

дитини, як правило, приведуть до спотворених відносин до оточуючих та до себе, до протесту, негативного, а часто і до психічних порушень. Батьки повинні з розумінням ставитися до різних і різноманітних проявів особистості дитини, повинні мати здатність сприймати і любити своїх дітей такими, якими вони є. Це дає шанс дітям знайти прийнятні неконкурентні позиції по відношенню один до одного, зберігати емоційний контакт між батьками та дітьми. У вихованні дітей ефективніше не пряма маніпуляція шляхом жорстких обмежень, а віра в саморозвиваючу силу дитини, розвиток її самостійності. Це основа того, щоб маленька людина сама розібралася в навколишньому світі, щоб з неї вийшла сильна, готова до будь-яких труднощів життя особистість. Негативні стосунки між дітьми і батьками при відсутності правильної позиції батьків і позитивних особистісних якостей самих дітей, можуть закріпитися і супроводжувати їх все життя, викликаючи різні внутрішні конфлікти особистості і впливаючи на відносини з іншими людьми [4].

Отже, цінності та батьківські зв'язки, створюють вихідне, вирішальне середовище, в якому формується особистість дитини. З досвіду сімейного життя встановлюються явлення про себе, про інших, про навколишній світ в цілому. Ця атмосфера формує цінності самої дитини, забезпечує їй відчуття захищеності (або незахищеності), власної значущості.

Список використаної літератури:

1. Журавлев А. Л. Представления младших школьников богатых и бедных / А. Л. Журавлев, Т. В. Дробышева // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 2(19). – С. 33–38.
2. Зубіашвілі І. К. Ставлення до грошей як фактор економічної соціалізації.: Дис... канд. наук: 19.00.05 / І. К. Зубіашвілі. – Київ, 2009. – 268 с.
3. Ложкін Г. В. Економічна психологія: навчальний посібник / Г. В. Ложкін. – К.: Професіонал, 2004. – 304 с.
4. Петровский А. В. Дети и тактика семейного воспитания. / А. В. Петровский – М., 1981. – 216 с.
5. Фернам А. Деньги. Психология денег и финансовое поведение / А. Фернам, М. Аргайл. – Санкт-Петербург: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2005. – 352 с.

Науковий керівник: доцент Т. В. Горобець

ВПЛИВ СТРЕСУ НА РОЗВИТОК ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ

О. С. Кудрицька

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Необхідність в розробці адекватних методичних засобів для оцінки індивідуальної стійкості до стресу диктується трьома важливими обставинами. По-перше, стійкість до психологічного стресу традиційно розглядається як професійно важлива риса в напружених видах діяльності [4, 67]. По-друге, індивідуальна стійкість до стресу представляє інтерес як основна змінна, що опосередковує зв'язок між рівнем об'єктивно відчутного стресу і розвитком різноманітних соматичних захворювань [2, 128]. По-третє, некомпенсована дія інтенсивних стрес-факторів, як і переживання хронічного стресу, може призводити до різноманітних психічних порушень, наприклад депресії, неврозів, а також психосоматичних розладів [1, 86].

Стрессова симптоматика досить різноманітна і зміни психічного стану можуть проявлятися в усіх сферах психіки. В емоційній сфері - це відчуття емоційного підйому, або, навпаки, загострення тривоги, апатії, депресії, емоційного дискомфорту. В когнітивній сфері - відчуття загрози, небезпеки, оцінки ситуації як невизначеної. В мотиваційній сфері мобілізація сил, або, навпаки, капітуляція, втрата мотивації і

інтересів. В поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, появи затиснення. Більшість сучасних як вітчизняних, так і зарубіжних учених під копінгом розуміють сукупність когнітивних і поведінкових зусиль по оволодінню зі специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами (і конфліктами між ними), які оцінюються як напружуючі або як такі, що перевищують ресурси особистості [0, 156].

Особистісні особливості разом з соціальними факторами можуть або сприяти стресовій реакції, або послаблювати її, впливаючи на її тип, інтенсивність і тривалість.

Для кращої адаптації до стресової ситуації необхідні знання її об'єктивних і суб'єктивних параметрів: валентності, контрольованості, мінливості, невизначеності, повторюваності та поінформованості.

Систематика копінгу упорядковує діяльність і реакції подолання стресу з їх орієнтації на ситуацію та оцінку. На основі цієї систематики з'являється можливість висувати гіпотези і перетворювати їх в правила поведінки, які вказують, як саме діяти для досягнення певної мети при певних умовах.

Результатами, або наслідками, стресу є психологічні, соціальні і фізіологічні зміни, які впливають на благополуччя людини, його здоров'я чи стан хвороби, а також на продуктивність її діяльності.

Для розуміння характеру взаємодії стресових подій розроблені різноманітні теоретичні моделі, які включають головні і буферні ефекти.

Багатогранність стресорів, складні зв'язки стресу з різноманітними розладами, які не дають можливості ефективного використання спрощених або універсальних методів терапії і запобігання стресів. Інтегративні науково обґрунтовані підходи в подоланні стресових розладів, які дозволяють диференційовано застосовувати відомі методи психологічних втручань і комбінувати їх для досягнення кращих результатів, підтверджують свою ефективність.

Стрес є складним психічним станом, який включає в себе декілька компонентів. Якщо розглядати стрес як загальний адаптаційний синдром за Г.Сельє, то це три різних стани організму: тривоги, опору та виснаження[5, 126]. Якщо розглядати стан стресу як вирішення організмом складних і важких завдань які по силі і якісним особливостям залежать від стресора, як на це вказує К.В. Судаков, то психічні стани при сильному страху і перевтомі різні, хоч в обох випадках має місце стрес [6, 344].

Вірогідність прогнозу в розвитку дистресу за непрямими ознаками може підтверджуватись по вегетативних фізіологічних реакціях, наприклад в порушенні нормотонії артеріального тиску: розвитку по гіпертонічному типу (зростання систолічного і діастолічного тиску) або гіпотонічному типу (різке падіння максимального і мінімального тиску) при умові, що в звичайних умовах ці реакції у відповідь на навантаження проходили нормально (максимальний - трохи підвищувався, а мінімальний - незначно знижувався).

В наукових дослідженнях, присвячених проблемам стресу, невпинно зростає інтерес до вивчення питань взаємозв'язку особистісних особливостей, як з характером стресових реакцій, їх типом та інтенсивністю, так і з певними порушеннями здоров'я.

Помічено, що реакція людини на екстремальні події, сприйняття і оцінка цієї події як шкідливої, небажаної події, обумовлена не скільки вродженими, біологічно обумовленими механізмами, скільки цілим комплексом властивостей індивіда, який сформувався в процесі розвитку і діяльності в певному середовищі. Від цих особистісних властивостей залежить тип індивідуально-психологічної реактивності людини в тій чи тій ситуації.

Роль інтелектуальної діяльності в розвитку психологічного стресу знаходить все більше визнання в літературі. Р. Лазарус переконливо показує визначну роль інтелектуальної оцінки у виникненні і зниженні стресових реакцій [3, 344].

В наших дослідженнях застосовувалась Шкала MSP-25 Лемура-Тесьє-Філліона, яка призначена для вимірювання феноменологічної структури переживання стресу та стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоціональних сферах [7, 302-321].

Недостатня розробленість цієї проблеми та неоднозначність висновків різних авторів відносно цієї проблеми дали підґрунтя здійснити власний порівняльний аналіз груп з різною психічною напруженістю.

Статистичний аналіз середніх величин шкал соматичних скарг, які досліджувались за допомогою Гісенівського опитувальника соматичних скарг (GBB), виявив наявність достовірних статистично значимих відмінностей (на рівні $p < 0,05$) в групах з високою та низькою психічною напруженістю.

Нами в процесі емпіричного дослідження був проведений аналіз взаємозв'язку між стресом, як інтегральним станом психічної напруженості в передчутті надзвичайної ситуації, та ступенем суб'єктивного відчуття фізичних недомагань.

Аналіз даних дає підстави констатувати наявність достатньо сильного взаємозв'язку (на рівні $p < 0,01$, $p < 0,05$) між показником психічної напруженості та соматичними скаргами.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що особи з високим показником психічної напруженості схильні до психосоматичних розладів.

Поки залишається незрозуміло: в якості попередніх умов чи в якості наслідків розвитку психічної напруженості діють ці аверсивні і негативні життєві обставини.

Аналіз результатів дослідження виявив статистично значущий взаємозв'язок (на рівні $p < 0,01$, $p < 0,05$) інтегрального показника психічної напруженості із всіма шкалами Контрольного списку симптомів за винятком шкал «обсесивність – компульсивність» та «психотизм».

Отже, на основі проведеного дослідження, можна зробити **висновки**, що феноменологічна структура переживання надзвичайних ситуацій і стресу та стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоціональних сферах взаємопов'язана з рівнем соматичних скарг, соматичними та психічними симптомами.

Список використаної літератури:

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — М., СПб., 2005.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования./ В сб.: Эмоциональный стресс. Л., 1970, с. 178-207.
4. Парцерняк С.А. Стресс. Вегетозы. Психосоматика. – СПб.: А.В.К., 2002. – 384 с.
5. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме/ Г. Селье. — М.: Наука, 1979. — 126 с.
6. Судаков К.В. Психоемоциональный стресс: профилактика и реабилитация// Терапевтический архив. – 1997. – Т. 69. - №1. – С. 70-74.
7. Lemyre L., & Tessier, R. (1988). Mesure de stress psychologique (MSP): Se sentir stressé(e) [Measures of psychological stress (MSP): Feeling stressed]. Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 20.

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Д. М. Харченко