

емоційна стійкість спортсмена виражається не в тому, що він перестає переживати сильні спортивні емоції, а в тому, що ці емоції досягають оптимального ступеня інтенсивності. По В.Л. Марищуку, емоційна стійкість представляє здатність подолати стан надлишкового емоційного збудження при виконанні складної діяльності. В.А. Плахтиенко і Ю.М. Блудов зв'язують з емоційною стійкістю надійність діяльності. Вони вважають, що емоційна стійкість забезпечується оптимальним використанням резервів нервово-психічної емоційної енергії [4].

Список використаних джерел

1. Дворникова И. Н. Изучение формирования психологической готовности студентов-психологов к будущей профессиональной деятельности / Дворникова И. Н., Першина А. В // Молодой ученый. — 2014. — №21.1. — С. 89-91.
2. Изард К. Е. Эмоции человека людини /пер. с англ.В. Мисник, А.Татлыбаева.СПб.: Питер, 2011. -460 с.
3. Ильин Э. П. Эмоции и чувства [2-е вид.]. СПб.: Питер 2013. - 341 с.
4. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинковорієнтований підхід): Монограф. / Т. С. Кириленко – К.: Видав. поліграф. центр «Київський університет», 2004. – 100 с.
5. Психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Режим доступу до ресурсу: URL: <http://social-science.com.ua/article/511>.

УДК 159.9:616.8:159.922(043.2)

Марценюк М.О.,
кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології
Мукачівський державний університет
Штефко Н.В.,
здобувач вищої освіти спеціальності
053 Психологія ОС «Магістр»
Мукачівський державний університет

ПРОВІДНІ НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ НЕВОВО- ПСИХІЧНИХ ПОРУШЕНЬ

Актуальність психологічної профілактики з кожним роком зростає, що зумовлено підвищенням стресогенності життя людей. Несприятливі соціально-економічні, політичні, екологічні чинники, інформаційна перенасиченість, пришвидшення життєвого ритму обумовлене науково-технічним прогресом, а також екологічні катастрофи, несприятливі соціальні умови, конфліктні ситуації в родині, в школі, викликають надмірне психоемоційне напруження, яке веде до появи невротичних розладів і порушень психічного здоров'я, в формі підвищеної збудливості, агресивності, конфліктності, різкій зміні настрою і в кінцевому підсумку, до зниження розумової і фізичної працездатності. Згідно статистичних даних ВООЗ, тривожною тенденцією у багатьох країнах є збільшення суїцидальної активності населення, зумовленої різними психічними порушеннями і захворюваннями, передусім – граничними нервово-психічними розладами [1].

Варто відзначити, що наукова психогігієна та психопрофілактика сформувалися в кінці XVIII століття, коли склалася психіатрія як сучасна та самостійна галузь наукових знань. Розвиток даних наук пов'язується з формуванням нових поглядів на психічні захворювання. Їх стали розглядати так само, як будь-яке соматичне захворювання, яке потребує вивчення, лікування та яке можна і потрібно попереджати.

Великий внесок у створення наукової психогігієни внесли С.С. Корсаков, І.П. Мержеєвський, В.М. Бехтерев, І.О.Сікорський та інші, для яких наукове розуміння психіки пов'язане з вченням І.М. Сеченова про рефлекторну природу психіки.

Серед найбільш поширених порушень психічної діяльності значне місце займають *психогенії* (від грец. *psyche* - душа і *getao* - породжувати) - розлади психіки, що виникають під впливом психічних травм.

Психогенії виникають у зв'язку з одномоментною, інтенсивною дією психотравмуючої ситуації або можуть бути результатом відносно слабкого, але тривалого травмування. У

виникненні психогеній істотну роль відіграє певна готовність до «психічному зриву», що розвивається на тлі ослаблення організму після перенесеного захворювання, тривалого нервового напруження, специфічних особливостей нервової системи та особистісних рис.

Розрізняють такі форми психогенії:

Ятрогенія: виникає як результат ненавмисного навіювання лікаря на хворого, внаслідок чого у останнього виникає негативна зміна психічного стану (зниження настрою, тривожність, боязнь щодо погіршення стану здоров'я, ускладнення симптомів хвороби як результат навіювання).

Іпохондрія: стан надмірної уваги до свого здоров'я, безпідставна тривога з приводу його погіршення; страх захворіти невиліковними хворобами (кардіофобія – серцеві хвороби; канцерофобія – страх раку тощо).

Дидактогенія: викликаний ненавмисними діями педагога негативний психічний стан учня, що характеризується стійким комплексом негативних переживань (гнітючий настрій, тривожність, страх, фрустрація тощо) [2].

Одним з найбільш розповсюджених нервово-психічних розладів є *невроз*. В його основі найчастіше лежить невротичний конфлікт, що базується на амбівалентних почуттях, емоціях, переживаннях, потребах, інтересах, та закладається ще в дитинстві як результат порушення відносин дитини з мікросоціальним оточенням.

Виникнення й перебіг невротичних розладів зумовлюється широким колом біологічних, психологічних і соціальних факторів, у тому числі зумовлених цими чинниками порушень – когнітивних, емоційних та поведінкових розладів.

Суб'єктивно невроз супроводжується тривалим погіршенням або втратою працездатності, соціально-психологічною дезадаптацією, втратою смислоттєвих орієнтацій, зниженням рівня самоактуалізації, болюче-гнітючим переживанням невдачі, власної особистісної та життєвої нереалізованості, безвиході.

Різноманіття класифікаційних розподілів *неврозів*, пропонованих різними авторами, відображає насамперед відсутність єдиного погляду на їхню етіологію і патогенез. У зв'язку з цим дотепер не припиняються спроби систематизації неврозів з використанням різних критеріїв.

У клінічній практиці найбільш розповсюдженим є виділення *трьох традиційних форм неврозу*: *неврастенії* (астенічний невроз), *невротичного* та *істеричного неврозу*. Окремо виділяють «*депресивний невроз*», який залежно від особливостей перебігу, розглядають як симптомокомплекс різних форм неврозів, як фазу перехідних етапів розвитку, або форм психопатій. Сучасна класифікація неврозів здебільшого враховує, крім клінічних форм неврозів, також динаміку їх плину та в цілому те підґрунтя, на якому виник невроз.

Особливо актуальними напрямками роботи медиків і психологів виступає психологічна профілактика. Профілактика нервово-психічних порушень – це комплекс заходів, спрямований на їх попередження, а також на збереження та зміцнення психічного здоров'я населення [4].

Збереження психічного здоров'я населення та профілактика нервово-психічних порушень є загальнодержавним пріоритетним завданням, успішне розв'язання якого можливе за умови системних скоординованих зусиль психологів, лікарів, педагогів, соціальних працівників, засобів масової інформації, мережі державних і суспільних організацій. Виходячи з даної позиції, можна виділити такі провідні *напрямки профілактичної роботи*:

Психологічний: вимагає міжгалузевого психологічного підходу на основі взаємодії патопсихології, медичної, вікової та ін. психології, психодіагностики, психокорекції. Даний напрямок передбачає виявлення та усунення провокуючих факторів нервово-психічних порушень на психологічному, соціально-психологічному, психофізіологічному рівнях; забезпечення та контроль психогігієнічних вимог щодо організації навчання, діяльності, побуту тощо; оптимізацію розвитку особистості, підвищення її стресостійкості, сприяння соціальній адаптації, формування навичок саморегуляції емоцій та поведінки, підвищення

психологічної культури суспільства.

Медичний: включає розробку заходів з попередження нервовопсихічних розладів, їх рецидивів та негативних наслідків; здійснення комплексної психодіагностики, індивідуальної та колективної психопрофілактики і психотерапії.

На *первинному рівні* медичні профілактичні заходи спрямовані на попередження психічних захворювань у здорового населення, підвищення його загальної стресостійкості та зміцнення здоров'я. *Вторинну* психопрофілактику складають заходи, які передбачають лікування нервово-психічного розладу, виявленого в ході ранньої діагностики, з метою припинення патологічного процесу на початковому етапі, недопущення розвитку гострої форми хвороби, важких її проявів та переходу в хронічну форму. До *третинної* психопрофілактики відносять роботу з хворим, з попередження його інвалідизації у випадку психічного захворювання.

Соціальний: спрямований на виявлення та усунення соціальних чинників (стреси, соціальна дезінтеграція, кризові життєві ситуації, соціальна нестабільність, сімейні негаразди тощо) нервово-психічних порушень; включає комплексну розробку, впровадження заходів соціальної підтримки захисту населення у галузі правового, медичного, освітнього, економічного, екологічного, духовного, культурного забезпечення.

Управлінсько-організаційний напрямок: система заходів та засобів, які спрямовані на попередження, усунення і зменшення впливів, умов, психогенних чинників, що сприяють виникненню невротичних розладів; даний напрямок являє собою планування, організацію, забезпечення, контроль та мотивацію психопрофілактичних заходів. Жоден з профілактичних напрямків не буде комплексно реалізовано, якщо відсутнє управлінсько-організаційне їх забезпечення, що систематизує роботу психолога і клієнта, дисциплінує її та є певним механізмом, технологією успішної реалізації психопрофілактики [1].

Особливого значення й важливості набувають психологічні заходи запобігання нервово-психічних порушень що включають:

- моніторинг психічного здоров'я населення, підвищення його психологічної культури;
- психопрофілактику до- і післяродового періоду;
- попередження дидактогеній, гуманістичне виховання в сім'ї, дошкільних та шкільних закладах;
- гармонізацію сімейних стосунків, усунення несприятливих сімейно-ситуативних впливів, життєво-побутових негараздів;
- створення сприятливих умов для гармонійного розвитку зрілої особистості, її соціального і життєвого самоствердження;
- формування адекватного рівня домагань та особистісної компетентності;
- забезпечення фізіологічної та психологічної групової сумісності (фізіологічна несумісність провокує розвиток вираженої втоми і перевтоми, нервово-психічної перенапруги, зниження ефективності діяльності; психологічна призводить до порушення взаєморозуміння, оцінки ситуацій, міжособистісних стосунків, що може бути причиною формування астенічних станів та інших невротичних розладів);
- оптимізацію міжособистісних стосунків у трудовому (навчальному) колективі.
- наукову організацію праці, усунення перенавантажень, перевтоми, шкідливих професійних впливів; усунення шкідливих чинників професійної діяльності (технічних, природних, соціальнопсихологічних, медичних);
- раціональну професійну орієнтацію, професійно-психологічний відбір;
- психологічний супровід навчання та психологічне забезпечення професійної діяльності, психологічну підготовку та вироблення професійно важливих властивостей [3].

Взагалі, мета психопрофілактики не може бути остаточно визначена, так як процес вдосконалення можна, мабуть, лише спрямовувати, встановлюючи межі самого «русла» течії нескінченного оновлення людини, що пізнає і створює себе. У її завдання входять

збереження, зміцнення і цілісний розвиток духовної, психічної, соціальної та соматичної складових людини й спирається на холістичний підхід у науці про людину, чим підкреслюється важливість гармонійного розвитку всіх складових людини для досягнення повного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Афанасьєва Н.С. Основи психогієни та психопрофілактики: навчальний посібник. Х.: НУЦЗУ, 2016. – 91 с.
2. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навчально-методичний комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2011. – 96 с.
3. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогієнічного виховання і ЗСЖ серед сучасної молоді: монографія/за заг. ред. С.Д.Максименка. – К.: ДП «Інформ-аналіт. Агенство», 2012. – 152 с.
4. Психологія здоров'я /Алиева М.Б., Бейбутова А.М., Чубанова Г.Р., Цахаєва А.А. Киев: ООО «Финансовая Рада України», 2017. 100 с.

УДК 159.9.072-021.484(043.2)

Марценюк М.О.,
кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології
Мукачівський державний університет
Юсько О.В.,
здобувач вищої освіти спеціальності
053 Психологія ОС «Магістр»
Мукачівський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЙОМИ ТА МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ОПІРНОСТІ НЕГАТИВНИМ ВПЛИВАМ

Проблема стресу і стресостійкості особистості традиційно викликає неабиякий інтерес учених і практиків, пов'язує між собою багато фундаментальних та прикладних досліджень. Значний науковий досвід вивчення проблеми боротьби зі стресами накопичено за кордоном (М. Wundt, W. James, W. B. Cannon, Н. Selye, E. Gellhorn, G. N. Loofbourrow, P. Fraise, T. Cox, R. Lazarus, J. C. Coyne, J. R. P. French, W. Rodgers, S. Cobb, R. Launier, J. W. Mason, J. R. McGrath та ін.). Постійно зростає інтерес до дослідження проблеми стресу і стресостійкості у вітчизняній науці. Зазначеною проблематикою займалися такі відомі психологи, як Н. Є. Водоп'янова, П. Д. Горизонтов, П. Б. Зільберман, Л. О. Китаєв-Смик, А. Б. Леонова, В. Л. Марішук, В. І. Медведєв, Н. І. Наєнко, Р. С. Нємов, Ю. С. Савенко, В. В. Суворова та інші.

Для підтримання та розвитку стресостійкості особистості та пов'язаних з нею характеристик пропонують такі методи і прийоми: такі, що відволікають увагу і такі, що позбавляють напруження, самозаспокоєння за допомогою позитивних ідей (Н. Волкова, 2011); йога, медитація, аутотренінг, послідовне м'язове розслаблення, візуалізація образів, спеціальні техніки дихання, споглядання краси, налагодження правильного харчування (Т. Басова, 2001; Д. Морозов, 2012); самоспостереження, самоаналіз, самооцінка, корекція власного емоційного стану, рефлексія пережитих станів у різних соціально-складних ситуаціях (В. Подляшаник, 2011) [1; 2].

Важливу роль в емоційно-вольовому рівні саморегуляції вчені відводять таким видам методів, як: самосповідь, самопереконання, самонаказ, самонавіювання, самопідкріплення. Самосповідь розуміється ними як повний внутрішній звіт перед самим собою про справжню свою роль у різних життєвих обставинах. Це щира розповідь про труднощі і виклики долі, про помилки і хибні кроки, зроблені у минулому, тобто про найвідвертіші, глибоко особисті переживання. Завдяки цьому методу людина звільняє себе від суперечностей, рівень психічного напруження знижується. Самопереконання – процес комунікативного критико-аналітичного, свідомого впливу на власні установки, ядро особистісних мотивів. Найбільш дієвим воно буде тоді, коли опирається на тверезий інтелект, розумний, об'єктивний підхід до проблем та суперечностей життя. Самонаказ – здійснює забезпечення рішучих дій керівника в умовах чіткості мети та обмеження часу для роздумів. Формується у ході тренувань на подолання себе, коли необхідна дія починається відразу після віддачі



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>