

Ключевые слова: психосоциальные факторы, психосоматические расстройства, психофизиологические механизмы, психосоматические взаимосвязи, индивидуально-психологические особенности.

In this article on the basis of analysis of foreign and domestic literature highlights the role of psychosocial factors in the etiology and pathogenesis of psychosomatic disorders. In article shows the results of some research the relationship of psychosocial factors and psychosomatic disorders.

Keywords: psychosocial factors, psychosomatic disorders, physiological mechanisms, psychosomatic relationships, individual psychological characteristics.

Шупко С.В.

ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Зміст цієї наукової статті представлено у вигляді теоретичного аналізу стану розробки проблеми стресу, стресового стану особистості в психологічній літературі й сучасних методів запобігання стресу та подолання його наслідків.

Ключові слова: стрес, стресовий стан, сучасні методи боротьби зі стресом, наслідки стресу.

Актуальність дослідження. Дослідження стресових станів – це актуальний напрямок вивчення психічних станів людини. Він інтенсивно розвивається як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Дослідники стресових станів активно шукають шляхи їх профілактики та подолання.

Вирішення проблеми управління стресовими станами в цілому і, зокрема, у студентській молоді передбачає значну різноманітність щодо вибору форм і методів подолання стресу. Але, незважаючи на велику кількість методів, не існує універсального підходу до управління стресовими станами. Кожна соціальна група або індивід вимагає розробки підходу до профілактики та управління стресовими станами, адаптованого саме до їх особливостей виникнення та перебігу стресових станів. Це повною мірою стосується студентства, що перебуває на порозі дорослого життя. Студентська молодь – одна з найбільш вразливих категорій населення. Часто моделі поведінки вчорашніх школярів ще дитячі, а проблеми виникають такі самі, як і у дорослих. Особливо це стосується студентів з інших міст, а іноді й країн. При зміні соціального і навчального середовища відбувається пошук себе у професійному та особистісному планах і напрацьовується додатковий досвід, який суттєво впливає на подальше життя. Саме в цей час, коли людина відкрита до нових знань й усвідомлює це, існує можливість істотно їй допомогти у плані профілактики чи подолання стресового стану. Всі програми роботи зі стресо-

вими станами особистості спрямовані на майбутнє, адже зміни відбуваються не відразу. Але можна простежити, відкоригувати несприятливі стратегії поведінки і підвищити рівень стійкості людини до стресу.

Зважаючи на це, ми обрали *метою* нашого дослідження вивчення стану розробки питання стресового стану людини – і, зокрема, студента, визначення ефективних засобів регулювання цих станів, протистояння та подолання стресу.

Виклад основного матеріалу. Як відомо, перехід з дитинства у дорослість, а також усі супутні чинники, що виникають під час навчання молоді та її адаптації до нових умов сучасного життя, безперечно, супроводжуються численними стресами як психологічного, так і фізіологічного характеру. І від того, як молоді люди навчаться долати стреси та запобігати їм, багато в чому залежить їхнє майбутнє і майбутнє нашого суспільства.

У сучасній психології наявні різні класифікації стресових станів, в основу кожної з яких покладено специфічні ознаки стресу. Так, за характером походження виділяють психологічний та фізіологічний стрес, інформаційний та емоційний стрес (В.А. Бодров, Б.П. Дохренвенд, Л.А. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, Г. Сельє); за модальністю – стрес чи дистрес, конструктивний чи деструктивний стрес; за часовим фактором – короткочасний чи тривалий стрес тощо. Окремо дослідники розглядають такі різновиди стресових станів, як фрустрація та посттравматичний стрес. Кожна з цих класифікацій дає можливість дослідити різні аспекти феномена стресових станів особистості.

Тим часом поняття „стрес” (від англ. stress – тиск, напруження) – це системна реакція організму на будь-який біологічний, хімічний, фізичний чи психологічний вплив, яка має пристосувальне значення. Стрес тісно пов'язаний з поняттям «адаптація». Фактично стрес – це результат помилок у системі адаптації організму. Коли інтенсивність впливу чи його тривалість перевищують функціональні можливості організму протидіяти цьому впливу, стан стресу називають *дистресом*. Стрес і дистрес – це стани організму, які обумовлені неспецифічною дією будь-яких надміру виражених і/або тривалих стресових факторів (або стресорів) і розвиваються при зусиллях, втомі, болю, жаху, приниженні, втраті крові, фізичній і розумовій роботі, навіть при раптовому успіху, який веде до зміни життя людини. Стрес зумовлений втратою оптимального керування в системах організму і виявляється в різноманітних вегетативних, рухових і психічних функціональних відхиленнях від норми. Він дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки, впливає не лише на психологічний стан, а й на її фізичне здоров'я [4; 11] Термін «стрес» відбиває три основних аспекти, на яких сконцентована увага сучасних його дослідників:

1. Стрес як ситуація або властиві йому ризики-фактори, що вимагають додаткової мобілізації і змін у поведінці людини [5];
2. Стрес як стан, що включає цілу палітру специфічних фізіологічних і психологічних проявів [2];
3. Стрес як відстрочені негативні наслідки гострих переживань, що порушують дієздатність і здоров'я людини [2].

У своєму дослідженні ми розглядаємо стрес через поняття стресового стану. *Стресовий стан* – це комплекс психологічних, емоційних станів, які негативно відбиваються на загальному та психологічному стані організму.

Поняття стресу можна віднести до однієї з базових наукових категорій, що стала предметом вивчення цілого комплексу дисциплін: біології і медицини, фізіології і психології, наук про управління, демографії, юриспруденції і навіть політології. Це поняття, що виникло у фізіології в 30-х рр. ХХ ст., дуже швидко вийшло за межі вузько біологічного трактування і стало широко вживатися як у науці, так і в життєвій практиці. Поняття «стрес» вперше увів в обіг канадський психофізіолог Ганс Сельє для позначення низки процесів, що відбуваються в організмі людини. Він розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму у відповідь на будь-яку несприятливу дію [10].

У зв'язку зі сказаним, маємо зауважити, що ознаки і наслідки стресу дуже складно відокремити одне від одного. Тому ознаками умовно вважатимемо ті явища в організмі, які поки що не впливають на якість життя, навчання і праці, а також не потребують серйозного втручання. До наслідків відносяться більш серйозні процеси – зокрема, хвороби [5].

Ознаки стресу та стресового стану бувають двох видів: об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивні – це фізіологічні і психологічні розлади. Суб'єктивні ознаки виступають як зниження загального емоційного фону [1]. І ті й інші потрібно враховувати при постановці діагнозу.

Стресові стани можуть вивести з ладу практично всі фізіологічні системи людини. Організм не може постійно перебувати у стані тривоги і напруження. Стрес – це передусім надмобілізація всіх ресурсів. Він здатний не тільки викликати загострення вже наявних захворювань, а й спровокувати нову хворобу. Впливаючи на роботу всіх систем організму, стрес змінює все життя.

Поза тим студент – особливо в наш час – має бути активним, розумним, готовим до відповіді на виклик. Коли ж студент не відповідає цим вимогам, педагог доходить висновку про його лінощі і навіть недієздатність. Але не все так просто. Студент може бути стомлений, мати особисті проблеми, бути серйозно хворим, навіть не підозрюючи про це.

У зв'язку з цим нагадаємо, що у Великій Британії в 1950 році було зареєстровано перший «спалах» невідомого захворювання, що дістало назву «синдром хронічної втоми» (СХВ): тоді зі скаргами на знижений тонус організму до лікарів звернулися близько чотирьох тисяч осіб. Тривалий час ця недуга вважалася недослідженою формою вірусної інфекції. Пізніше, на початку 1980-х, у штаті Невада американські медики провели дослідження, які дали змогу докладніше вивчити природу невідомого науці синдрому і внести його до списку захворювань (періодично переглядається Всесвітньою організацією охорони здоров'я). Було встановлено безпосередній зв'язок між стресами на роботі, професійними перевантаженнями і названим синдромом. За даними досліджень американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки (NIOSH), нині понад 40 млн. осіб у всьому світі страждають на клінічну форму СХВ.

Основна ознака синдрому хронічної втоми – постійна втома. Це може тривати протягом років; навіть при лікуванні втома минає не раніше, ніж через півроку. Зрозуміло, не кожен втомлений є хворим. Сучасні медики виділяють низку ознак, що дають змогу з упевненістю говорити про хворобу:

1. Стійке або таке, що рецидивує, відчуття втоми, яке виникло вперше чи можна чітко встановити момент його появи: воно не є результатом тривалого навантаження і не зумовлене соматичними захворюваннями. Відчуття втоми суттєво не зменшується після відпочинку лежачи і призводить до суттєвого зниження професійної, навчальної, соціальної та особистої активності.

2. Одночасна і стійка наявність, принаймні, чотирьох із таких симптомів: порушення короткотривалої пам'яті та концентрації уваги; біль у горлі; чутливі на дотик шийні та пахвинні лімфовузли; біль у м'язах; біль у багатьох суглобах за відсутності артриту; біль голови нового характеру, локалізації чи важкості; розлади сну, сон, який не дає відчуття свіжості; погане самопочуття після навантаження, яке утримується понад 24 години [12]. До того ж наявні такі супутні симптоми: температура від 37,6°C до 38,6°C; біль у горлі; нез'ясована генералізована м'язова слабкість; тривала (не менш як 24 години) загальна втома після фізичних навантажень, які раніше переносилися легко; головний біль; біль у суглобах; нейропсихологічні скарги; розлади сну тощо. Якщо виявлено хоча б один з супутніх симптомів, ставиться відповідний діагноз.

Дослідження показали: проблема полягає в тому, що втома не з'являється раптово, вона поступово накопичується. День у день людина отримує стреси і не помічає, як кожен із них залишається у вигляді образ, настороженості, м'язового напруження.

У зв'язку зі сказаним зауважимо, що студентська молодь – це особлива категорія людей, котрі мають вік від 17 до 23 років і об'єднані бажанням отримати вищу освіту, набути професійних знань, умінь та навичок і знайти своє місце у світі. З цим періодом пов'язані й кризовий перехід від підліткового віку до ранньої зрілості, й усі зумовлені таким переходом стресові стани. Крім того, в одній групі зустрічаються юнаки, які є практично дорослими чоловіками, і підлітки-юнаки, котрі лише розпочинають свій шлях до формування дорослого стану психіки та фізіології. В цей час стресогенним фактором виступає примусова вікова періодизація, адже часто підліткам, які ще не визначилися зі своєю професійною спеціалізацією, доводиться вступати у вищі навчальні заклади та пристосовуватися до навчально-професійної діяльності, що не відповідає їхнім особистісним якостям чи переконанням. Це може призводити до напруження адаптаційних можливостей організму, входження у стресовий стан, а отже, можливий перехід на стадію виснаження – як психічного, так і фізичного [7] зі стресовими станами й інтенсивний у цей період процес спілкування. Як відмічають самі студенти, воно містить у собі багато конфліктів, які є джерелом напруження і стресів. А властивий студентству особливий вид провідної діяльності – навчально-професійної – так само супроводжується засвоєнням нових норм взаємин між людьми, професійних знань та умінь, що може зумовлювати певне напруження. Дуже важливою про-

блемою, з якою стикається юнацтво, є проблема особистісного становлення, коли різко загострюються як вразливість, так і зростаючий потенціал особистості, і вона опиняється перед вибором між альтернативними можливостями, одна з яких веде до позитиву, а інша – до негативного його напрямку. Симптоми характерної для цього періоду нормативної кризи ідентичності можуть безслідно зникнути, але можуть і закріпитися, ставши характерологічними особливостями особистості [7]. На цьому етапі дуже важливо розширити асортимент різновидів реагування на стрес.

Відтак, до провокуючих причин стресових станів у студентської молоді можна віднести такі обставини: спілкування з однолітками, спілкування з адміністрацією та викладачами, інтимно-особистісне спілкування, навчальне перевантаження, невизначеність орієнтирів на майбутнє, зміну соціального статусу і підвищення рівня вимог до себе і оточуючих, проблеми самовизначення, розкриттям власної сексуальності тощо.

Поза тим, види стресових станів у студентської молоді тісно пов'язані з їхніми причинами й вирізняються різноманіттям. Вони можуть розрізнятися за тривалістю перебування студента у стресовому стані, відповідно до чого дослідники виділяють: гострий, хронічний і посттравматичний стресовий стан. Гострий стресовий стан характеризується сильним та нетривалим впливом стресора, до того ж сила негативного впливу дуже залежить від характеру сприймання студентом цього стресора. Хронічний стресовий стан виникає внаслідок тривалого впливу стресора: сила стресора буває різною, може супроводжуватися позитивним ставленням студента до стресора, при цьому негативний вплив зберігається, а може і нівелюватися. Посттравматичний стресовий стан, найбільш загальним показником якого є переважання негативних емоційних переживань, може розвиватися через значний часовий проміжок від початку впливу стресора. Так, посттравматичний стресовий стан після вступних іспитів у червні може проявитися лише у грудні [13].

Студентам притаманні й інші види стресів: фізіологічний та емоційний. Фізіологічний стресовий стан, зазвичай, пов'язаний у студентської молоді зі зміною звичних режимів харчування і відпочинку, а також зі зміною характеру харчування. Психологічний, емоційний, стресовий стан зумовлений потребою адаптуватися до нових умов навчання, оцінювання. Бо специфіка навчання у вищому навчальному закладі істотно відрізняється від специфіки навчання у школі: більшу частину інформації у ВНЗ студент має опрацьовувати самостійно.

Все це вимагає напруження адаптаційних сил організму, а, як відомо, сила стресового стану тісно пов'язана з адаптаційними можливостями людини. В цей період актуальною стає підтримка адаптаційних ресурсів організму студента шляхом набуття потрібних навичок з управління стресовими станами.

Тим часом методів, за допомогою яких можна оптимізувати свій стресовий стан, існує багато. Фактично скільки людей, стільки і методів, бо ставлення до стресового стану істотно залежить від індивідуальних характеристик та досвіду людини. На вибір та ефективність впливу методу значно впливає те, як

людина до нього ставиться. Суттєву роль відіграє і те, як людина ставиться до самого поняття стресовий стан, чи усвідомлює вона своє перебування у ньому, а також і те, як ставиться до самої себе, чи готова до роботи зі своїм тілом і думками. Та, незважаючи на певні труднощі, існують достатньо ефективні та дієві методи виходу зі стресового стану.

До методик, за допомогою яких можна подолати стресові стани у студентської молоді, дослідники зазвичай відносять такі: *фізичні вправи; дихальні техніки; м'язову релаксацію; метод біологічного зворотного зв'язку*. Названі методики впливають передусім безпосередньо на нервову систему людини. Для психологічної саморегуляції стресових станів ефективними виявляються методи, що спрямовані на роботу, в першу чергу, зі психікою людини. До них належать *аутогенне тренування, раціоналізація думок, використання позитивних образів (візуалізація)* тощо [9].

Сучасні методи регулювання емоційного стресу покликані допомогти людині у профілактиці та подоланні стресових станів. До таких методів відносяться такі, як *йога-терапія, оздоровче плавання, Юмейхо-терапія, оздоровча аеробіка, динамічна електронейростимуляція*.

Поза тим, більшість із нас вже настільки звикли до душевного й м'язового напруження, що сприймають його як природний стан, навіть не усвідомлюючи, наскільки це шкідливо. Варто чітко усвідомити, що, освоївши, приміром, *релаксацію*, можна навчитися це напруження регулювати, припиняти й розслаблюватися з власної волі, за своїм бажанням. Методи релаксації потрібно освоювати заздалегідь, щоб у критичний момент можна було протистояти роздратуванню та психічній втомі. За регулярних занять релаксаційні вправи поступово стануть звичкою, асоціюватимуться з приємними враженнями, хоча для того, щоб їх освоїти, потрібні певна мотивація, заповзятість та терпіння. Відтак, для спрямування своїх зусиль на збереження здоров'я, людина має усвідомлено відповідати на стресовий імпульс *релаксацією*, що дає змогу активно втручатися в кожен з трьох фаз стресу: імпульс **Достресова активність**. студента зосередитися – чинник, тісно пов'язаний зі стресом. У такому разі *концентраційні* вправи просто незамінні. Їх можна виконувати будь-де і будь-коли упродовж дня. Для початку бажано робити їх удома: вранці, перед виходом на навчання або ввечері, перед сном, ще краще – відразу ж після повернення додому.

Поряд з релаксацією та концентрацією *ауторегуляція* дихання може стати дієвим засобом боротьби зі стресом. Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язковою є лише одна умова: хребет повинен перебувати виключно у вертикальному чи горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруження, повністю розтягувати м'язи грудної клітини і живота. Дуже важливою є правильна посадка голови: вона має бути розслаблена, прямо посаджена на шиї, сприяючи певною мірою витягуванню вгору грудної клітини й інших частин тіла. Якщо все гаразд і м'язи розслаблені, то можна вправлятися у вільному диханні, постійно контролюючи його [6].

До того нетрадиційним й ефективним засобом подолання стресу є *інформаційно-хвильова терапія* (ІХТ), запропонована академіком Української академії наук М.Д. Колбуном. Це новий напрямок у медицині, що ґрунтується на принципі інформаційної взаємодії між біосистемою та навколишнім середовищем. Безконтактна взаємодія з організмом за принципом зворотного зв'язку – головна і докорінна відмінність ІХТ від усіх наявних методів та підходів, які застосовуються в сучасній „медицині впливу на організм”. За допомогою пристроїв «ІХТ-Поріг» організму пропонується спеціально організований набір електромагнітних випромінювань (ноу-хау) в широкому спектрі частот, близьких за потужністю та характерними сигналами до власного випромінювання клітин, органів і систем живого організму. ІХТ – це медична технологія співпраці з організмом, спрямована на вдосконалення самоорганізації, оптимізацію функцій адапто- і самогенезу [14].

Крім вище перелічених методів, доцільно використовувати як допоміжні, а також у комплексах боротьби зі стресовими станами і такі: приємне спілкування, дисоціацію, тайм-менеджмент, дієту, медикаментозні засоби, ароматерапію, арт-терапію, масаж та не слід забувати про почуття гумору.

Відтак, аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дав можливість дійти таких **висновків**:

- Нинішні соціальні, політичні та екологічні умови спричиняють уповільнення темпів адаптації людини до життєвих вимог. Звідси проблема запобігання стресу є вкрай актуальною для сучасної – зокрема, молоді – людини, яка живе в умовах постійних психічних перевантажень та стресових ситуацій. Стресові стани небезпечні для фізичного і психічного стану людини. Вони послаблюють адаптаційні можливості організму, підвищують непродуктивне психічне напруження і, тим самим, відкривають шлях до хвороб і виснаження її нервової системи.

- Стресові стани у студентської молоді мають свої передумови, серед яких найбільш вагомими є спілкування студентів, їх професійна орієнтованість, чутливість та соціальна незахищеність. Студенти часто потрапляють у стресовий стан через конфлікти та непорозуміння з однолітками, педагогічні конфлікти, навчальну перевантаженість та незадовільність житлових умов, а також невизначеність подальшої долі після закінчення навчального закладу.

- Незважаючи на велику кількість методів, не існує єдиного універсального підходу до управління стресовими станами. Кожна соціальна група (або індивід) – зокрема, студентство – вимагає розробки підходу до профілактики та управління стресовими станами, адаптованого саме до їх особливостей виникнення та перебігу стресових станів.

Література

1. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Брайт Джим Стресс. Теории, исследования, мифы: секреты болезни цивилизации. – СПб: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 352с.

3. Василькова О.И. Кризисы на жизненном пути молодежи: современное социально-психологическое измерение. – Донецк: Каштан, 2006. – 362 с.
4. Вундт В. Психология душевных волнений / Под. ред. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1993. – С. 48-65.
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. – 7-е изд. – СПб: Питер, 2002.– 496 с.
6. Ключников С.Ю. Держи стресс в кулаке. Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций. – СПб.: Питер, 2002. – С. 11-46.
7. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. – М.: Эксмо, 2004. – 896 с.
8. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 245 с.
9. Сандомирський М.Е. Защита от стресса. Физиологически ориентированный подход к решению психологических проблем. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 336 с.
10. Селье Ганс. Когда стресс не приносит горя. – М., 1992.
11. Тифонов Е.В., Тифонов И.Е. Психофизиология профессиональной деятельности: Словарь. – СПб., 1998.
12. Тьюбсинг Д.А. Избегайте стрессовых ситуаций: Пер. с англ. – М.: Медицина, 1993. – 144 с.
13. Щербатых Ю.В Психология стресса. – М.: Эксмо, 2006. – 304 с.
14. Шихи К.К. Фитнесс-терапия. – М.: Тера-спорт, 2001. – 324 с.

Содержание данной научной статьи представлено в виде теоретического анализа состояния разработки проблемы, стресса, стрессового состояния личности в психологической литературе и современных методов предотвращения и преодоления его последствий.

Ключевые слова: стресс, стрессовое состояние, современные методы борьбы со стрессом, последствия стресса.

The content of this scientific article is provided as a theoretical analysis of the state working out of the personal stress problem in the psychological literature and the modern methods of stress after-effects over coming.

Key words: stress, personal stress, modern methods, stress after-effects.

Шульга В.В.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

У статті розглядаються результати дослідження мотивів навчальної діяльності учнів середньої ланки. Робиться висновок стосовно домінування широких соціальних мотивів навчання у сучасних підлітків.

Ключові слова: навчальна діяльність, мотиви, що ведуть мотиви навчальної діяльності, широкі соціальні мотиви.