

УДК 159

Психическая напряженность как проблема психологии здоровья**Демичева Дарья Васильевна**

Ассистент, кафедра психологии образования,
Академия психологии и педагогики,
Южный федеральный университет,
344038, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, ул. Нагибина, 13;
e-mail: guseva_t_k@inbox.ru

Топчий Мария Владимировна

Кандидат биологических наук, доцент,
доцент кафедры биотехнологии,
Ставропольский государственный медицинский университет,
355017, Российская Федерация, Ставрополь, ул. Мира, 310;
e-mail: arytop@bk.ru

Чурилова Татьяна Михайловна

Кандидат биологических наук, доцент,
доцент кафедры биотехнологии,
Ставропольский государственный медицинский университет,
355017, Российская Федерация, Ставрополь, ул. Мира, 310;
e-mail: tachurilova@bk.ru

Аннотация

Психология здоровья – быстро развивающаяся область психологии, которая рассматривается как объединение конкретных достижений педагогической, научной и практической психологии в целях совершенствования и поддержания здоровья, профилактики, лечения болезней, определения этиологических и диагностических коррелянтов здоровья и болезни, а также совершенствования системы здравоохранения и его политики в области охраны здоровья. Проблема психической нагрузки и ее регуляции для сохранения, поддержания здоровья и его улучшения принадлежит к важным направлениям теоретического, прикладного, экспериментального исследований в системе наук, занимающихся здоровьем человека. Показано, что систему взглядов на психическое здоровье человека следует изменять на уровне общественного сознания и при помощи государства. Каждый гражданин нашего общества должен с детских лет знать, что принятие социально-психологического сопровождения, консультативной, диагностической психологической помощи – это такая же норма заботы о здоровье, как обращение к терапевту, эпидемиологу, травматологу. Если учесть роль психических факторов в развитии сердечно-сосудистых, эндокринных, нервных и целого ряда других заболеваний, можно предположить, сколько инфарктов, инсультов, нервных срывов может предотвратить своевременная психологическая помощь. По сути, обращение к психологии здоровья – это смена оздоровительной парадигмы как способа решения проблем,

связанных со здоровьем. Профилактика и пропаганда способов достижения здоровья во всем его объеме позволяют полностью выявлять заложенные в человеке потенции душевного благополучия, личностного роста и радости жизни.

Для цитирования в научных исследованиях

Демичева Д.В., Топчий М.В., Чурилова Т.М. Психическая напряженность как проблема психологии здоровья // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5А. С. 150-157.

Ключевые слова

Психология, здоровье, психология здоровья, психическая напряженность, психическая нагрузка.

Введение

Психология здоровья является междисциплинарной наукой, смежные с ней науки – клиническая психология, социальная психология, медицинская психология, социальная эпидемиология, психология просвещения, валеология. Это крайне быстро развивающаяся область психологии, которая рассматривается как объединение конкретных достижений педагогической, научной и практической психологии в целях совершенствования и поддержания здоровья, профилактики, лечения болезней, определения этиологических и диагностических коррелянтов здоровья и болезни, а также совершенствования системы здравоохранения и его политики в области охраны здоровья.

Следует отметить, что психология здоровья больше занимается «нормальным», «обычным» поведением и «нормальными» психологическими процессами в связи со здоровьем и болезнью, чем патологическим поведением и психопатологией.

Психология здоровья – пожалуй, самая быстро развивающаяся область психологии. Американская психологическая ассоциация была пионером в деле пропаганды данного направления [Gamarel, 2014]. Первое отделение психологии здоровья было открыто в 1978 году, и на данный момент оно уже является вторым по величине. В последние десятилетия национальные организации психологии здоровья созданы в Австрии, Бельгии, Германии, Финляндии, ряде других стран Европы [Aiena et al., 2016]. Отделение психологии здоровья было создано в 1984 году при Международной ассоциации прикладной психологии.

К сожалению, в России нет подобных общественных и государственных организаций, проблема психологии здоровья остается уделом энтузиастов.

Но актуальность подобных исследований все более возрастает в связи с ухудшающимся состоянием здоровья населения России, выраженными процессами депопуляции, сокращением среднего возраста жизни, распространением вредных привычек. Сохранение здоровья и трудоспособности популяции, идентификации факторов и процессов, оказывающих столь сильное повреждающее воздействие, стали жизненно важной задачей.

Основная часть

Следует отметить, что меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья общества, в последние десятилетия в России оказались крайне неэффективными. Сформировались обширные группы населения, требующие целенаправленной лечебной и консультативно-

психологической помощи, построенной с учетом социально-психологических особенностей данных групп.

Особенностью сегодняшнего дня является тот факт, что в данном вопросе рассчитывать можно только на себя. Ни одна государственная система здравоохранения не сможет поддержать всех своих граждан в перспективе поддержания здоровья от рождения до смерти.

На сегодняшний день определен ряд основных задач, которые входят в сферу интересов психологии здоровья. Для нас, людей, работающих в области образования, приоритетными являются области диагностики и самооценки психического и социального здоровья; психологические методы мотивирования к здоровью; психологические механизмы здорового поведения; профилактика психических и психосоматических заболеваний.

С учетом специфики нашей деятельности, направленной на содействие психическому, психофизическому и личностному развитию студентов высшего профессионального образования, нами были сформированы подходы к исследованию особенностей функционирования организма в условиях учебной и других видов деятельности. Планируя свою работу, мы исходили из реалий сегодняшнего дня, когда для обеспечения приемлемого уровня жизни многим студентам приходится совмещать учебу с работой, зачастую с ненормированным графиком, сталкиваться с большим количеством стрессов, вызываемых постоянным переключением с одного вида деятельности на другой. Электрификация, механизация и автоматизация труда, использование компьютерной технологии в быту и на производстве, мобильные коммуникативные средства общения, аудио-, видеоинформация и др. снижают физическую активность и все более повышают влияние психологических нагрузок на организм и психические проявления человека. Наряду с этим, человек все в большей степени приспосабливает окружающий мир к получению удовольствия, теряя при этом выработанные организмом в процессе эволюции защитные механизмы адаптации [Яковлев, 2006]. Проблема психической нагрузки и ее регуляции для сохранения, поддержания здоровья и его улучшения принадлежит к важным направлениям теоретического, прикладного, экспериментального исследований в системе наук, занимающихся здоровьем человека.

Понятие «психическая нагрузка» употребляется в психологии, особенно в ее прикладных отраслях, все более широко, причем трактуется в различных значениях и смыслах. Мы рассматриваем психическую нагрузку как воздействие на организм внешних факторов различной природы и интенсивности, требующих ответных функциональных проявлений, состояний. Человек и в обычной повседневной жизни испытывает определенные психические нагрузки, связанные с умственной деятельностью, необходимостью использования сенсорных систем. С точки зрения психологии здоровья и на этом уровне жизнедеятельности следует соблюдать определенные гигиенические правила, памятуя, что ко многим условиям современной жизни человек не приспособлен эволюционно и, например, такие нагрузки, как 6-10-часовая работа за компьютером в течение суток (что не редкость) может вызвать сбои не только в деятельности сенсорных систем, но и сердечно-сосудистой, иммунной и опорно-двигательной систем. Но если бы деятельность человека, выходящая за рамки привычной, только этим и ограничивалась, возможно, не возникло бы столько проблем, связанных с нарушением социальной и психологической адаптации. С каждым годом становится все очевиднее, что увеличивается количество людей, для которых особенности и величина психической нагрузки напрямую зависят от индивидуальных свойств организма, а именно личностных особенностей, проявляясь субъективными ответными реакциями, мобилизующими или побуждающими личность человека к определенной активности. Личностная составляющая

в основном определяется внутренними условиями, на которые указывал С.Л. Рубинштейн (1947): «... При объяснении любых психических явлений личность выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия». Очевидно, что нельзя рассчитывать на эффективность оказания психологической помощи без понимания и учета тех личностных качеств, при которых существует наибольшая вероятность развития болезни.

Проводимые нами в течение пяти лет исследования среди студентов разных образовательных учреждений подтвердили выдвинутую нами гипотезу, что изменения, происходящие в обществе, массированное информационное воздействие, необходимость использования инновационных технологий, нарушение экологического баланса, финансовые проблемы с каждым годом все больше усугубляют ситуацию личностного психологического благополучия.

Практически все студенты, независимо от гендерных особенностей, отмечали у себя следующие качества:

- повышенную эмоциональную возбудимость;
- немотивированную тревожность;
- обидчивость, повышенную чувствительность, ранимость;
- неуверенность в себе;
- преобладание эмоциональных стимулов в регуляции поведения и деятельности над рациональными;
- невозможность сосредоточиться;
- выраженную тенденцию тормозить внешние проявления эмоций и чувств и оставлять свои эмоциональные потенциалы и стремления неотреагированными, нереализованными;
- нарушение сна.

Для более 60% студентов первых курсов боязнь публичных ответов, излишняя нервозность и повышенный уровень тревожности, страх быть непонятым преподавателем, конфликты с однокурсниками явились причинами невозможности успешной реализации мотивации к достижениям в учебной деятельности.

Исследование самооценки здоровья студентов в 2018 году при помощи специализированных опросников показало, что 40% из них требуется дальнейшее медицинское обследование. Высокой и относительно высокой самооценка здоровья оказалась у остальных студентов (по 30% соответственно). Тем не менее, 70% из них указали на присутствие в их жизни периодов, когда из-за выполнения трудной работы они теряют сон, что считается предпатологическим состоянием. Симптомы, связанные с нарушениями деятельности кровеносной и нервной систем (жжение, покалывание, «ползание мурашек» в отдельных участках тела, трудности в сосредоточении, плаксивость) испытывали периодически 60% опрошенных. Ощущение влияния перемены погоды на свое самочувствие, боли в области сердца, отеки ног беспокоили 40% респондентов. Каждый третий студент указывал на одну из проблем со здоровьем: головную боль, ухудшение зрения, запоры, ослабление памяти, отклонение в деятельности сердечно-сосудистой системы, боли в области поясницы и нарушение сна. Одышку, являющуюся признаком патологического состояния кровеносной и дыхательной систем, во время быстрой ходьбы испытывали 20% студентов. Тестирование показало также, что 10% студентов сталкиваются с проявлением шума в ушах, что может свидетельствовать о нарушении уровня артериального давления, деятельности слухового анализатора, вестибулярного аппарата. Только 20% молодых людей не жаловались на снижение

работоспособности в последнее время и оценили свое состояние здоровья как хорошее. Периоды радостного возбуждения и счастья в течение предшествующих исследованию шести месяцев испытывали только 10% опрошенных.

Очевидно, что низкий уровень соматического и психологического здоровья опрошенных студентов не зависел от типологических особенностей высшей нервной деятельности.

Если в 2014 году 67% респондентов из 100 опрошенных заявили о проявлении признаков нарушения психического благополучия, то в 2018 году об этом свидетельствовали 92% студентов. Большинство студентов отметили среди причин повышенной тревожности и понижения жизненной активности финансовое неблагополучие, проблемы в семье, потерю объекта особой привязанности, неуверенность в будущем, необходимость совмещать учебу и работу, конфликтные ситуации со сверстниками и преподавателями.

Приняв решение сравнить результаты исследований, проведенных среди студентов, с результатами, полученными в других репрезентативных группах, мы провели опрос среди 100 респондентов в возрасте от 35 до 45 лет. Оказалось, что 50% респондентов присущи выраженная психическая напряженность, тревожность, депрессия, что проявлялось отсутствием прежней энергичности, подавленностью и угнетенностью состояния, меньшей потребностью в дружбе и внимании, отсутствием в жизни радости и счастья, безразличием к прежним интересам и увлечениям. Хорошее психическое состояние характеризовало 20% испытуемых. Остальные 30% охарактеризовали свое состояние как неопределенное.

Результаты самооценки состояния здоровья этих же респондентов показали, что 70% опрошенных беспокоит головная боль, отеки нижних конечностей; у 60% бывают головокружения, забывчивость, трудности в сосредоточении; у 50% присутствует одышка, ухудшение зрения, боль в области поясницы и суставах; 40% просыпаются от любого звука, что является признаком повышенной тревожности; у 30% проявляется ухудшение слуха и сна, 20% беспокоит боль в области сердца. Следует отметить, что большинство симптомов, выявленных при самооценке здоровья, отмечали респонденты, имеющие признаки тревожности и депрессии. У лиц с хорошим психическим состоянием также отмечались признаки соматической патологии, приводящие к развитию депрессии (нарушенный сон, тревожность).

Причинами, которые вызывали, по мнению респондентов, подобные симптомы, были названы в 96% случаев такие объективные события, как разлад в семье, проблемы с детьми, финансовое неблагополучие, отсутствие собственного жилья, потеря объекта особой привязанности, личная неустроенность, необходимость совмещать работу в двух-трех местах, что, по мнению опрошенных, вызывает постоянно высокий уровень психического напряжения.

Установлено, что психическая напряженность студентов в большинстве случаев в силу их социальной роли вызвана психологическими стрессами, которые развиваются в условиях деятельности, связанной с необходимостью самостоятельного нахождения решений, большими умственными перегрузками, неудачами, повышенной личной ответственностью. У взрослых, что, очевидно, связано с их социальной зрелостью и развитой способностью противостоять трудностям личного характера, психическая напряженность обусловлена в 76% случаев социальными стрессами под влиянием межэтнических конфликтов, экономической нестабильностью, стремлением к повышению жизненного уровня на фоне периодических кризисов, инфляции и безработицы.

Усугубляли нарушение психического здоровья, по мнению 14% опрошенных, критические ситуации, которые относятся к особой категории психических явлений, опасных для здоровья человека. В течение жизни практически каждый человек оказывается в ситуациях воздействия

стрессовых факторов, но далеко не каждая из них бывает критической. Критические ситуации вызывают дистресс, который переживается как горе, несчастье, истощение сил, разрушают целостность личности, адекватность «Я», смысл жизни человека и сопровождаются нарушением адаптации, которая препятствует самореализации личности [Гримак, 1989].

Полученные нами результаты исследований свидетельствуют о том, что психическая напряженность является одним из детерминирующих факторов нарушения не только психического, но и физического здоровья, что объясняется их взаимовлиянием в рамках гомеостаза.

Тревогу вызвал тот факт, что 88% всех респондентов, признавая отклонения в психическом и физическом здоровье, не считают необходимым обратиться к психологу, врачу даже за консультативной помощью. Абсолютное большинство считают, что в России не принято обращаться к психологу в критических ситуациях, а первое посещение врача в подобных случаях – результат развившихся психосоматических заболеваний.

Заключение

Очевидно, что систему взглядов на психическое здоровье человека следует изменять на уровне общественного сознания и при помощи государства. Каждый гражданин нашего общества должен с детских лет знать, что принятие социально-психологического сопровождения, консультативной, диагностической психологической помощи – это такая же норма заботы о здоровье, как обращение к терапевту, эпидемиологу, травматологу. Если учесть роль психических факторов в развитии сердечно-сосудистых, эндокринных, нервных и целого ряда других заболеваний, можно предположить, сколько инфарктов, инсультов, нервных срывов может предотвратить своевременная психологическая помощь. По сути, обращение к психологии здоровья – это смена оздоровительной парадигмы как способа решения проблем, связанных со здоровьем. Профилактика и пропаганда способов достижения здоровья во всем его объеме позволят полностью выявлять заложенные в человеке потенции душевного благополучия, личностного роста и радости жизни.

Библиография

1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. М.: Политиздат, 1989. 319 с.
2. Яковлев В.П. Психологическая нагрузка и здоровье человека // Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С. 50-53.
3. Aiena B.J. et al. Meaning, resilience, and traumatic stress after the Deepwater Horizon oil spill: A study of Mississippi coastal residents seeking mental health services // *Journal of clinical psychology*. 2016. Vol. 72. No. 12. P. 1264-1278.
4. Beehr T.A. Psychological stress in the workplace (psychology revivals). Routledge, 2014.
5. Gamarel K.E. et al. Gender minority stress, mental health, and relationship quality: A dyadic investigation of transgender women and their cisgender male partners // *Journal of Family Psychology*. 2014. Vol. 28. No. 4. P. 437.
6. Gerber M. et al. Physical activity in employees with differing occupational stress and mental health profiles: A latent profile analysis // *Psychology of Sport and Exercise*. 2014. Vol. 15. No. 6. P. 649-658.
7. Gianaros P.J., Wager T.D. Brain-body pathways linking psychological stress and physical health // *Current Directions in Psychological Science*. 2015. Vol. 24. No. 4. P. 313-321.
8. Kaminer D., Eagle G., Crawford-Browne S. Continuous traumatic stress as a mental and physical health challenge: Case studies from South Africa // *Journal of health psychology*. 2018. Vol. 23. No. 8. P. 1038-1049.
9. Shankar N.L., Park C.L. Effects of stress on students' physical and mental health and academic success // *International Journal of School & Educational Psychology*. 2016. Vol. 4. No. 1. P. 5-9.
10. Shavitt S. et al. Culture moderates the relation between perceived stress, social support, and mental and physical health // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2016. Vol. 47. No. 7. P. 956-980.
11. Toussaint L. et al. Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health // *Journal of health psychology*. 2016. Vol. 21. No. 6. P. 1004-1014.

Mental tension as a problem of health psychology

Dar'ya V. Demicheva

Assistant Lecturer,
Department of educational psychology,
Academy of Psychology and Pedagogy,
Southern Federal University,
344038, 13, Nagibina st., Rostov-on-Don, Russian Federation;
e-mail: guseva_t_k@inbox.ru

Mariya V. Topchii

PhD in Biology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of biotechnology,
Stavropol State Medical University,
355017, 310, Mira st., Stavropol', Russian Federation;
e-mail: arytop@bk.ru

Tat'yana M. Churilova

PhD in Biology,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department of biotechnology,
Stavropol State Medical University,
355017, 310, Mira st., Stavropol', Russian Federation;
e-mail: tachurilova@bk.ru

Abstract

Health psychology is a rapidly developing field of psychology, which is considered as a combination of specific achievements of pedagogical, scientific and practical psychology in order to improve and maintain health, prevention, treatment of diseases, determination of etiological and diagnostic correlates of health and disease, as well as improving the health system and its policy in the field of health care. The problem of mental stress and its regulation for the preservation, maintenance and improvement of health is the important area of theoretical, applied, experimental research in the system of sciences related to human health. The article shows that the system of views on mental health of a person should be changed at the level of public consciousness and with the help of the state. Every citizen must know that the adoption of socio-psychological support, diagnostic and psychological care is the same health care as the visit to the therapist or traumatologist. If we take into account the role of mental factors in the development of cardiovascular, endocrine, nervous and a number of other diseases, we can assume how many heart attacks, strokes, and nervous breakdowns can be prevented by timely psychological assistance. In fact, the appeal to the psychology of health is a change of health paradigm as a way to solve health related problems. Prevention and promotion of ways to achieve health in its entirety can fully identify human potential for mental well-being, personal growth and joy of life.

For citation

Demicheva D.V., Topchii M.V., Churilova T.M. (2018) Psikhicheskaya napryazhennost' kak problema psikhologii zdorov'ya [Mental tension as a problem of health psychology]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (5A), pp. 150-157.

Keywords

Psychology, health, health psychology, mental stress, mental stress.

References

1. Aiena B.J. et al. (2016) Meaning, resilience, and traumatic stress after the Deepwater Horizon oil spill: A study of Mississippi coastal residents seeking mental health services. *Journal of clinical psychology*, 72 (12), pp. 1264-1278.
2. Beehr T.A. (2014) *Psychological stress in the workplace (psychology revivals)*. Routledge.
3. Gamarel K.E. et al. (2014) Gender minority stress, mental health, and relationship quality: A dyadic investigation of transgender women and their cisgender male partners. *Journal of Family Psychology*, 28 (4), pp. 437.
4. Gerber M. et al. (2014) Physical activity in employees with differing occupational stress and mental health profiles: A latent profile analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15 (6), pp. 649-658.
5. Gianaros P.J., Wager T.D. (2015) Brain-body pathways linking psychological stress and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 24 (4), pp. 313-321.
6. Grimak L.P. (1989) *Rezervy chelovecheskoi psikhiki: Vvedenie v psikhologiyu aktivnosti* [Reserves of the human psyche: Introduction in activity psychology of]. Moscow: Politizdat Publ.
7. Kaminer D., Eagle G., Crawford-Browne S. (2018) Continuous traumatic stress as a mental and physical health challenge: Case studies from South Africa. *Journal of health psychology*, 23 (8), pp. 1038-1049.
8. Shankar N.L., Park C.L. (2016) Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4 (1), pp. 5-9.
9. Shavitt S. et al. (2016) Culture moderates the relation between perceived stress, social support, and mental and physical health. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47 (7), pp. 956-980.
10. Toussaint L. et al. (2016) Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of health psychology*, 21 (6), pp. 1004-1014.
11. Yakovlev V.P. (2006) Psikhologicheskaya nagruzka i zdorov'e cheloveka [Psychological load and human health]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 6, pp. 50-53.