

Самореабілітація у стресових ситуаціях

Волкова А. О.

Анотація. Стаття присвячена проблемі психологічної самореабілітації людини у стресових ситуаціях та під час життєвої кризи. Досліджено сутність поняття «стрес». Наведено стадії розвитку стресового стану та можливі причини його виникнення. Обґрунтовані причини сучасної тенденції до зростання кількості людей із психологічними проблемами. Розглянуто наукову літературу стосовно психології екстремальних ситуацій, психологічної самореабілітації. Проаналізовано запропоновані психологами основні методи та прийоми боротьби зі стресом, значення труднощів у житті людини. А також представлені результати дослідження щодо схильності студентів до розвитку стресу.

Ключові слова: стрес, життєва криза, екстремальна ситуація, психологічні проблеми, самореабілітація.

Постановка проблеми. У сучасній науці особливої гостроти набуває тема психологічної самореабілітації. Адже, враховуючи сучасний темп життя, велику кількість інформації навколо нас, розвиток науки і техніки, ми стаємо все більш вразливими до стресу та психологічної втоми. Відомо, що найчастіше з такими проблемами зустрічаються молоді люди та студенти. Зважаючи на це, потрібно проаналізувати причини виникнення стресу, знайти шляхи самостійного подолання психологічних проблем, щоб запобігти появі глибокої життєвої кризи. Це робить тему даного дослідження актуальною та необхідною для вивчення.

Мета дослідження: визначення сутності поняття «стрес», вивчення досвіду науковців стосовно психології людини в екстремальних ситуаціях, аналіз запропонованих психологами методів самореабілітації, проведення дослідження щодо схильності студентів до розвитку стресового стану.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій. Велика кількість науковців-психологів, особливо сучасних, приділяють достатньо велику увагу проблемам нервових зривів, психологічній перевтомі, а також намагаються знайти та класифікувати найбільш ефективні шляхи подолання стресу, життєвої кризи, способи саморегуляції емоцій. У цій статті ми зверталися до праць Т. Титаренко [8], В. Розова [6], М. Корольчук, В. Крайнюк [2], які

розглянули різні типи життєвих криз, причини появи, етапи розвитку стресу, а також надали практичні рекомендації щодо самореабілітації.

Викладення основного матеріалу дослідження. «Життя, як коробка цукерок — ніколи не знаєш, що всередині» — промовив якомсь головний герой фільму Р. Земекіса «Форест Гамп». Дійсно, кожен день, ніби починається нове життя, ми не можемо з точністю сказати, що нас чекає попереду. Життя зустрічає нас все новими несподіваними ситуаціями, які можуть бути щасливими, радісними, наповненими приємними переживаннями, або зовсім навпаки. Час від часу ми потрапляємо у такі життєві обставини, які ніби випробовують нас. Різні неприємності, внутрішні конфлікти, страждання, втрати близьких можуть вибивати нас зі звичного темпу життя, призводити до стресу та депресії.

Мабуть, кожен знає, що мається на увазі під словом «стрес», воно давно увійшло у повсякденну мову, більшість людей може сказати, що хоч раз знаходились у стресовому стані, переживаючи складні етапи життя, але чи знаємо ми напевно, що саме означає це поняття? Чи є «стрес» тотожним «дистресу»? Спробуємо це з'ясувати.

«Стрес — стан організму, що виявляється у формі напруження або специфічних пристосувальних реакцій у відповідь на дію зовнішніх або внутрішніх факторів» — таке визначення надає Великий тлумачний словник сучасної української мови [1, с.1401]. На основі цього можна стверджувати, що немає значення, з якою ситуацією ми стикаємося, приємною чи неприємною, важлива лише інтенсивність стресових факторів, сила потреби організму у перебудові за допомогою специфічних пристосувальних реакцій. Будь-яка нормальна діяльність — гра у шахи чи перегляд кінофільму — може спричинити стрес для організму, не завдавши ніякої шкоди. В той час існує поняття дистрес — це стрес, який завжди є шкідливим чи неприємним.

У повсякденному мовленні, кажучи, що людина «відчуває стрес», мається на увазі надмірний стрес, тобто дистрес. Цікаво, що слово «стрес» прийшло в англійську мову зі старофранцузької та середньовічної англійської і з початку звучало як «дистрес». Перший склад поступово зникнув через «змазування», подібно до того, як діти перетворюють слово «because» в «cause». Таку інформацію дає хрестоматія по психології екстремальних ситуацій [5, с. 11].

Слід сказати, що непередбачувані негативні ситуації, від яких ніхто не застрахований, такі, як втрата близьких чи звільнення з роботи, безумовно, призводять до сильного дистресу. Але у сучасному світі

людина як ніколи стає вразливою до погіршення психічного здоров'я та нервових зривів.

Сучасний світ диктує нам свої умови. Як зазначали Б. Смирнов та Е. Долгополова, за останні роки науково-технічний прогрес та соціально-економічні зміни у суспільстві суттєво змінили звичний спосіб життя людей. Пересування у міському транспорті, механізація у побуті (мобільні телефони, телебачення, пральні машини, Інтернет) значно прискорюють темп життя людей та сприяють перевтомі нервової системи. Від такої великої кількості задач, інформації, що постійно обрушується на нас, ми стаємо більш схильними до психологічної втоми та різноманітних форм стресу на роботі, дома, у побуті [7, с. 150–151]. Все це забирає у нас життєву енергію, зменшує почуття щастя і радості. І найгірше тут те, що психологічну втому не одразу можна помітити, адже вона може повільно і майже непомітно точити людину із середини, як вода точить камінь. Через деякий час ми помічаємо, що у нас не вистачає енергії та натхнення на певні справи, ми стали більш тривожними, дратівливими, втратили внутрішню збалансованість, зросла напруженість, а почуття радості все менше навідує нас. Тому дуже важливо помітити ранню стадію розвитку кризового стану і завчасно долати проблему. Адже стрес може мати позитивний характер лише до певного моменту (еустрес), після якого він набуває значення дистресу. Т. Титаренко пише про це так: «Як тілесне захворювання бажано лікувати з самого його початку, не опускаючи переходу у хронічний стан, так і життєву кризу, яка є хворобою душі, важливо не прогавити, адже згодом усе важче подолати розпач, знайти в собі сили, щоб розпочати все спочатку» [8, с. 98].

Особливо актуальним питання самореабілітації в умовах стресу постає для студентів вищих навчальних закладів. Адже кожен день в університеті для них формулює нові учбові задачі, які раніше були для них не знайомі, виникає велика кількість завдань з різних предметів, екзамени та заліки можуть призводити молодь до розгублення та перенавантаження. Найбільш вразливими до стресу та психологічної втоми, на наш погляд, є студенти-першокурсники. Потрапляючи у нове середовище, незнайомий колектив вони потребують деякого часу для адаптації, тривалість якої залежить від індивідуальних психічних особливостей людини. Тому для студентів дуже важливо навчитися відслідковувати та аналізувати свій емоційний стан для запобігання глибоких психологічних криз.

За Т. Титаренко традиційно виділяють три стадії розвитку стресу або життєвої кризи:

1. *Поверхнева* — людина не задоволена звичним перебігом подій, власною діяльністю, контактами з людьми. Втрачається внутрішня збалансованість, зростає напруження, зникає почуття гумору.
2. *Середня* — з'являється страх майбутнього, людина розчарована власними вміннями. Спостерігається порушення сну, апетиту, хронічна втома, пригнічений настрій, агресивність.
3. *Глибока* — почуття безнадійності, відсутність сенсу існування, руйнація найважливіших життєвих цінностей, втрачається здатність планувати майбутнє [8, с. 98–99].

Чи можемо ми вчасно надати собі психологічну допомогу? Що таке особистісна самореабілітація? Протягом тисячоліть люди шукають ефективні способи впливу на самого себе. Навчальний посібник М. Корольчука та В. Крайнюка повідомляє, що людина здатна впливати на себе, використовуючи три шляхи: зміна тонуусу кісткових м'язів і подиху; активне включення образів; використання програмуючої та регулюючої ролі слова [2, с. 370–373]. Використання цих шляхів саморегуляції лежить в основі прийомів, що рекомендуються більшістю психологів. Зокрема, Н. Макаренко пропонує шляхи саморегуляції підлітків у випадках екстремальних ситуацій [3].

В. Розов докладно описує техніки та вправи для саморегуляції психічного стану [6]. Серед них прогресивна нервово-м'язова релаксація, що була вперше запропонована чикагським лікарем Е. Джекобсоном у 1922 році. Сутність цього методу полягає у довільному розслабленні м'язів, що напружуються у стресових ситуаціях. На думку Е. Джекобсона таким чином можна вибірково впливати на негативні емоції, дихальні вправи. «Сучасними дослідженнями встановлено, що зниження ритму та потужності дихання у звичайних умовах призводить до підвищення еритроцитів, рівня гемоглобіну у крові; підвищення щільності кровоносних капілярів у тканинах; стійкості нервових клітин у тканинах... за допомогою дихальних вправ досягається баланс функціональної асиметрії мозку» [6].

Окремо слід сказати про такий метод саморегуляції психічного стану як медитація (практична техніка інтенсивного мислення), зосередження на одному об'єкті. Позитивний ефект цієї практики полягає в тому, що концентрація на окремому об'єкті, ідеї або процесі (це можуть бути дихання, частина тіла, поза, предмет) дозволяє позбутися зайвих думок, заспокоїти розум та нормалізувати емоційний стан [6, с. 189–208].

Особливу роль у формуванні психічного здоров'я відіграє вміння не реагувати не виправданими емоційними реакціями у певних конфліктних ситуаціях і тим самим перешкоджати їх переходу у форму тривалих переживань. М. Корольчук пропонує 6 простих кроків для виходу зі стресової ситуації:

1. Негайно вийти з позиції «страуса». Усвідомити реальну ситуацію.
2. Визначити усі позитивні та негативні особливості ситуації.
3. Скласти особливий план діяльності.
4. Діяти! У разі бездіяльності ситуація візьме вас у полон.
5. Обговорити конкретну ситуацію з близькою людиною.
6. Включити психологічний механізм захисту. Якщо неможливо змінити обставини, зміни своє ставлення до них [2, с. 310].

Нами було проведено експериментальне дослідження проблеми. Дослідження проводилося у листопаді 2019 року серед студентів Криворізького державного педагогічного університету (I–V курс). Вибірка складала 27 осіб (7 чоловіків та 20 жінок). Для діагностики використовувалась методика для визначення схильності до розвитку стресу за Т. Немчином і Дж. Тейлором [4, с. 43].

У ході діагностичного вимірювання було виявлено, що в цілому 51,3% студентів мають низький рівень тривожності та високу стійкість до стресу, серед яких 22,4% чоловіків та 29,1% жінок. Еустрес або середній рівень розвитку стресу спостерігається у 40,2% респондентів, серед них 3% чоловіків і 37% жінок. Розвиток дистресу прогнозується у 14,5% опитуваних, серед яких тільки жінки.

Отримані результати дають можливість стверджувати, що майже половина студентів має низькі показники розвитку стресу, причиною чого може бути молодий вік опитуваних, адже, як відомо, молоді люди переживають стресові ситуації швидше за представників старшого віку. Цей факт також підтверджує досить невелика частка студентів з ознаками дистресу. При аналізі іншого аспекту дослідження було виявлено, що чоловіки молодого віку значно менше схильні до розвитку дистресу. Це можна обумовити наявністю у них фізіологічно більш стійкої нервової системи, ніж у жінок.

Висновки і перспективи подальших розвідок. На основі вищесказаного можна стверджувати, що стрес є не тільки нормальною, а й необхідною частиною життя людини. Адже він сприяє активації наших життєвих ресурсів та спонукає виходити із зони комфорту для удосконалення власної особистості. Важливо розуміти, що будь-які

труднощі, з якими ми стикаємося домірні силам, які кожен із нас на цей момент має. Такі ситуації даються нам для усвідомлення чогось вкрай важливого, для розширення власних можливостей, адже розвиток можливий лише там, де є криза та дискомфорт. Головне пам'ятати — ніякий, навіть божевільний ритм сучасності не є загрозою для життя, і кожен з нас наділений безмежними силами для перетворення усіх негативних кризових ситуацій у позитивні, ми можемо прийняти життєві уроки і йти далі. Тільки постійний саморозвиток, праця над здобуттям стану душевного спокою наповнює нас ресурсами. А такі речі, як духовна практика, мистецтво, природа, фізична праця, спілкування з людьми кожен день наповнюють нас позитивними емоціями, радістю від самого процесу життя та надихають безмежними потоками творчої енергії.

Список використаної літератури

1. *Великий тлумачний словник сучасної української мови*. Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ, Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах*: навч. посіб. Київ: Ніка-центр, 2006. 580 с.
3. Макаренко Н. М., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний Часопис*, 2017, № 1 (5). URL: ua.appsyjournal.com
4. *Психодіагностика стресса: Практикум* / сост.: Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. Казань: КНИГУ, 2012. 212 с.
5. *Психология экстремальных ситуаций*: Хрестоматия. / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. Москва : АСТ, Минск : Харвест, 2002. 480 с.
6. Розов В. И. *Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение*: научно-практ. пособ. Київ : КНТ; Саммит-Книга, 2012. 480 с.
7. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. *Психология деятельности в экстремальных ситуациях*. Харків : Изд-во Гуманитарный центр, 2007. 292 с.
8. Титаренко Т. *Життєві кризи: технології консультування*. Київ : Главник, 2007. 144 с.

References

1. *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy* [A great explanatory dictionary of modern Ukrainian] (2005). Uklad. i holov. red. V. T. Busel. Kiyiv, Irpin: VTF «Perun». 1728 s.
2. Korolchuk, M. S., Krainiuk, V. M. (2006). *Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychaiynykh ta ekstremalnykh umovakh* [Socio-psychological support of activity in normal and extreme conditions]: navch. posib. Kiyiv: Nika-tsentr. 580 s.
3. Makarenko, N. M., Goncharova, T. (2017). Psihologichni osoblivosti perezhivannya stresu u pidlitkiv z okupovanih teritoriy [Psychological features of stress experiences in adolescents from the occupied territories]. *Psihologichniy Chasopis*, 1 (5).
4. *Psihodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]: Praktikum (2012). / sost.: R. V. Kupriyanov, Yu. M. Kuzmina. Kazan: KNITU. 212 s.
5. *Psykhologhyia ekstremalnykh sytuatsyi* [Psychology of extreme situations]: Khrestomatyia (2002). / Sost. A. E. Taras, K. V. Selchenok / Moskva: AST, Minsk: Kharvest. 480 s.
6. Rozov, V. Y. (2012). *Psykhologhyia ekstremalnykh sytuatsyi: adaptyvnost k stressu y psykhologhycheskoe obespechenye* [Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support]: nauchno-prakt. posob. Kiyiv: KNT; Sammyt-Knyha. 480 s.
7. Smyrnov, B. A., Dolhopolova, E. V. (2007). *Psykhologhyia deiatelnosti v ekstremalnykh sytuatsyiakh* [Psychology of activity in extreme situations]. Harkiv: Izd-vo Humanytarnyi tsentr. 292 s.
8. Tytarenko, T. (2007). *Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia* [Life crises: counseling technologies]. Kiyiv: Hlavnuk. 144 s.

Волкова А. А.

Самореабилитация в стрессовых ситуациях

Аннотация. Статья посвящена проблеме психологической самореабилитации человека в стрессовых ситуациях и во время жизненного кризиса. Исследовано сущность понятия «стресс». Приведены стадии развития стрессового состояния и возможные причины его возникновения. Обоснованы причины современной тенденции к возрастанию количества людей с психологическими

проблемами. Рассмотрено научную литературу по психологии экстремальных ситуаций, психологической самореабилитации. Проанализированы предложенные психологами методы и приёмы борьбы со стрессом, значение трудностей в жизни человека. А так же представлены результаты исследования склонности студентов к развитию стресса.

Ключевые слова: стресс, жизненный кризис, экстремальная ситуация, психологические проблемы, самореабилитация.

Volkova A. A.

Self-rehabilitation in stressful situations

Abstract. The article is devoted to the problem of psychological self-rehabilitation of a person in stressful situations and during a life crisis. The essence of the concept of stress was investigated. There has been given stages of development of stressful state and possible causes of its occurrence. Also, has been substantiated reasons for the current trend towards an increase in the number of people with psychological problems. The scientific literature was reviewed regarding the psychology of extreme situations, psychological self-rehabilitation. The methods and techniques proposed by psychologists for dealing with stress and significance of difficulties in a person's life was analyzed. And also was presented the results of a study regarding the students' tendency to develop stress.

Keywords: stress, life crisis, extreme situations, psychological problems, self-rehabilitation.

Волкова Анна Олексіївна,

факультет мистецтв

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна

annavolkova0218@gmail.com

Науковий керівник:

Макаренко Наталя Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна