої події виникнення ПТСР; також впливає попередній травматичний досвід (наприклад, у зв'язку з перенесеним фізичним насильством у сім'ї, нещасними випадками в минулому і сімейними розладами). Треба враховувати і віковий чинник. Подолання екстремальних ситуацій складніше надається молодим і похилим людям. Важливо приймати на увагу і соціальний контекст. Наприклад, складна соціально-економічна ситуація у країні не дозволяє надати матеріальну допомогу людям, що постраждали в результаті катастроф, стихійних бід, що поглиблює їх стан. Ризик стресу підвищується також у випадку ізоляції на період переживання травми, втрати сім'ї та близького оточення. Значна роль того, наскільки свочано була надана людині допомога, як реагують члени сім'ї, котрі можуть стимулювати деякі хворобливі прояви.

Подолання ПТСР можливо тільки після повного руйнування залишків минулих представлень про оточуючий світ і свою роль про нього і конструювання нової, не протидіючої моделі.

Згідно цьому підходу, сильний стрес призводить до появи у свідомості інформації, котра не може бути узгоджена з когнітивними схемами. Відбувається інформаційне перевантаження, і частин інформації переводиться з свідомості у несвідоме, зберігаючись при цьому в активній формі. У відповідності з принципом запобігання моральної болі людина прагне зберегти інформації у несвідомій формі, але у відповідності з тенденцією до завершення гештальту травматична інформація стає свідомою як частина процесу інформаційної обробки.

Для подолання ПТСР використовуються різні стратегії: відновлення цілісності і гармонійності світу (узгодження негативного досвіду і реальності), пошук і актуалізація необхідних ресурсів (наприклад, спокою і впевненості в собі), а також включення старих поведінкових програм в контекст соціально-можливих дій.

Існує декілька причин, що викликають стрес у спілкуванні, зокрема:

- Неправомірні очікування;

- Завищені очікування;

- Негативні упередження;

- Нерозуміння провідної мотивації іншого;

- Критика та ін.

Одним з важливих витоків комунікативних стресів є конфлікти, тобто взаємодія двох або більше людей, чиї потреби в даній ситуації здається учасникам взаємодії несумісними. Дослідження показали, що наслідком конфліктних ситуацій є найчастіше емоційні стреси.

Конфліктні ситуації відзначаються рядом особливостей, котрі підсилюють інтенсивність стресів, що виникають на їх основі:

- Перенесення відповідальності за конфлікт на іншу людину і зведення до мінімуму власної відповідальності за те, що відбувається;
- Поява і подальше підсилення негативних емоцій по відношенню до іншої людини, причому негативні почуття зберігаються і ззовні ситуативної конфліктної ситуації;
- Стійке небажання змінити власну точку зору і прийняти точку зору опонента.

В останній час багато дослідників звертають увагу на негативні наслідки стресу, що викликається виробничими або побутовими конфліктами. Основними причинами виникнення серйозних порушень здоров'я стає:

- Емоційна напруга;
- Міжособистісні конфлікти у сім'ї;
- Напружені виробничі стосунки та ін.

Коли людина попадає у соціальні умови та її стан здається їй безперспективним, то може розвинути реакція тривоги, відчуття страху, невроз тощо. Учасники конфлікту можуть зменшити інтенсивність страху, застосовуючи спеціальні стратегії поведінки: відхід, компроміс, суперництво, поступки, співробітництво.

Досить часто причиною стресу є надмірно розмиті часові межі психологічного стану. Це буває у тих випадках, коли людина значне емоційне значення надає минулому або майбутньому.

У першому випадку джерелом психічної напруги і негативних емоцій є нав'язливе пригадування будь-якого психотравмуючого епізоду з минулого. Перелік подій, які можуть являтися стресором, надто широкий – від таких серйозних подій, як участь у військових діях або насильство, до незначних епізодів типу невдалого публічного виступу або неприємної розмови з близькою людиною. Коли людина не може свідомо обмежувати межі свого часового існування, вона буде знову і знову „прокручувати” у свідомості негативний епізод і багато разів відчувати стрес.

Другий випадок пов'язаний з тривогою і переживанням за події, які не сталися. В цьому випадку людина також багато разів конструює у своїй голові образ майбутнього, наповнюючи його деталями і „оживляючи” до такого ступеня, що він починає все більше і більше вірити в той несприятливий прогноз, котрий і створює у своїй уяві. Такий стрес небезпечний ще й тим, що найчастіше він програмує значні невдачі. При цьому побоювання людини фактично підтверджуються, що негативно відбивається самооцінці та впевненості особистості.

Визначено наступні ознаки того, що людина відчуває стреси саме від неефективного використання часу:

- Відчуття постійної поспішності;
- Нестача часу на справи і спілкування з сім'єю;
- Постійні запізнення;
- Відсутність чіткого плану часу;
- Невміння делегувати повноваження іншим людям;
- Невміння відмовити людям, що віднімають Ваш час;
- Відчуття даремної витрати часу, що періодично виникає.

Наявність хоча б половини з цих ознак вказує на те, що постійна нестача часу може приводити до серйозних стресів.

Вірне невикористання часу дозволяє не тільки швидше і якісніше виконати роботу, але й уникати стресів, що пов'язані з відчуттям недоцільної витрати часу.

Особистісні передумови виникнення стресів. Суттєве місце серед особистісних передумов виникнення стресу та підвищеної схильності до нього має комплекс установок особистості, серед яких можна як найбільш поширені визначити такі:

- Установка негативної генералізації, коли один невдалий випадок сприймається і узагальнюється на всі інші, які теж повинні бути невдалими (ніколи, завжди, ніхто та ін.);
- Установка зобов'язання, коли хтось або щось обов'язково повинні зробити щось для іншої людини (мені винні, я повинен та ін.);
- Установка жорсткої альтернативи, коли світ поділяється на чорне і біле, добро і зло (все або нічого, або-або та ін.).

Однією з суттєвих особистісних передумов схильності до стресу та його виникнення і переживання є позитивність/негативність установок особистості, тобто тенденція бачити у явищах оточуючого світу погані або хороші сторони.

Обидві ці установки – позитивна і негативна у ставленні до будь-яких життєвих ситуацій та очікувань, має як свої переваги. Так і недоліки, і кожна особистість підсвідомо або несвідомо обирає свій тип ставлення до життя, виходячи з власного досвіду, прикладів батьків, особливостей нервової системи та її можливостей.

Так, користь негативного, песимістичного очікування і ставлення до життя міститься в тому, що ця установка примушує людину готуватися до несприятливого розвитку подій, а також дозволяє більш спокійно приймати несприятливі ситуації життя, однак при цьому позитивне значення закінчується. Досвід показує, що позитивне мислення (пошук у житті переважно хороших, позитивних сторін) приносить людині значно більше користі, значно зменшує загальну кількість стресів у його житті.

Оптимістичний, позитивний настрій допомагає виходити з самих безнадійних ситуацій. Якщо людина вірить, що вихід знайдеться, то вона його шукає, а це означає, що вона має більше шансів його знайти. Якщо ж людина приймає установку песиміста і визнає ситуацію безнадійною, кутовою, то закриті двері здаються його запертими назавжди, і він навіть не спробує їх відтворити.

Досить часто причинами стресу виступають світоглядні та релігійні установки особистості. Подібні стреси приймають масовий характер в періоди економічних криз, соціально-економічних змін, революцій, однак і у відносно стабільні періоди існування суспільства дані стреси зустрічаються досить часто. Коли звернутися до недавнього минулого нашої країни та практично усього пострадянського простору, то можна пригадати, який значний світоглядний стрес відчули люди, які вірили в ідеали соціалізму, в той час як в країні діяли закони "дикого капіталізму". Скорочення середньої тривалості життя людей викликано в останні роки загостренням у людей похилого віку різних психосоматичних захворювань, що є проявом переживання стресів. Особливо це властиво для тих, у кого політичні установки були особливо стійкими і ригідними.

Ще більш значними світоглядними установками володіє релігія, особливо монотеїстичного типу. Будь-яка така релігія (іудаїзм, християнство, мусульманство) зумовлює наявність єдиного бога і набору визначених святих книг, зміст яких не можу бути підданий сумніву з причин їх релігійного походження. Тому будь-яка інформація, що вступає у протиріччя з релігійними догмами, вже за само по собі несе стресогенний характер.

Суттєве місце серед установок особистості мають підсвідомі програми, які примушують людину дотримуватися визначених стратегій поведінки навіть у тих випадках, коли вони явно приводять до невдач, стресів, розчарувань. Ці програми можуть мати різне походження (внесені у свідомість батьками в ранньому дитинстві, вчителями в школі, отримані людиною у випадку узагальнення власного досвіду тощо), але в даному випадку це не так важливо. Головне, що подібні помилкові установки є в тій чи іншій мірі у кожної людини, і бажано прагнути розпізнавати їх вміти нейтралізувати.

Надзвичайно поширеною причиною виникнення стресів є *фрустрація актуальних потреб особистості*. Неможливість реалізації існуючих потреб призводить до фрустрації, причому багато численні спостереження показують, що фрустрації призводять до стресів і різноманітних психосоматичних розладів (артеріальна гіпертензія, виразка шлунку, неспецифічний коліт, бронхіальна астма тощо).

Фрустрація, і як її наслідок - стрес, можуть проявлятися у наступних формах:

- Агресія і антисоціальна поведінка;
- Замикання в собі, схильність до усамітнення, переживання образи на оточуючий світ;
- Знецінювання потреби за допомогою механізмів психологічного захисту;
- Аналіз можливих причин власних стресів і корекція власних дій.

У відповідності з інформаційною теорією емоцій П.В.Симонова, емоції – це наслідок розбіжностей між нашими очікуваннями і реальністю, причому інтенсивність емоцій прямо пропорційна силі потреби, котра переважає у дану мить.

Суттєве місце займає психодіагностика особистісних передумов виникнення стресів та схильності особистості до переживання стресів, їх культивування та ескалації переживань. В цьому контексті одним з найскладніших питань є питання співвідношення об'єктивних і суб'єктивних параметрів.

Найпоширенішим в цьому контексті є застосування методик суб'єктивної оцінки станів, що повинні мати професійну спеціалізацію, щоб відображати специфічні особливості стресорів, а також аналіз їх постійних змін. Це потребує прискіпливості як вибору суб'єктивних параметрів стану, так і їх інтерпретації. Зібрані нами, систематизовані і надані у практику методи базуються на вияві найбільш характерних проявів стресу у суб'єктивних переживаннях, поведінці і порушенні фізіологічних функцій. Серед них такі, як [3-7]:

- Відчуття втрати контролю над собою;
- Дезорганізація продуктивності діяльності (неуважність, прийняття помилкових рішень, зниження працездатності);
- Млявість, апатія, підвищена втомлюваність;
- Розлади сну (в тому числі більш довге засинання, раннє підняття);
- Порушення в емоційній сфері (роздратованість, зниження настрою, чіпляння, необґрунтована критичність);
- Порушення апетиту;
- Підвищення кількості алкоголю;
- Збільшення застосування психоактивних засобів (заспокійливих або стимулюючих);
- Розлад статевої функції;
- Переживання психічного дискомфорту і скарги з боку нервово-психічної сфери;
- Порушення продуктивності пізнавальних функцій (зниження уваги, пам'яті, мисленнєвих процесів та ін.);
- Наявність фізичного дискомфорту і несприятливих відчуттів з боку соматичної системи організму (головний біль, біль у м'язах, хребті, підвищення тиску тощо).

Добре відомо, що стресова симптоматика досить різноманітна та зміна психічного стану може проявлятися в усіх сферах психіки. У емоційній сфері – це почуття емоційного підйому, або, навпаки, загострення тривоги, апатії, депресії, емоційного дискомфорту. В когнітивній – сприйняття погрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної. В мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція (уникання, відхід від стрес-факторів), втрата мотивації та інтересів. В поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, найчастіше прояв „зжатості” у виконавчих рухах. Спільне для цих змін – зрушення інтенсивності процесів у відповідній сфері в бік збільшення або зменшення. Інтенсивність стрес-реакцій має індивідуальний характер і залежить від особистісних і типологічних особливостей. Знання ознак стресових станів, а також спостережливості за проявами стресу у інших людей – перший ступінь в управлінні життєвими і професійними стресами.

Цікавість до суб'єктивних параметрів психологічного стресу пов'язана з тим, що вони є чутливим індикатором психічної стійкості (адаптованості до стресової ситуації) та опосередковано визначають ставлення (когнітивну оцінку) до стрес-факторів.

Висновки. Людство за історію свого існування накопичило значний досвід виживання, переживання стресу, запобігання його наслідків, досвід подолання стресових станів різних видів. Психологія стресу - як фундаментальна складова системи психологічних знань про діагностику, профілактику і корекцію стресів, стресових станів, про психологічні методи аналізу і регулювання стресів, представляє неабиякий інтерес для фахівців, що працюють в системі «людина-людина» (психологи, менеджери, педагоги, лікарі, соціальні працівники тощо).

Стрес неминучий, та існує там, де є життя і люди, тому треба знати: як запобігати негативним проявам і наслідкам стресу, як поводитися у процесі переживання стресу, як вести себе у значущих, життєво важливих стресових ситуаціях.

Психологічні знання про правила і особливості стресостійкості допомагають не тільки будувати власні психологічні стани і переживання, але й застосовувати вміння реконструювати стрес, перетворювати його на знаряддя управління та розвитку особистості.

Література

1. Бодров В.А. Информационный стресс. – М., 2000.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М., 2002.
3. Водольянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом/ 7-е изд. – СПб: Питер, 2004.
5. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. – СПб, 2008.
6. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. – М., 1998.
7. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М., 1981.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М., 2005.

У статті розкриваються основні психологічні причини виникнення стресів, проаналізовано об'єктивні і суб'єктивні детермінанти стресових реакцій особистості.

The article describes the main causes of psychological stress, objective and subjective determinants of individual stress reactions.

©2012 р.

А. В. Замша (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Актуальність проблеми. Сучасна педагогічна практика навчання та проблеми сімейного виховання дітей з порушеннями психофізичного розвитку, висувають перед психологічною наукою актуальні запити – охарактеризувати специфіку психічного розвитку таких дітей й визначити, які психологічні умови навчання, виховання й загалом середовища мають бути виконані аби оптимізувати динаміку психічного розвитку і значно підвищити ефективність навчально-виховних впливів на дитину.

Варто зазначити, що одна з провідних функцій як сімейного виховання, так і шкільного навчання полягає в тому, щоб підготувати дитину до подальших викликів, що неодмінно поставить перед нею життя. Активні трансформації соціально-економічних взаємин, значне зростання обсягів інформації, глобальні зміни в соціальному світі вимагають від сім'ї та школи, зробити все аби дитина зростаючи була конкурентоздатна на ринку праці, могла себе реалізувати в сучасних умовах, була спроможна вирішувати складні питання в умовах обмеженого часу.

Натомість, сучасна система освіти дітей з особливими потребами загалом, та дітей з порушеннями слуху зокрема, зазвичай, не відповідає зазначеним викликам. Більшість часу навчання в школі побудоване на основі засвоєння знань за допомогою механічного запам'ятовування, проте, як тривалість зберігання такої інформації, так і її відтворюваність – невелика. Базовим ресурсом для підвищення ефективності методик навчання дітей з особливими потребами є включення всього обсягу знань зі спеціальної психології й окремих її галузей в основу проектування й здійснення процесу навчання. Очевидно, що без урахування вікових особливостей розвитку психіки дитини, без знання того, які новоутворення мають з'явитися в певний період, без розуміння того, що в психіці дитини процеси не функціонують ізольовано один від одного чи лінійно, що часто проявляється в тому, що головна увага корекційно-розвивальної роботи зосереджується лише на одному процесі, приміром, опануванні усним мовленням дітьми з порушеннями слуху. Проектуючи будь-які дидактичні техніки неодмінно варто враховувати те, як вони вплинуть на психіку дитини в цілому й як на окремі психічні процеси і явища.

Варто зазначити, що якщо в початковій школі одним з провідних психічних процесів, що формується, є пам'ять, то починаючи з середньої ланки значно більше уваги педагогів має приділятися розвитку мислення. Адже, обсяг пам'яті не є безмежним й не можна передбачити, які саме знання знадобляться дитині, отже, її треба навчити вмінню розв'язувати різноманітні за характером завдання. Психічний процес, що несе основне навантаження при необхідності розв'язувати завдання й вирішувати проблеми – мислення. Адже, мислення є психічним пізнавальним процесом опосередкованого й узагальненого відображення найбільш істотних властивостей предметів та явищ дійсності й найбільш суттєвих зв'язків між ними, що призводить до виникнення нового знання про світ. Мислення виникає лише тоді, коли необхідно вирішити певне завдання [5].