

SCI-CONF.COM.UA

**GLOBAL SCIENCE:
PROSPECTS AND INNOVATIONS**



**PROCEEDINGS OF X INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
MAY 23-25, 2024**

**LIVERPOOL
2024**

GLOBAL SCIENCE: PROSPECTS AND INNOVATIONS

Proceedings of X International Scientific and Practical Conference

Liverpool, United Kingdom

23-25 May 2024

Liverpool, United Kingdom

2024

UDC 001.1

The 10th International scientific and practical conference “Global science: prospects and innovations” (May 23-25, 2024) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2024. 743 p.

ISBN 978-92-9472-196-9

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Global science: prospects and innovations. Proceedings of the 10th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. Liverpool, United Kingdom. 2024. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/x-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-global-science-prospects-and-innovations-23-25-05-2024-liverpul-velikobritaniya-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: liverpool@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2024 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2024 Cognum Publishing House ®

©2024 Authors of the articles

СТРЕС ТА СТРАТЕГІЇ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

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

Біян Анастасія Віталіївна

студентка 3 курсу, спеціальності 053 «Психологія»
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти,
Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Висвітлено питання стресу та реакції на нього. Представлено й розкрито такі стратегії подолання стресу: психологічна стратегія (позитивне мислення та перепрограмування негативних думок), релаксація та медитація, практики – йога або тай-чи, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії тощо.

Ключові слова: стрес, стратегії, емоція, реакція.

Стрес став постійним супутником сучасного життя, впливаючи на фізичне та психічне здоров'я. Зростаючі вимоги суспільства, швидкий темп життя, конфліктні ситуації та невпевненість у завтрашньому дні – все це сприяє виникненню стресу. Однак важливо розуміти, що стрес не тільки негативно впливає на наше самопочуття, але й може мати серйозні наслідки для здоров'я, від емоційного виснаження до погіршення фізичної працездатності.

Оскільки технології постійно розвиваються, а ринок праці стає все більш конкурентним, люди стикаються зі зростаючими вимогами та тиском. Пандемія COVID-19 принесла нові виклики, підвищивши рівень стресу в суспільстві через нестабільність, страх перед хворобами та зміну умов життя. Тому вивчення стресу та розробка ефективних стратегій його подолання є

актуальною темою для сучасних наукових і практичних досліджень.

Проблема стресостійкості особистості привертає особливу увагу дослідників у час зростання кількості і сили шкідливих впливів, таких як війна, коронавірус, дистанційне навчання, помітного підвищення стресогенності сучасного соціального і природного середовища. Дослідження проблеми стресостійкості, механізмів та засобів її формування належить науковцям Г. Васильченко, Н. Жигайло, В. Крайнюк, Т. Титаренко, А. Фомінова; питання прояву стресу в студентській молоді висвітлені у працях О. Кокун, І. Меньшикова, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Ф. Джонс тощо.

Стрес – це фізіологічна і психологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які викликають почуття напруги, невпевненості, тиску або тривоги. Це реакція на будь-які зміни, які потребують адаптації або вимагають реакції з боку людини. Стрес може виникати як через негативні події, так і через позитивні зміни, які потребують адаптації. Важливо розрізняти короткочасний (гострий) і тривалий (хронічний) стрес.

Стрес може виникати з різних причин, і вони можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми за походженням. До зовнішніх чинників належать умови та події, які відбуваються навколо нас, наприклад, негативні події на роботі чи в особистому житті, травми, втрати, фінансові труднощі, конфлікти у стосунках, переїзди, серйозна хвороба або смерть близької людини. Внутрішні фактори включають особистісні риси, такі як перфекціонізм, низька самооцінка, негативне мислення, а також фізичне здоров'я і генетичні фактори. Ці фактори можуть взаємодіяти один з одним, посилюючи вплив стресу на організм людини [1, с. 24].

Стрес має багато негативних наслідків, серед яких особливе місце займають емоційні наслідки. Вплив стресу на емоційний стан людини може бути значним і проявлятися на різних рівнях. По-перше, стрес може викликати почуття тривоги, неспокою та нервозності. Ці емоційні реакції можуть бути інтенсивними і впливати на здатність людини нормально функціонувати в повсякденному житті. Стрес може викликати почуття дратівливості та

роздратування, що може призвести до конфліктів у взаємодії з іншими людьми.

Деякі люди можуть реагувати на стрес депресивними симптомами, такими як пригніченість, втрата інтересу до звичайної діяльності та відчуття втоми. Ці емоційні стани можуть виникати через тривале відчуття безсилля перед джерелом стресу або через відчуття відсутності контролю над ситуацією.

Стрес зазвичай призводить до погіршення настрою і зниження самооцінки. Людина може стати більш схильною до негативних думок про себе, свої здібності та майбутні перспективи. Це може мати подальший вплив на самопочуття та загальний стан психічного здоров'я.

Фізичні наслідки стресу можуть бути настільки ж серйозними, як і його емоційні наслідки. Постійний стрес може вплинути на фізичне здоров'я людини, спричиняючи низку проблем.

По-перше, стрес може призвести до збільшення вироблення гормону кортизолу, що, в свою чергу, може призвести до підвищення кров'яного тиску і збільшення ризику серцево-судинних захворювань. Постійний стрес може погіршити імунну систему організму, підвищуючи вразливість до інфекцій та хвороб.

Деякі люди можуть відчувати фізичні симптоми стресу, такі як біль у м'язах і суглобах, головний біль, розлади шлунково-кишкового тракту та безсоння. Ці симптоми можуть бути не лише неприємними, але й впливати на здатність людини нормально функціонувати [2, с. 55].

Стрес може впливати на зовнішній вигляд людини, призводячи до загострення шкірних проблем, таких як висипання та випадіння волосся. У деяких випадках стрес може призвести до збільшення або зменшення ваги через зміну апетиту та харчових звичок.

Психологічні та соціальні наслідки стресу можуть мати значний вплив на різні аспекти життя людини. Психологічні наслідки можуть включати зниження концентрації та погіршення когнітивних здібностей, таких як пам'ять та увага. Люди в стані стресу можуть мати труднощі з прийняттям рішень і реагуванням на нові ситуації. Це може призвести до зниження продуктивності на роботі чи

навчанні, що впливає на загальне функціонування в суспільстві.

Соціальні наслідки стресу можуть включати почуття ізоляції та відчуження від інших. Людина в стані стресу може відчувати, що їй важко ладнати з іншими або відчувати себе відокремленою від свого соціального оточення. Це може призвести до зниження соціальної активності та участі в різних видах діяльності та заходах.

Стрес може вплинути на взаємодію з близькими людьми та спричинити конфлікти в сім'ї або на роботі. Людина, яка переживає стрес, може бути менш толерантною до інших людей, схильною до пліток та агресивних реакцій.

Подолання стресу передбачає використання різних стратегій, серед яких важливу роль відіграють психологічні методи. Ці методи спрямовані на зменшення емоційного та психологічного навантаження, спричиненого стресовими ситуаціями.

Однією з ключових психологічних стратегій подолання стресу є релаксація та медитація. Ці практики допомагають знизити рівень стресу, заспокоїти розум і поліпшити загальне самопочуття. Вони допомагають людині зосередитися на моменті та зняти негативні емоції, що сприяє зниженню загального рівня стресу в організмі.

Популярна психологічна стратегія – позитивне мислення та перепрограмування негативних думок. Це передбачає свідоме звернення уваги на позитивні аспекти ситуації, пошук можливостей для розвитку та зростання, а також усвідомлення та переоцінку негативних думок, які можуть змінити емоційну реакцію на стресовий фактор.

Психологічні методи включають підтримку і спілкування з близькими або професійним психологом. Розмова про причини стресу, власні почуття та способи їх подолання може допомогти людині віднайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Означені психологічні методи спрямовані на підвищення внутрішньої стійкості та здатності адаптуватися до стресових ситуацій, що допомагає зберегти психічне та емоційне благополуччя у складних життєвих обставинах.

Фізичні методи боротьби зі стресом включають різноманітні вправи та дії, спрямовані на зняття напруги та відновлення психофізіологічного балансу. Одним з найпоширеніших фізичних методів є фізична активність, наприклад, заняття спортом або фізичні вправи. Фізичні вправи сприяють вивільненню ендорфінів, природних анальгетиків та антистресових гормонів, які допомагають зменшити стрес і покращити настрій.

Ефективним фізичним методом є глибоке дихання і техніки розслаблення, такі як йога або тай-чи. Ці практики допомагають знизити активність симпатичної нервової системи та активізувати парасимпатичну нервову систему, що призводить до зниження стресу і заспокоєння.

Фізичні методи боротьби зі стресом включають різні техніки релаксації, такі як гарячі ванни, масаж, сауна або медитація. Ці процедури допомагають розслабити м'язи, зняти фізичну напругу і поліпшити кровообіг, що сприяє загальному розслабленню і зняттю стресу.

Фізичні методи боротьби зі стресом важливі для здоров'я і благополуччя, оскільки дозволяють людині ефективно справлятися з фізичними проявами стресу і покращувати загальний стан здоров'я. У поєднанні з психологічними та соціальними стратегіями вони можуть допомогти людині зберегти рівновагу та адаптивність у стресових ситуаціях.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії є одними з найефективніших способів подолання стресу, оскільки вони спрямовані на активне усунення причин і факторів, що викликали стрес. Ці стратегії передбачають аналіз ситуації та конкретні дії, спрямовані на зміну або усунення стресових факторів [3, с. 52].

Однією з таких стратегій є пошук раціональних рішень проблеми. Людина, яка використовує цей метод, активно аналізує ситуацію, визначає можливі варіанти дій і вибирає найбільш прийнятний спосіб впливу на ситуацію. Наприклад, якщо причиною стресу є невдача на роботі, людина може подумати про підвищення кваліфікації або звернутися до керівництва з проханням про додаткову підтримку чи навчання. Ще одна стратегія,

орієнтована на проблему, полягає в розробці плану дій для її подолання. Це може включати розробку конкретних кроків для вирішення проблеми, планування їх у часі та визначення ресурсів, необхідних для їх виконання. Наприклад, якщо причиною стресу є фінансові труднощі, людина може скласти бюджет, розподіливши витрати і розглянувши можливі варіанти збільшення доходів.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії допомагають людині відчувати себе більш контрольованою та ефективною в управлінні стресом. Вони допомагають вирішувати проблеми в корені і дають позитивні результати в подоланні стресу і досягненні психічного благополуччя.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на управління емоціями та зменшення їх інтенсивності під час стресових ситуацій. Ці стратегії допомагають людям виражати свої почуття, знаходити способи реагування на них і зменшувати негативні емоції, пов'язані зі стресом.

Однією з емоційно орієнтованих стратегій є вираження емоцій через творчість або експресивне мистецтво. Малювання, написання віршів, музика або танці можуть допомогти людині висловити і проаналізувати свої почуття, знайти способи реагування на них і віднайти внутрішню гармонію.

Емоційно орієнтованою стратегією є практика майндфулнес, або усвідомленості. Вона передбачає уважне сприйняття поточного моменту без суджень та оцінок. Людина вчиться приймати свої емоції такими, якими вони є, не намагаючись їх змінити чи відкинути, що дозволяє зосередитися на процесі переживання, а не на їхніх наслідках.

Емоційно-орієнтовані стратегії включають практику глибокого дихання і релаксації, що допомагає знизити рівень стресу і заспокоїти нервову систему [4, с. 58].

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії допомагають людині зберігати емоційну стабільність та адаптивність у стресових ситуаціях. Вони сприяють підвищенню емоційного інтелекту та розвитку психічної стійкості, що робить їх важливими компонентами комплексного підходу до подолання стресу.

Збільшення соціальної підтримки є важливою стратегією подолання стресу. Людина, яка має розвинену соціальну мережу і оточена друзями та родиною, зазвичай відчуває більшу підтримку і почуття приналежності, що допомагає долати стресові ситуації.

Один із способів посилити соціальну підтримку – залишатися в активному контакті з друзями, родиною та колегами. Це може включати спільне проведення часу, регулярні зустрічі, спілкування по телефону або відеодзвінки. Ці зв'язки можуть забезпечити емоційну підтримку та заспокоєння під час стресу.

Важливо бути відкритим до нових знайомств і можливостей розширити свою соціальну мережу. Участь у спільноті, клубі чи групі за інтересами може допомогти вам знайти нових друзів і отримати підтримку від однодумців.

Діліться своїми почуттями та переживаннями з близькими, коли ви відчуваєте стрес. Відкрите спілкування про свої почуття допоможе вам отримати підтримку та пораду від інших, а також позитивно вплине на ваш емоційний стан.

Збільшення соціальної підтримки є важливою стратегією управління стресом, оскільки вона забезпечує людині емоційну підтримку, розуміння і почуття приналежності, що сприяє загальному благополуччю і психічному здоров'ю.

Релаксація та відпочинок є ключовими аспектами управління стресом. Важливо знаходити час для занять, які допомагають розслабитися і відновити енергію. Це може бути медитація або йога, глибоке дихання, прогулянки на свіжому повітрі, прослуховування музики або хобі, яке приносить вам задоволення. Важливо знайти те, що працює для вас, і регулярно включати ці методи у свій розпорядок дня.

Ефективне планування та організація часу допоможе вам уникнути стресу, пов'язаного з перевантаженням і відчуттям неефективності. Спробуйте скласти тижневий графік, який включає всі ваші обов'язки та вільний час для відпочинку. Визначення пріоритетів і розподіл часу на виконання завдань

допоможе вам підтримувати баланс між роботою та особистим життям.

Здоровий спосіб життя важливий для управління стресом. Підтримуйте здорову регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та відповідний режим сну. Уникайте зловживання алкоголем, куріння та інших шкідливих звичок. Зосередженість на своєму фізичному та психічному здоров'ї допоможе вам краще справлятися зі стресом і почуватися краще кожного дня [5, с. 422].

Отже, підсумовуючи зазначимо, що управління стресом є ключовим аспектом забезпечення загального здоров'я та благополуччя. Постійний стрес може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я людини, спричиняючи різноманітні проблеми, від серцевих захворювань до депресії. Ефективне управління стресом допомагає зменшити ці ризики і підтримує загальне благополуччя. Це включає використання різних стратегій і технік, які дозволяють людині ефективно справлятися зі стресом і підтримувати позитивне фізичне та емоційне самопочуття. Таким чином, управління стресом є необхідною складовою здорового способу життя і допомагає людям досягти свого максимального потенціалу і відчувати себе краще в різних аспектах свого життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
2. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наукова монографія. Київ : КММ, 2006. 255 с.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
4. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
5. Твердохлебова Н. Є. Актуальні питання у сучасній науці. Випуск 1. С. 421–427.