

Зобкова Н.О.,
*здобувач вищої освіти,
факультету педагогічних технологій
та освіти впродовж життя,
(Державний університет «Житомирська політехніка»),*

**Науковий керівник:
Олексій САБАДУХА,**
*кандидат філософських наук
доцент кафедри психології та соціального забезпечення
(«Державний університет «Житомирська політехніка»)*

ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В РЕАГУВАННІ НА СТРЕС

Стрес є невіддільною частиною життя кожної людини, але реакція на стрес може істотно відрізнятись в залежності від індивідуальних характеристик особистості. Актуальність даної теми особливо загострена в сьогоденні, адже кожна людина будь-то військовий, мешканець окупованих територій, житель відносно спокійного регіону, біженець відчуває втому та стрес, хоча його сила, інтенсивність і наслідки для психіки та фізичного здоров'я можуть відрізнятись.

Метою даного дослідження є вивчення природистресу, його форм, причин динаміки, оцінки, а також формування знань, умінь та практичних навичок щодо найбільш ефективних способів запобігання негативних наслідків стресу.

Отже, неоднозначність розуміння природи стресу призвела до розбіжностей упоглядах на його сутність. Як і багато років тому визначення стресу запропоноване Г. Сельє є спірним поняттям, та викликає багато спорів серед науковців. Якщо запити у звичайних людей що для них є «стрес» то для кожного він буде асоціюватися з різними характеристиками.

Феномен стресу настільки цікавий, що при впливі одного й того самого стресора/подразника реакції різних людей можуть бути навіть протилежними. До прикладу, у когось одна і та сама подія

буде викликати гнів, а для іншого може бути приємною. Хронічний стрес може призводити як до набору ваги, так і до схуднення без спеціальних дієт.

Однак, усі вчені виділяють дві складові виникнення стресу: фізіологічний і психологічний механізм.

З фізіологічної точки зору при виникненні стресової ситуації активізується гіпоталамус, який передає команду корі наднирників, що виконують адаптаційну функцію. З одного боку, гіпоталамус підвищує активність симпатичної нервової системи, а з іншого кора надниркових залоз виділяє антистресові гормони. Роль симпатичної нервової системи полягає в тому, щоб допомогти організму вижити в кризовій ситуації, забезпечуючи організму стільки ресурсів, скільки йому потрібно для боротьби (якщо він може перемогти) або втечі (якщо ворог сильний). При виснаженні запасів енергії в організмі активується парасимпатичний відділ, відповідальний за зберігання ресурсів, що активізується під час сну, їжі та відпочинку.

Психологічний стрес може запускатися не тільки під реально діючими, але й вірогідними подіями, які ще не відбулися, але настання яких людина боїться. Тут відіграє значення оцінка людиною ступені участі і активному впливі на ситуацію. При усвідомленні можливості впливові на ситуацію, активізується симпатичний відділ нервової системи, тоді як пасивна роль в ситуації стимулює парасимпатичні реакції (збереження ресурсів).

Також, серед причин виникнення стресу дослідники розділяють суб'єктивні (батьківські установки, переконання особистості, неможливість реалізації актуальної потреби, неправильна комунікація, невміння використовувати час та об'єктивні (житлові умови, люди з якими взаємодіємо, соціальні умови та надзвичайні обставини, такі як війна, катастрофи, хвороби, тощо).

І саме інтенсивність переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних факторів, тобто від особливостей самої людини, її оцінки, та власних можливостей, сил, що вимагає від неї ситуація.

На сьогодні, згідно з даними дослідження «Досвід українців щодо звернення по психологічну допомогу та бар'єри на цьому шляху Gradus Research¹», більше половини українців оцінюють свій психологічний стан як середній, понад 70% відчують стрес і знервованість, найголовніша причина – російська агресія. Серед опитаних дві групи найбільше відчують стрес: жінки та вікова група 25-34 роки. Серед жінок таких 79% опитаних, серед вікової групи 24-34 – 76%.

Також високий рівень стресу у віковій групі 45-54 роки – 70%, серед чоловіків 63% заявили що відчують високий рівень стресу, серед молоді віком від 18 до 24 – 67%. Найменше спостерігають у себе підвищення рівня стресу люди вікової групи 55-60 років - 59%.

Найголовнішою причиною стресу та знервованості 72% респондентів назвали повномасштабну війну росії проти України. Крім того, серед причин фінансові складнощі вказали 44% опитаних, соціально-політичну ситуацію в країні – 30%, стан власного здоров'я – 25%, безробіття – 25%, робота, робочі питання – 23%, високий рівень інфляції – 23%, сімейні справи та стосунки – 22%, стан здоров'я близьких – 20%, курс гривні – 19%.

Серед аспектів війни, які викликають сильну знервованість та стрес, респонденти назвали безпеку близьких (63%), втрату джерела доходу (42%), ризик втрати майна (37%), ризик померти під час бойових дій (37%), розлуку з рідними сім'єю – 32%, ризик отримати поранення – 24%, страх перед тим, що чекає на новому місці – 16%, проблеми, пов'язані з рідними, близькими, друзям - 16%, відсутність можливості залишити країну – 14%, проблеми з доступом до медикаментів – 10%, отримані під час війни поранення

– 9%, проблем з доступом до продуктів – 9%, відсутність можливості покинути своє місто при окупації – 9%.

З метою більш глибокого вивчення впливу стресових ситуацій на різні вікові та статеві групи, планується проведення більш деталізованих досліджень за Шкалою тривоги Спілбергера (STAI). Метод Шкали тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини), що дозволить прийти до більш релевантних висновків відносно впливу стресових подій на конкретну людину, враховуючи її індивідуальні особливості та природну тривожність.

У психологічному розумінні існує широкий діапазон різноманітних методів та практик з управління та подолання стресу, зменшення негативних наслідків для фізичного і психічного здоров'я людини. Вирішуючи питання вибору методу, слід враховувати індивідуальні характеристики особистості, та показники які найбільше відхиляються від нормальних значень. Однак усі методи умовно можна поділити на дві великі групи: 1) методики зменшення фізичного ефекту стресу та тілесної терапії; 2) психотерапевтичні, які полягають в активній взаємодії зі стресором і зміні погляду на проблему.

До першої групи належать фізичні методи: вплив високими або низькими температурами, світлом різного спектрального складу та інтенсивності і т.д.; фізіологічні методи – масаж, акупунктура, фізичні вправи і прояви, м'язова релаксація, дихальні техніки; психологічні методи оптимізації та управління рівнем стресу – аутогенне тренування, медитація, біологічний зворотній зв'язок. До другої групи більш характерним є методи психоаналізу, КПТ, транзактний аналіз та гештальт психотерапія.

З попередньо описаного, зрозуміло, що іноді стреси можуть нам навіть допомогати оптимізувати власні ресурси та можливості, але при не правильному управлінні та невмінні їх нейтралізувати це може призвести до погіршення психічного і фізичного стану.

Як вже зазначалося, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних як більш від суб'єктивних факторів (тобто оцінкою людиною ситуації та її здатності впливати на неї). Однак значення індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес зменшується при надзвичайних ситуаціях, таких як війна. Тому заволодіння поданими методами нейтралізації та управління стресом мають стати щоденною рутиною з підтримки психічного і фізичного здоров'я людини, для мінімізації наслідків впливу війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дослідження: Стрес відчувають понад 70% українців, головна причина - агресія рф <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3602316-stres-vidcuvaut-ponad-70-ukrainciv-golovna-pricina-agresia-rf.html>
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Сабадуха О. Метод само трансцендентної психосоматичної терапії як спосіб корекції фізичного та психологічного здоров'я людини. 2019. Том 4. № 3 е0403-04159.
4. Article: Stress and Coping – Jennifer Walinga – introduction to psychology – 1st Canadian edition,

<https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>.

5. Радченко О.М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Сімейна медицина*. 2007. № 1. С. 122 – 123.

6. Методичні рекомендації з надання першої психологічної допомоги переміщеним особам [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://legalspace.org/index.php/ua/korisnyres/biblioteka/item/2659-metodychni-rekomendatsii-znadannia-pershoi-psykholohichnoi-dopomohy-peremishchenym-osobam>

7. Наугольник Л. Б. Дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес у працівників ОВС. *Збірник тез 6-ї звітної наукової конференції науково-педагогічних працівників факультету психології, ЛьвДУВС: (22 листопада 2012 р.) / упоряд. З. Р. Кісіль. Львів: Ліга-Прес, 2013. 110 с. С. 26–31.*