

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПІДВИЩЕННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Ю.В. Косарева

Херсонський державний університет, juliyaбkosareva@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук А.М. Яцюк

Актуальність теми. Кожна людина знайома зі стресовим станом, стикаючись в житті з певними ситуаціями до яких є внутрішньо не готовою. Виокремлюють стрес пов'язаний з певною професією, як невід'ємною частиною обраного професійного шляху; про стрес викликаний забрудненням навколишнього середовища, з фізичною напругою, сімейними проблемами, виходом на пенсією чи смертю родича. Стрес сприймається як норма нашого сучасного, такого енергійного, життя.

Метою статті є аналіз проявів стресу та визначення успішних способів його подолання.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо різницю між стресом і дистресом. Стрес (англ. – stress) – тиск, натиск, напруга, зусилля, стомлення, біль, страх, необхідність зосередитися, приниження, страх публічного осуду, втрата крові або навіть несподіваний величезний успіх, що веде до зламу всього життєвого укладу. В той час, як дистрес (англ. – distress) – це горе, нещастя, нездужання, виснаження [3].

Стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту йому вимогу. Кожна висунута вимога для організму в якомусь сенсі є своєрідною, або специфічною: холод, спрага, втома, невизначеність, емоції і тому подібне. Усі вони по різному сприймаються нашим організмом та психікою, проте поєднує їх саме те, що вони висувають вимоги до організму, вимагають перебудови та зміни. Ці вимоги неспецифічні, вони складаються в адаптації до труднощів, які виникли. Не важливо приємна чи неприємна ситуація викликала стан стресу, має значення лише її інтенсивність і потреба, яка за нею слідує. Це може бути потреба в адаптації чи перебудові, зміні в організмі [3].

Стрес – це не тільки нервові напруження, цей стан є тотожним з нервовим перевантаженням організму або сильним емоційним збудженням людини. Доктор Дж. Мейсон, колишній президент Американської психосоматичної спільноти, дослідник психологічних і психопатологічних аспектів біологічного стресу, вважає, що спільним знаменником усіх стресорів є активація «фізіологічного апарату, відповідального за емоційне збудження, яке виникає при появі загрозливих або неприємних чинників в життєвій ситуації, взятої в цілому» [3, с. 13].

Стресу не слід уникати. У буденному мовленні, коли говорять, що людина «перебуває у стресовому стані», зазвичай мають на увазі надмірний стрес, або дистрес, подібно до того як вираз «у нього температура» означає, що у нього підвищена температура, тобто жар [3].

Зупинимось детальніше на видах стресів:

- хронічний стрес виникає у випадках постійного (чи такого, що існує тривалий час) значного фізичного й морального навантаження на людину (проблеми на роботі, у стосунках і навіть тривале везіння), у результаті якого її нервово-психологічний чи фізіологічний стан є надзвичайно напруженим;

- гострий стрес – стан, який виникає у особи після конкретної події чи явища, коли вона втратила психологічну рівновагу (конфлікт, сварка);

- фізіологічний стрес виникає внаслідок перевтоми чи перевантаження організму, та/або впливу на організм людини шкідливих факторів навколишнього середовища (температура, сильні запахи, недостатнє освітлення, підвищений рівень шуму);

- психологічний стрес – порушення психологічної стійкості особистості, яке виникає внаслідок: ображеного самолюбства, образи, нездійснених прагнень. Крім того, психологічний стрес може бути результатом психологічного перевантаження особи: велика відповідальність, необхідність довгий час бути уважним, конфліктна обстановка в домі чи на робочому місці і тому подібне. Ще одним варіантом психологічного стресу є емоційний стрес, який виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи;

– інформаційний стрес, як результат інформаційних перевантажень чи, навпаки, інформаційного вакууму.

– менеджерський тип стресу, тип стресу пов'язаний з особливостями та специфічними вимогами даної професії: необхідність приймати оперативні адекватні управлінські рішення для забезпечення стійкого розвитку підприємства та його конкурентноздатності [3].

«Стрес – це аромат і смак життя» [3, с. 35]. Оскільки стрес пов'язаний з будь якою діяльністю, уникнути його може лише той, хто нічого не робить.

Стрес – це теж життєвий досвід, тому будь-яка стресова ситуація, з якою стикається особистість у своєму житті, може принести вигоду і позитивні наслідки. Нервові напруження може провокувати хвороби чи порушення сну, проте непередбачувані ситуації можуть підбадьорювати, змушувати думати над вирішенням проблеми, підвищувати продуктивність і надихати. Все залежить від сприйняття того, що сталося [1].

Позитивне мислення – це спосіб оздоровлення організму, який тісно пов'язаний з таким психологічним феноменом, як віра. Психологічна віра пов'язана з продуктивним мисленням і здатністю людини діяти відповідно до виробленої установки. Позитивне мислення пов'язане з високою самооцінкою і оптимістичним поглядом на життя, яке виробляється в процесі самовиховання. Цей спосіб пропонує позитивна психологія.

Ідея позитивної психології зародилася в бесіді трьох ентузіастів під час відпочинку на Юкатані на початку січня 1998 року і поступово втілилася в науковий рух. Позитивна психологія вважає, що вихід є завжди – навіть коли життя ніби зупинилося або здається безпросвітним. «Шлях до порятунку лежить по долинах радості до вершин чесноти» [4, с. 12].

Щастя і благополуччя – це мета позитивної психології. Позитивні почуття поділяють на три категорії: почуття, пов'язані з минулим (задоволеність, достаток, гордість, безтурботність і т.п.), сьогоденням (задоволення і духовне задоволення) і майбутнім (оптимізм, надія, віра в Бога і впевненість в собі) [4].

В цьому аспекті, позитивні емоції пов'язані з тілесними задоволеннями – наприклад, відчуттям коли людина зігрівається або відчуттям оргазму – і піднесеними задоволеннями – наприклад, блаженством, радістю або комфортом. Перша категорія позитивних відчуттів у сьогоднішній – задоволення – це життя, насичене позитивними емоціями, пов'язаними з сьогоднішнім, минулим і майбутнім. Друга категорія – духовне задоволення, на відміну від задовольень, пов'язане не із почуттями, а з захопливими для людини видами діяльності: альпінізмом, читанням, танцем, цікавою бесідою, грою і т.п. Духовне задоволення пов'язане з повним поглинанням улюбленою справою, самозреченням і повною відсутністю будь-яких емоцій, крім ретроспективних. Отримати духовне задоволення неможливо, якщо не розвивати свої індивідуальні переваги і чесноти. Щастя – мета позитивної психології – полягає не тільки в тому, щоб множити приємні одномоментні суб'єктивні відчуття. Для справжнього щастя необхідна справжнє життя [4].

Позитивна психологія заснована на вивченні позитивних почуттів, виявленні позитивних рис характеру, а також зосередженні на інтелекті та фізичному розвитку, а також, на дослідженні позитивних явищ і установ в суспільстві (таких, як демократія, родина), які сприяють розвитку кращих людських властивостей. Надія, любов і довіра особливо необхідні в важкі часи. У такі моменти підтримка позитивних інститутів – демократії, сім'ї, вільної преси – просто неоціненна. В годину випробувань людина демонструє свої найвищі чесноти: відвагу, цілісність натури, справедливість, відданість і т. п [4].

Висновки. Стрес – реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, і так само відповідний стан нервової системи організму або організму в цілому. Дистрес – негативна форма стресу; виникає, якщо ресурси організму недостатні для того, щоб адекватно відповісти на зовнішнє подразнення. Дистрессом вважають тривале перебування в стані стресу.

Подолати стан стресу можна методами позитивної психології, такими як: аутотренінг, релаксація, візуалізація, медитація, концентрація, дихальні техніки, ароматерапія, масаж і самомасаж, фізичне навантаження, арттерапія, кольоротерапія, бібліотерапія, комплекси вправ для саморегуляції, позитивне мислення, раціональна психотерапія.

Література:

1. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики [учебно-методическое пособие]. Елабуга : Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
2. Ємельяненко Л. М., Петюх В.М., Торгова Л.В., Гриненко А.М. Конфліктологія [навч. посібник]. К. : КНЕУ, 2003. 315 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyberia.ru/book/distress.pdf>
4. Селигман М. Новая позитивная психология. М. : София, 2006. 368 с.