

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ

В ХХІ столітті, незважаючи на високий щабель цивілізації та стрімкий технологічний розвиток, а інколи й через них, люди все частіше потрапляють в ситуації, які загрожують їх психічному здоров'ю. За даними Київського міжнародного інституту соціології, в 2015 році 64% українців опинилися в тяжких стресових ситуаціях, найбільш розповсюдженими є: важка хвороба близьких або їх смерть, відчуття безпорадності, важкі хвороби та операції, втрата роботи тощо. Темп і ритм життя, повсякденні конфліктні ситуації, нагромадження невирішених проблем та багато інших буденних ситуацій також можуть призвести до психічного перенапруження, крайньою формою прояву якого є стрес. Таким чином, пошук ефективних шляхів подолання стресового стану є особливо актуальною проблемою.

Питання стресу, його факторів, особливостей, впливу на особистість є темою наукових досліджень вітчизняних вчених-психологів, серед яких особливо слід відмітити наступних: В. І. Алещенко, М. І. Д'яченко, О. Г. Караяні, М. С. Корольчук, П. О. Корчемний, П. П. Криворучко, В. В. Сисоєв, В. В. Стасюк, О. О. Теличкін, Е. П. Утлік, М. Ф. Феденко, О. Ф. Хміляр тощо.

Основоположником поняття «стрес» є В. Б. Кеннон. Стрес – це певний емоційний стан, що зумовлений неочікуваною та напруженою ситуацією (І. І. Русинка, 2007).

Під стресом ми розуміємо: порушення спокою, що виникає усередині людини як реакція на певну ситуацію або діяльність, як зовнішню, так і внутрішню; напружений стан людини, що детермінований дією емоційнонегативних та екстремальних чинників зовнішнього середовища; реакцій організму на ненормальні ситуації.

Дослідники виділяють два основні види стресу: фізіологічний і психологічний. Психологічний стрес, в свою чергу, поділяється на три види: інформаційний, емоційний та комунікативний. Вчені також окремо розглядають професійний, бойовий, спортивний, травматичний, посттравматичний та інші види стресів.

Фізіологічний стрес – це реакція організму людини на безпосередній вплив фізичного або хімічного стимулу. Наслідком дії даного стресу є зміни у функціонуванні фізіологічних систем.

Психологічний стрес включає складні системи психічних процесів, що опосередковують вплив стресового фактора на організм і психіку людини. Наслідком дії даного стресу є зміни в емоційних станах, мотиваційній діяльності, протіканні психічних процесів; порушення рухового і мовного апарату.

Інформаційний стрес зумовлений інформаційним перевантаженням (людина не встигає обирати правильні рішення в необхідному ритмі) або інформаційним голодом (людина відчуває брак необхідної інформації). Емоційний стрес актуалізується в ситуаціях безпосередньої загрози, особистої образи, небезпеки, тривоги тощо.

Комунікативний стрес детермінований наявними проблемами спілкування і взаємодії в колективі (М. В. Григор'єва, 2006).

Поняття «психологічний стрес» було вперше запропоновано дослідником Р.С.Лазарусом. На його думку, це стан надмірної психічної напруженості та дезорганізації поведінки людини, який розвивається через вплив екстремальних факторів соціального, психологічного, екологічного, політичного, економічного і професійного характеру (Р.С. Лазарус, 1989).

Протидія стресу або копінг – психологічне подолання, яке включає комплексну протидію дезадаптації і стресовим станам (Г.В. Ложкін, І.О.Блохіна, 2016). Вітчизняним аналогом поняття «копінг» є стресостійкість.

Дослідники Г. В. Ложкін та І. О. Блохіна виокремлюють наступні шляхи подолання стресу:

1. Безпосередня взаємодія зі стресором, вплив на проблему.
2. Зміна ставлення до проблеми, інше бачення її суті: переоцінка, соціальне порівняння, уникання, гумор.
3. Прийняття проблеми і зменшення ефекту стресу: ліки; релаксація; фізичні вправи; активний відпочинок.
4. Комплексні способи: благодійність; звернення до релігії; зміна способу життя (Г. В. Ложкін, І. О. Блохіна, 2016).

Вважаємо, що ефективними і легкими в опануванні є наступні методи подолання стресу: арт-терапія (малюнкова терапія, лялькотерапія, музикотерапія, пісочна терапія тощо), вправи, спрямовані на корекцію дихання, аромотерапія, фітотерапія, бібліотерапія, пет-терапія, систематичне заняття власним хобі тощо.

Отже, в умовах сучасного життя стрес постійно супроводжує людину. Психологічний стрес є доволі розповсюдженим, що детермінує актуальність пошуку ефективних шляхів його подолання, серед яких найбільш ефективними є зміна погляду на проблему, прийняття проблеми, зменшення ефекту стресу, зміна способу життя та різні терапевтичні методи.