

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 7
2023

**Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет**

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 7

Рівне, 2023

УДК 159.942:159.923

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У ЛЮДИНИ**Гавін Богдана, здобувачка ОС «магістр»**

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Широкомасштабна війна, яку розпочала росія проти України триває вже понад рік. Масовані ракетні атаки, часті сирени, врата близьких та рідних людей розлучення родин ось невеликий перелік щоденних викликів, які постають перед українським народом через агресію сусідньої держави. Як наслідок у людей виникає нервово напруження, сильна знервованість, постійна тривожність, стрес.

Тому проблема стресу є нагальним питанням сьогодення, оскільки переважна більшість сучасного українського суспільства знаходиться під його впливом, посиленого психічного навантаження.

Проблема стресу традиційно викликає цікавість у теоретиків та практиків. Суттєвий науковий досвід вивчення проблеми стресу накопичений зарубіжними авторами (Р. Йеркс, Дж. Додсон, У. Кеннон, Т. Кокс, К. Маккей, Р. Лазарус, Р. В. Maimo, D. Mechanik, Г. Сельє). У вітчизняній психології проблематикою стресу та стресостійкості займалися М. Білова, Г. Дубчак, В. Корольчук, Т. Циганчук, та інші. Проте, незважаючи на значну кількість робіт, які розкривають психологічні проблеми стресу та стресостійкості особистості, ще залишається чимало питань щодо розуміння специфічних особливостей стресу та стресостійкості.

Мета дослідження – проаналізувати особливості прояву психологічного стресу у людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукових джерел свідчить, що вчені все частіше почали цікавитися особливостями прояву стресових переживань на психологічному рівні. Вони здійснюють аналіз характерних перебудов в мотиваційній структурі діяльності, ролі емоційних регулювальників поведінки, стійкості різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальних прийомів компенсації і подолання труднощів.

З огляду на вище зазначене, доречно звернутися до визначення дефініції «стрес» і який він буває.

Термін стрес, незважаючи на його тривале застосування у науці, не має до цього часу у психологічній літературі однозначного тлумачення. Витоки сучасного наукового розуміння проблеми стресу знаходимо у роботах С. К'єркегора та З. Фрейда, які ввели у науковий обіг поняття тривоги та стресу, а також у роботах В. Вундта та У. Джемса, які розкрили значення чинника напруження – розслаблення у психічному житті людини. Одна з перших робіт з фізіології, які присвячені стресу, була написана Г. Сельє.

Отже, стрес – позначення великого кола станів, що виникають у відповідь на різноманітні подразники – стресори. Іншими словами, стрес – це реакція організму на роздратування, де подразником є ситуація [2].

Вчені (С. Копіна, В. Мурза, Є. Суслова, Т. Циганчук, Г. Юрченко та ін.) визначають різні види стесу, в залежності від причини виникнення стресової ситуації та її впливу на організм людини. Таким чином вони поділять його на системний (фізіологічний) та частковий (психологічний). Останній поділяється на два види: інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес виникає у ситуаціях суттєвих інформаційних перевантажень, коли людина не справляється з переробкою інформації, не встигає приймати правильні рішення у відповідному темпі. Емоційний стрес виникає у ситуаціях загрози, образи, небезпеки та супроводжується високим емоційним збудженням та відповідними почуттями.

Основоположником вчення про стрес був Г. Сельє. Згідно його вчення стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [2]. У моделі фізіологічного стресу Г. Сельє визначив та описав його як неспецифічну генералізовану реакцію організму у

відповідь на будь-які несприятливі впливи. Механізми неспецифічного пристосування пов'язані зі зміною рівнів адаптаційних гормонів.

Вчений розмежовував поняття стресу на два різновиди – дистрес (деструктивний) та еустрес (конструктивний), підкреслюючи, що не всякий стрес є шкідливим. Він вважав, що стресова активація може бути позитивною силою, яка мотивує, покращує якість життя.

Вчений визначив три фази переживання людиною стресової ситуації та адаптації до неї:

1. *Фаза тривоги.* Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

2. *Фаза опору* (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрози або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. Наприклад, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Врешті-решт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального, стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

3. *Фаза виснаження.* Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам, – підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – за тривалої дії шкідливі. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

Як зазначає Л. Наугольник [1, с.90-91] психологічний стрес може проявлятися в змінах різних функціональних систем організму. Вчена звертає увагу на таку зміну поведінкових реакцій людини при стресі.

1. *Порушення психомоторики.* Проявляється у таких поведінкових реакціях:

- зайвому напруженні м'язів (особливо часто обличчя і «комірцевої» зони);
- тремтінні рук;
- зміні ритму дихання;
- тремтінні голосу;
- зменшенні швидкості сенсомоторної реакції;
- порушенні мовних функцій і т.ін.

2. *Порушення режиму дня.* Проявляється як:

- скорочення сну;
- зміщення робочих циклів на нічний час;
- відмова від корисних звичок і заміні їх на неадекватні способи компенсації стресу.

3. *Професійні порушення,* які проявляються таким чином:

- збільшується число помилок при виконанні звичних дій на роботі;
- хронічна нестача часу;
- низька продуктивність професійної діяльності.

При професійних порушеннях погіршується узгодженість рухів, їх точність, співрозмірність необхідних зусиль.

4. *Порушення соціально-рольових функцій,* які при стресі проявляються як:

- зменшення часу спілкування з близькими і друзями;
- підвищення конфліктності;
- зниження сензитивності під час спілкування;
- поява різних ознак антисоціальної поведінки.

5. *Зміна інтелектуальних процесів.* Насамперед порушується увага. Обумовлюється це тим, що в корі великих півкуль людини формується стресорна домінанта, навколо якої формуються всі думки і переживання.

Також страждає пам'ять, щоправда менше ніж увага. Проте, постійна завантаженість свідомості обдумуванням причин стресу і пошуком виходу з нього знижує об'єм оперативної пам'яті, а змінений при стресі гормональний фон порушує процес відтворення необхідної інформації.

Можливе порушення нормальної взаємодії півкуль мозку при сильному емоційному стресі в сторону більшого домінування правої, «емоційної» півкулі, і зменшенні впливу лівої «логічної» половини кори великих півкуль на свідомість людини.

6. *Зміна фізіологічних процесів.* Так фіксуються наступні об'єктивні зміни:

- підвищення частоти пульсу чи зміна його регулярності;
- підвищення артеріального тиску;
- порушення в роботі шлунково-кишкового тракту;
- зниження електричного опору шкіри;
- болі в серці і інших органах;
- утруднення при диханні, напруження у м'язах;
- неприємні відчуття в ділянці травних органів тощо.

Людина, що знаходиться у тривалому стресі, менше враховує соціальні норми і стандарти, що може проявитися у втраті уваги до свого зовнішнього вигляду.

7. *Емоційні прояви стресу* проявляються як:

- емоційні реакції дратівливості, гніву, агресії, аж до афективних спалахів;
- замкнутість;
- схильність до самозвинувачень;
- занижена самооцінка;
- підвищена тривожність;
- невпевненість у собі;
- депресивний настрій;
- нав'язливі негативні думки і почуття безпорадності.

Отже, адекватність стратегій поведінки у стресових ситуаціях обумовлюється адаптивними можливостями особистості, особливостями сприйняття та оцінки вагомої для неї ситуації.

Висновки. Таким чином, здійснивши теоретичний аналіз психологічних джерел можемо зрозуміти висновки, що стрес - це особливий психічний стан, який є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій вона знаходиться. Це багаторівневе явище, що впливає на здоров'я та благополуччя особистості.

Проявляється стрес у поведінкових, інтелектуальних, емоційних і фізіологічних формах. Поведінкові ознаки проявляються у порушенні психомоторики, порушення режиму дня, професійних порушеннях, порушеннях соціально-рольових функцій. Зміна інтелектуальних процесів при стресі проявляється у зниженні рівня показників уваги, функцій пам'яті, мислення, переконливі аргументи інколи відкидаються, а помилкові мотиви перемагають.

Список використаних джерел

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Сельє Г. Стресс без дистресса. / Ганс Сельє; пер. с англ. URL: http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html.
3. Петьков В.А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Педагогічний та психологічний досвід. Освіта та розвиток обдарованої особистості.* № 6 (37)/06., 2015. С.33-36.

ЗМІСТ

Артемук О. Вплив стресу на самопочуття людини та її життєдіяльність	3
Баранович І. Вікові особливості прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку...	5
Басалига Т. Посттравматичний стресовий розлад у учасників збройних конфліктів...	7
Болюх Н. Вплив емоцій на психічне здоров'я особистості.....	10
Боровець А. Проблема розвитку особистості в молодшому шкільному віці.....	13
Боса-Мірявець М. Психологічна готовність майбутніх педагогів до професійної діяльності.....	16
Босий-Мірявець В. Комунікативна культура педагога: психологічний вимір.....	20
Бугайчук І. Психокорекція нейрофізіологічних зв'язків у дітей з особливими освітніми потребами.....	23
Гавін Б. Особливості прояву психологічного стресу у людини.....	25
Гонтаренко В. Механізми психологічного захисту дітей.....	28
Гончарук А. Психологічні особливості спілкування у підлітковому віці.....	30
Горбатюк О. Методичні аспекти профілактики девіантної поведінки підлітків	33
Гудовсек С., Павелків Р. Сутність поняття «безпека життєдіяльності» з точки зору психологічної науки.....	34
Дем'янюк В. Психологічний зміст емпатії в контексті морального розвитку молодшого школяра.....	37
Дивульська К., Юрчук О. Особливості роботи психолога у школі в умовах воєнного стану.....	40
Єфімова М. Психологічні особливості дітей вимушених переселенців.....	42
Загородський Д. Психологічні чинники прояву любові у подружніх парах.....	44
Каверіна Б. Особливості конфліктної поведінки у підлітковому віці.....	47
Климчук І. Психологічні особливості емоційної стійкості студентів у період кризи...	52
Ковальчук О., Аладько Т., Ковальчук С. Соціально-психологічні причини поширення алкоголізму в середовищі підлітків.....	55
Ковальчук О., Назарець Л. Особливості дистанційного навчання в системі вищої освіти: недоліки та переваги.....	58
Коренко Д. Психологічні особливості поведінки обдарованих дітей.....	62
Корчака Ф., Корчакова Н. Вплив військової агресії на розвиток національної ідентичності української молоді	65
Котляр О. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	66
Кривко М. Вплив сучасної іграшки на психічний розвиток дитини дошкільного віку.	68
Кулакова О. Використання інтерактивних платформ у навчанні іншомовної лексики	72
Курята Н. Вплив війни на життєстійкість українського студентства.....	75
Лаврук Л. Психологічні особливості міжкультурної адаптації переселенців у чужій країні.....	77
Мартюченко К. Креативність як фактор успішної самореалізації особистості.....	80
Мисько Є. Шкільна тривожність підлітків як соціально-психологічна проблема.....	83
Мотруніч І., Юрчук О. Використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дошкільників.....	86
Нікішина Д. Рефлексія як фактор подолання фрустраційних ставнів у студентів.....	88
Оборська А. Дослідження впливу арт терапії у процесі психологічної корекції девіантної поведінки поранених військовослужбовців під час реабілітації.....	92

Павелків В. Сучасні реалії та їх вплив на розвиток агресивної та деструктивної поведінки молоді.....	93
Парчук Т. Психологічна готовність молоді до сімейного життя.....	96
Подлящук О. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у педагогів....	97
Приступлюк С. Психокорекція агресивної поведінки підлітків засобами арттерапії...	101
Пшенична Л. Феномен харизми та його вплив на міжособистісну взаємодію.....	103
Ряба Л. Фактори формування самооцінки в підлітковому віці.....	106
Сабат Є. Особливості феномена прокрастинації у студентському середовищі.....	108
Семенюк В. Психологічний супровід дітей раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку.....	111
Сизов С. Теоретичний аналіз психологічної реабілітації осіб з алкогольною залежністю.....	112
Стащук А. Особливості використання арт терапії в роботі з молодшими школярами..	113
Тарасюк Л. Музика як чинник впливу на психічний стан особистості.....	116
Тимчак С. Інформаційна гігієна під час війни.....	118
Ткачук О. Соціально-психологічні аспекти сугестивності як фактору узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.....	120
Українець В. Віра дітей у Збройні Сили України.....	123
Федорович Р., Опанасюк І. Методи арттерапії як засіб корекції сімейних відносин.....	125
Холод Ю. Формування національної гідності дітей дошкільного віку як проблема дошкільної освіти.....	127
Хома О. Soft skills як феномен професійної компетентності сучасного психолога.....	129
Чорноус Я. Психологічні особливості прояву ейджизму в студентській молоді: теоретичний аспект.....	131
Шевчук В. Соціально-психологічні аспекти дитячо-батьківських взаємин у сім'ях, що перебувають у складних життєвих обставинах.....	134
Шепель Т. Проблема емоційного вигорання лікарів.....	137
Шишка А., Юрчук О. Адаптивне фізичне виховання як засіб корекції психомоторних порушень у дошкільників із заїкуватістю.....	139
Яковець О. Особливості процесу соціальної адаптації дітей з аутизмом.....	142
Якубовська М. Психологічні особливості формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах.....	145
Яремчук Ю. Статистичні особливості виникнення захворюваності на ПТСР у військовослужбовців.....	149
Ярмошевич В. Експериментальне дослідження використання методу казкотерапії у роботі з дітьми в умовах війни.....	150