SCI-CONF.COM.UA

TOPICAL ASPECTS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH

PROCEEDINGS OF VII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE MARCH 21-23, 2024

TOKYO
2024

TOPICAL ASPECTS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH

Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference

Tokyo, Japan

21-23 March 2024

Tokyo, Japan

2024

UDC 001.1

The 7th International scientific and practical conference "Topical aspects of modern scientific research" (March 21-23, 2024) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2024. 333 p.

ISBN 978-4-9783419-2-1

The recommended citation for this publication is:
Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Topical aspects of modern scientific research. Proceedings of the 7th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2024. Pp. 21-27. URL: https://sci-conf.com.ua/vii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-topical-aspects-of-modern-scientific-research-21-23-03-2024-tokio-yaponiya-arhiv/.

Editor
Komarytskyy M.L.
Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: tokyo@sci-conf.com.ua

homepage: *https://sci-conf.com.ua*

©2024 Scientific Publishing Center "Sci-conf.com.ua" ®
©2024 CPN Publishing Group ®
©2024 Authors of the articles

УДК 159.923

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Шиделко Анна Володимирівна
к. соц. н., доцент,
доцент кафедри соціально-поведінкових,
гуманітарних наук та економічної безпеки
Інституту управління, психології та безпеки,
Львівський державний
університет внутрішніх справ
Нестерук Даніела Вікторівна
студентка 3 курсу, спеціальності 053 «Психологія»
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти,
Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Висвітлено поняття психічного здоров'я, його складових. Розкрито вплив дистресу та еустресу на психічне здоров'я. Описано один з ефективних механізмів подолання стресу, як копінг-поведінка.

Ключові слова: психічне здоров'я, стрес, еустрес, дистрес, допінг-поведінка.

Ще здавна стрес вважається однією з важливих складових життя, і хоча певний рівень стресу стимулює наші здібності та мобілізує енергію для подолання викликів, надмірний стрес може стати серйозною проблемою як для фізичного, так і для психічного здоров'я. Сучасний світ характерний швидкісним темпом життєдіяльності, усі поспішають, намагаються стати успішними, прогресивними, щоб забезпечити достойне життя, відтак стрес стає невіддільною складовою людини, тому питання про вплив стресу на психічне здоров'я стає актуальним для багатьох наук.

Дослідження впливу стресу в сучасному світі на психічне здоров'я викликає інтерес серед багатьох дослідників різних галузей наук, оскільки означена тема стосується ключових аспектів людського добробуту та добробуту. Передусім, розглянемо детальніше поняття психічного здоров'я. Так, психічне

здоров’я – це стан психічного добробуту, який дозволяє особистості реалізувати свої здібності, формувати здорові міжособистісні відносини, справлятися з різними стресовими ситуаціями та труднощами у житті [1, с. 90-91].

Функціональність та цілісність психічного здоров’я забезпечується взаємодією таких компонентів, як: емоційний, когнітивний, ціннісно-мотиваційний та поведінковий. Водночас відповідаючи за якість життєдіяльності людини загалом у суспільстві, а також у мікросоціумі.

За визначенням ВООЗ до критеріїв психічного здоров’я належать [2]:

1. Відчуття постійності та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях.
2. Критичність до себе та своєї власної психічної діяльності.
3. Здатність самокерування поведінкою до соціальних норм, правил, законів.
4. Здатність планувати власну життєдіяльність та реалізовувати заплановане.
5. Здатність змінювати спосіб поведінки залежно від обставин, що з'являються.

Психічне здоров’я містить три основні складові [3]:

1. Інтелектуальне здоров’я – визначає стан головного мозку людини, який забезпечує нормальне протікання психічних пізнавальних процесів, тобто сприйняття, увага, пам’ять, мислення, за допомогою яких і відбувається реалізація стратегії та тактики розв'язання актуальних проблем і завдань. Інтелектуальне здоров’я містить низку показників, які показують його правильність функціонування. Сюди відносимо: коефіцієнт інтелекту, тобто IQ; обсяг пам’яті; швидкість перемикання уваги.

2. Емоційне здоров’я – стан організму, який забезпечує управління емоціями та забезпечує емоційний фон перебігу психічної діяльності людини. Означена складова є важливою, оскільки емоції, які переживає особистість чинять конструктивний вплив на загальний стан організму людини, а також на діяльність органів дихання, травної системи, серцево-судинної та інших органів

життєдіяльності. Емоційне здоров'я характеризується емоційною стійкістю, здатністю піклуватися про себе та здатністю взаємодіяти з іншими людьми.

3. Характерологічне здоров'я – стан мозку, який забезпечує свідомо-вольову взаємодію з середовищем. Воно виявляється в рисах та якостях особистості, ідеалах, моральних цінностях, реалізації потреб, рівні домагань тощо.

Фахівці у галузі психології вважають, що психічне здоров'я людини залежить не стільки від зовнішніх факторів, а від того як людина на них реагує. Тому постійне вдосконалення себе, віра в себе, впевненість у своїх можливостях та впевненість у собі, мотивація, психічне саморегулювання належать до основних складових психічного здоров'я.

Одним із зовнішніх чинників, який має вагомий вплив на психічне здоров'я людини є стрес. Існує багато причин виникнення стресу, вони бувають фізичного, психологічного та емоційного характеру. Зазвичай це певні події, які відбуваються у житті людини, або причиною виникнення стресу може бути певний психологічний чи соціальний тиск. Загального визначення про стрес не існує, про те більшість сходиться на думці, що стрес – це психологічна та фізична реакція тіла, яка допомагає людям краще впоратися з критичною ситуацією [4]. Аналізуючи сучасні уявлення про стрес можна виділити три положення [5]:

1. Стрес розглядається як індивідуальний феномен.

2. Існують індивідуальні відмінності у переживаннях стресу людиною, та у відповідних реакціях організму людини на стрес.

3. Розвиток стресу передбачає взаємодію людини з навколишнім середовищем.

Розкриваючи питання про стрес важливо виокремити стадії розвитку стресу за Г. Сельє, основоположником вчення про стрес. Вчений зазначав, що стрес – це неспецифічна реакція організму на зовнішні подразники, в результаті якої виникають однотипні фізіологічні та біохімічні зміни спрямовані на подолання зовнішніх чинників.

Такі зміни Г. Сельє назвав загальним адаптаційним синдромом, який супроводжується трьома стадіями [4]:

1. Стадія тривожності – виникає під час появи подразника який і спричиняє стрес. Характеризується збільшенням у крові адреналіну та норадреналіну, які супроводжують подальшу реакцію людини на зовнішній подразник – втечі чи боротьби з чинником, що провокує.

2. Стадія опору – характерним є захист організму від стресу, шляхом витрати резервних запасів сил із великим навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження – вона виникає тоді, коли подразник постійно та сильніше продовжує діяти на людину, в результаті чого відбувається зменшення можливостей протистояти стресу, що призводить до вигорання.

Окрім негативного стресу існує і так званий еустрес, тобто позитивний, корисний стрес. Цей вид стресу виникає внаслідок подій, які стимулюють і приносятькористь для організму. Це можуть бути так звані виклики, які виникають у людини під час її діяльності. Певні можливості для самовдосконалення та досягнення успіху тощо. Існують певні способи, якими позитивний стрес може впливати на організм людини. Загалом це мобілізація енергії, що допомагає досягти поставленої мети та викликів, збільшення стійкості до стресів у, майбутньому, підвищення продуктивності та самоповаги, стимуляція росту тощо. Хоча позитивний стрес є корисним для організму, важливо пам’ятати про певну обережність і вміння збалансовувати та керувати стресом для уникнення негативних наслідків для здоров’я.

Одним із кращих механізмів подолання стресу вважається копінг-поведінка. Копінг (від англ. долати, справлятися) – стратегія психологічного підґрунтя, яка передбачає індивідуальний підхід особистості до подолання стресової ситуації й вибір найкращого виходу із дистресу чи еустресу.

Першим хто вжив термін копінг був Л. Мерфі. У своїх працях вчений досліджував способи подолання дітьми викликів, які виникають внаслідок криз під час розвитку. Особливу увагу дослідник приділяв дослідженню активних

зусиль особистості, які були спрямовані на опановування проблемою або важкою ситуацією. А сам термін тлумачив, як прагнення індивіда вирішити певну ситуацію [7].

Важливими для розуміння копінгу є дослідження Л. Лазурса. Вчений трактував копінг як зусилля індивіда спрямовані на розв'язання проблем, якщо вимоги мають важливе значення для нього. Разом зі своїми співробітниками дослідник звернув увагу на два когнітивні процеси, які спрямовані на подолання стресу. Це оцінювання та подолання стресу, що є важливими у взаємодії людини з навколишнім середовищем. В цьому випадку оцінювання трактується як «з'ясування цінностей», а подолання передбачає використання поведінкових і когнітивних зусиль для задоволення внутрішніх та зовнішніх потреб. Також ним виділено два стилі реагування на стрес [6].

Проблемноорієнтований стиль – який передбачає аналіз проблеми, що з'явилася, а також передбачає розроблення та реалізацію плану подолання складної ситуації. Зазвичай він втілюється через такі форми поведінки як самостійний аналіз проблемної ситуації, пошук додаткової інформації щодо вирішення ситуації та звернення за допомогою до інших людей.

Суб'єктивноорієнтований стиль – виникає як наслідок емоційного реагування людини на ситуацію, і не супроводжується конкретними діями. Зазвичай це дії, які спрямовані на уникнення думок про ситуацію взагалі, залучення інших у свої переживання та проблеми, а також спробами втечі від негативних емоцій шляхом забуття уві сні, вживання алкоголю чи наркотичних речовин тощо. В означеному стилі копінг використовується як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається редагувати емоційну напругу.

Важливий внесок у вивчення копінг поведінки в соматичних хворих зробив Е. Хемі [6] У своїх працях він вивчав копінг процеси в онкологічних хворих людей і дійшов цікавих висновків. Досліджуючи це питання він зазначав, що прагнення подолати хворобу можна окреслити як прагнення зменшити теперішній або майбутній тиск хвороби шляхом цілеспрямованих дій

перебороти або хоча б вирівняти цей стан. Важливим фактором який він виділяв, це насамперед, гнучкість або спектр форм подолання яким володіє особистість.

Отже, дослідники розглядають копінг, як діяльність особистості, яка є спрямована на збереження та підтримку балансу між вимогами середовища та ресурсами, які відповідають цим вимогам. Призначення копінгу передбачає здатність людини пристосуватися до вимог ситуації, ослабити її вплив та опанувати її, а також копінг повинен забезпечити добробут людини, досягнення задоволеності її взаємодій з людьми які її оточують, а також забезпечення її нормального фізіологічного та психічного здоров'я. Завдяки використанню копінг-поведінки людина може використовувати ефективні стратегії у боротьбі зі стресом, що допоможе їй краще зрозуміти причини його виникнення та використовувати методи подолання та стабілізації її емоційного, фізичного та психічного здоров'я.

Отже, підсумовуючи зазначимо, що стрес постійно супроводжує особистість впродовж її життєдіяльності. Відтак, як реагує людина на стресову ситуацію і як уміє їй протистояти та справлятися з нею – залежатиме її подальше фізичне та психологічне здоров'я.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Mental health. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mentalhealth-strengthening-our-response.

2. Устінов О. В. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. *Український медичний часопис*. URL: https://umj.com.ua/uk/publikatsia-52851-psixichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki.

3. Шеленкова Н. Л. Психічне здоров'я та його складові. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8887/1/PSY%60XIChNE_ZDOROV'Ya_TA_JOGO_SKLADOVI.pdf.

4. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного*

університету «Острозька академія». URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/3074/1/Hushuk_NZ_Vyp_26.pdf.

5. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. URL: https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:tCH0psMguu8J:scholar.google.com/&hl=uk&as_sdt=0,5&scioq=site:irbis-nbuv.gov.ua+author:%D0%9F%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BF%D0%B0%D0%BA%D0%B0+author:%D0%AE.

6. Шебанова В. І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_35.

7. Murphy, L. B. (1974). Coping, vulnerability, and resilience in childhood. In G. V. Coelho, D. A. Hamburg, & J. E. Adams (Eds.), *Coping and adaptation.* Pp. 101-124.