МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний лінгвістичний університет

Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА

із загальної психології

на тему: «Психофізіологічні механізми стресових станів»

Студента 2 курсу групи Пс 02-21

факультету туризму, бізнесу і психології

Спеціальності 053 Психологія

Фунікова Григорія Віталійовича

Науковий керівник:

доцент кафедри психології і туризму

Федько Світлана Леонідівна

Національна шкала: _____

Кількість балів:_____Оцінка ЄКТС:_____

Члени комісії:

_____ _____

(прізвище та ініціали) (підпис)

_____ _____

(прізвище та ініціали) (підпис)

_____ _____

(прізвище та ініціали) (підпис)

КИЇВ 2023

ЗМІСТ

ВСТУП…….....3

РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ…….....5

1.1. Стрес як поняття та явище: види, етапи та чинники…….....5

1.2. Психологічні й фізіологічні механізми протікання стресу…….....10

1.3. Типи індивідуальних реакцій на стресори…….....12

1.4. Психофізіологічні аспекти стресостійкості індивіда…….....17

РОЗДІЛ 2: ВИВЧЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СИМПТОМАТИКИ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕСОРИ…….....20

2.1. Організаційні і методологічні аспекти дослідження…….....20

2.2. Характеристика вибірки досліджуваних.....21

2.3. Аналіз результатів дослідження психофізіологічної симптоматики стресових станів та індивідуальних реакцій на стресори.....22

2.4. Прийоми подолання стресових станів.....25

ВИСНОВКИ…….....27

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....29

ДОДАТКИ…….....33

РЕЗЮМЕ…….....36

ВСТУП

Актуальність теми. Тема стресу в психології завжди є складною для дослідників, оскільки вона вважається неоднозначною. Стрес, як реакція організму, є дуже різноманітним і те, як люди по-різному переживають його, говорить про складність протікання та непередбачуваність наслідків, які проявляють себе у вигляді індивідуальної реакції організму на стрес. Досить помітним, наприклад, в умовах повномаштабної війни, є те, що люди реагують на стрес абсолютно різними шляхами, тому ця тема буде актуальною ще більше зараз. Необхідність у розумінні стресу, її симптоматики, індивідуальних реакцій, психологічних та фізіологічних механізмів, особливо важлива для роботи психологів та досягненню клієнтами чи пацієнтами бажаного результату в психологічному консультуванні чи психотерапії.

Не менш важливим є проаналізувати дані досліджень та розробити прийоми подолання стресових станів, які можуть бути викликані через психологічні та/або фізіологічними причинами. Психологам також потрібно брати до уваги те, що індивід може переживати стрес через ті чи інші причини. Прикладом може бути те, що одна людина може переживати внутрішній конфлікт через вибір майбутньої професії, що буде причиною психологічного стресу, а інша людина може переживати фізіологічний стрес через адаптування до нового клімату. І в такому разі, психолог має бачити причину стресу та вміти розрізняти між психологічними та фізіологічними механізмами стресових станів і, як висновок, застосовувати ті чи інші прийоми подолання стресу згідно з типом їх симптоматики, рекомендацій та протоколів.

Отже, актуальність проблеми стресу полягає в тому, що вона має значний вплив на здоров’я та якість життя людини, вона є фактором ризику для розвитку небезпечних ситуацій та має велике значення для соціального та економічного розвитку суспільства, оскільки він може впливати на фізичне і психологічне

здоров'я людей, а також на продуктивність та ефективність роботи. Ментальне благополуччя нації є дуже важливою складовою розбудови країни.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати психофізіологічні механізми протікання стресових станів та емпірично дослідити типи індивідуальних реакцій індивіда на стрес.

Об'єкт дослідження. Психофізіологічні механізми стресу.

Предмет дослідження. Індивідуальна реакція індивіда на стрес.

Завдання дослідження:

- проаналізувати наукові роботи дослідників та вивчити психофізіологічні механізми протікання стресу.
- визначити та виділити індивідуальні реакції на стрес.
- розробити прийоми подолання стресових станів на основі результатів емпіричного дослідження та врахувати індивідуальні реакції індивіда.

Методи дослідження. Теоретичне вивчення психофізіологічних механізмів стресових станів, емпіричне дослідження індивідуальних реакцій на стрес та її симптоматики.

РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ

1.1. Стрес як поняття та явище: види, етапи та чинники

Стрес – це реакція організму на певні фізичні чи психологічні чинники, що супроводжується фізіологічними змінами у тілі людині, такі як прискорене серцебиття, підвищений чи понижений тиск, підвищення потовиділення чи цукру в крові, наявністю страху, тривожністю, втомленням, сорому людини та може призвести до тяжких розладів, наприклад посттравматичний стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад особистості чи депресія [11].

Багато науковців (Ганс Сельє, Річард Лазарус, Роберт Сапольски, Сьюзан Кобаса, Рік Хансен) працювали над дослідженням стресу та його наслідків. Деякі з найбільш відомих науковців у газулі вивчення стресу є Ганс Сельє (канадський науковець, який в 1936 році вперше ввів термін «стрес»), Річард Лазарус (американський психолог, який розробив теорію оцінки стресу), Роберт Сапольськи (американський біолог, який провів численні дослідження про вплив стресу на організм та розвиток хвороб) та інші.

Ще Ганс Сельє у своїх роботах почав виділяти стресові стани на різні види [14; 24]. Зараз, сучасні психологи ділять стрес на такі види, в залежності від різних характеристик: природи, впливу та тривалістю [10; 20]. Отже, ***стрес умовно можна поділити на такі види:***

За природою:

- фізіологічний стрес – викликаний такими факторами як низька чи висока температура / тиск, фізичні перенавантаження, викид гормонів чи неправильне їх виділення та ін. Переживаючи такий вид стресу, у людини може погіршитися імунітет, тому часто той піддається різним інфекціям.

- психологічний стрес – може бути викликаним через певні внутрішні переживання, життєві обставини, конфлікти, надзвичайні ситуації. Під час такого стресу людина може зазнавати серйозні пошкодження здоров'я.

За впливом:

- еустрес, що супроводжується позитивним впливом на індивіда. При такому виді стресу, стресорогенний чинник викликає відчуття виклику, що може сприяти мотивації та покращенню продуктивності, що є корисним при захисті.

- дистрес, тобто стрес, що супроводжується негативним впливом на індивіда. Він може призвести до погіршення фізичного та психологічного стану людини. Це такий стрес, який може бути викликаний важким переживанням чи періодом у житті людини.

За тривалістю протікання:

- гострий стрес чи епізодичний (так званий короткочасний). Він виникає під час ситуацій, де потрібне негайне рішення, наприклад собака біжить прямо на людину. Після вирішення проблеми, тобто стресовий чинник перестає впливати, людина перестає відчувати стрес. Такий стрес триває відносно недовго: від декількох хвилин до декількох годин.

- хронічний стрес (або його ще називають довготривалий). Цей вид стресу виникає внаслідок невдач чи проблем, які несуть довготривалий характер: звільнення із звичного місця працевлаштування. Під час такого виду стресу людина має якусь проблему, яка постійно впливає на її стан та може завдати шкоди для здоров'я.

Ганс Сельє першим встановив ще ***три етапи протікання стресових станів*** [12; 24], від яких потім почали опиратися науковці у своїх наукових роботах, проте не усі науковці підтримують таку «модель стресу», оскільки вона може проявлятися

у кожного по-різному. Для виділення стадій краще візьмемо одну ситуацію, коли людині потрібні негайне прийняття рішення:

1. Перша стадія – ***стадія первинної реакції***, тобто тривоги та напруження стосовно стресових чинників. На цій стадії людина, яка, наприклад, дізналась про те, що її близький помер, може бути у стані шоку, переживання та сильного страху. На початковій стадії людський організм може збуджуватися: м'язи напружуватися, серцебиття прискорюватись, рухи ставити незграбними і так далі.

2. Друга стадія – ***стадія резистентності***, або його називають ще стадією ***опору***. Тут організм трішки заспокоюється та намагається впоратися зі стресом. Людина починає заспокоюватись, приймати рішення «Як я житиму без близької для мене людини?» та починає адаптовуватися до нового життя.

3. Третя стадія – ***стадія виснаження, розслабленості*** (необов'язкова стадія, оскільки якщо стресовий чинник перестане впливати на організм, то ця стадія не настане). Людина починає життя без близької для неї людини та звикає до цього. Якщо ж цього не відбувається, то організм виснажується і боротьба зі стресом в подальшому стає важчою.

Важливо зазначити, що це не є обов'язковою моделлю поведінки людини під час різних етапів стресу, проте, частіше всього, ми можемо відносити процес протікання стресу в тій чи іншій ситуації до такого принципу, хоч і це може залежати від виду стресу: фізіологічного чи психологічного.

За допомогою багатьох досліджень стала відомою інформація про різні чинники стресу. Вони є дуже різноманітними, такі як робота, фінансові проблеми, відносини з близькими, втрата близької людини, надмірне використання технологій, неправильне харчування та багато інших. Якщо виділити ***чинники стресу*** за характерним змістом, то ми отримаємо ось такий результат:

- психологічні фактори – страх, тривога через професійну невизначеність у підлітка, тиск чи булінг, з якими можна зіткнутися серед однолітків тощо.

- фізичні фактори – надмірне фізичне перенавантаження, хронічні захворювання (або наявність інфекцій в організмі, таких як ВІЛ), травма кісток у людини тощо.

- соціальні фактори – тривожність викликана оточенням, у якому знаходиться людина, як приклад, контакт з токсичними людьми на робочому місці тощо.

Л. Б. Наугольник, у свою чергу, описав [26, с. 119-123] наступні ***чинники стресу:***

1) генетична схильність (реакція індивіда залежить від генів, які той успадкував).

2) характер перебігу вагітності матері (неспокій та часті переживання під час вагітності погано впливають на психіку дитини).

3) тип ВНД (вищої нервової діяльності).

4) психотравма через ранній дитячий досвід (психотравматичні події впливають на дітей до семи років так, що згодом у людини ускладнене протікання стресових реакцій).

Досить складно поділити стресові фактори на конкретні види, оскільки вони є дуже індивідуальними та унікальними. Стрес може виникати внаслідок різноманітних причин і, дивлячись на ці обставини, можна виділяти різні типові стресові фактори.

Стресові фактори – це подразники, які спричиняють фізичну або емоційну напругу в організмі людини. Найпоширенішими стресовими подразниками є:

1. Проблеми на роботі (перенавантаження роботою, звільнення, мобінг) чи фінансові труднощі, такі як борги, невідповідність доходів і витрат на проживання чи розваги тощо.

2. Сімейні проблеми та конфлікти з родиною. Наприклад, конфлікт з партнером, розлучення, втрата близького, переживання за здоров'я чи стан літніх батьків тощо.

3. Страх за здоров'я чи наявна проблема з ним. Наприклад, недосипання, нездорове харчування, недостатня фізична активність, хронічні захворювання, небезпечні звички (куріння або зловживання алкоголем) тощо.

4. Тривога щодо оточення, у якому перебуває індивід. Це є соціальним фактором. Наприклад, груповий тиск, дискримінація, відчуття соціальної ізоляції тощо.

5. Постійне переживання тих самих емоцій або психічні стани. Наприклад, тривога, депресія, страх, гнів, безнадія тощо.

6. Надмірне використання технологій або надлишок інформації. Наприклад, постійний контакт з електронними пристроями, залежність від соціальних мереж тощо.

Цей список можна продовжувати, проте для розуміння різноманітності подразників, які можуть впливати на наш рівень стресу, цієї інформації має бути досидь, аби усвідомити те, що стресові стани можуть бути викликані різноманітними індивідуальними причинами. Щоб довести ще раз це твердження можна навести такі приклади з художньої літератури: «Гра Престолів» Джорджа Мартіна. Героїня Дейенеріс Таргарієн переживає стрес через своє становище в родині, постійні небезпеки для свого життя, а також через стресові ситуації, що пов'язані з її планами завойовувати Залізний трон та стати королевою. Арія Старк переживає стрес через те, що її родина роз'їжджається, вона стає переслідуваною

та змушена приховуватись, а також через надзвичайні умови, з якими їй доводиться стикатись у своїх подорожах. Джон Сноу переживає постійний стрес через загрозу нападу над муром, війну з вільними фолками, загрозу зі сторони білих ходоків та політичні боротьби на Північному кордоні.

Як бачимо, судячи з наведених ситуацій, людина може переживати стрес абсолютно за різних обставин та причин, тому можна зазначити про те, що стрес – дуже різноманітний, індивідуальний і, як вказувалось раніше, дуже неоднозначний.

1.2. Психологічні й фізіологічні механізми протікання стресу

Під час стресу в організмі людини відбувається багато змін та активується певна кількість механізмів: це можуть бути, як і психологічні, так і фізіологічні механізму, що супроводжуються в період переживання стресових станів. Вони тісно пов'язані між собою та мають свій характер. Крім цього, різні стресори можуть активувати різні механізми стресу, що буде впливати на протікання стресового стану та реакцію організму на нього.

Стресор (або стрес-фактор) – це фактор, який спричиняє стрес; подразник, який може мати звичайний (нейтральний) або патологічний вплив на здоров'я та стан індивіда, спричиняє різні види стресу: психологічний чи фізіологічний, гострий (епізодичний) чи хронічний [5].

Стрес, як психологічна та фізіологічна реакція організму, має два види механізмів його протікання: психологічний та фізіологічний. Звісно, механізми стресового стану можуть бути різними та їх є дуже багато.

Річард Лазарус – американський психолог, який займався вивченням стресу та його впливу на психічне здоров'я людини. У його книзі (Лазарус Р. «Емоція та адаптація») можна знайти багато інформації на цю тему. Він виділив та описав [28;

29; 30] багато психологічних механізмів стресу. Наразі також його роботи є цінними для науки. За допомогою опису різноманітних механізмів стресу, можна виділити наступні:

- ***стратегії подолання стресу.*** Це різноманітні способи, якими людина може зменшити стрес. Лазарус виділив дві основні стратегії: *пряме подолання стресу та уникнення.* Пряме подолання стресу включає в себе дії, спрямовані на стресор. Уникнення означає спробу уникнути стресової ситуації або її наслідків, наприклад, ізоляція, уникнення спілкування з людьми та ін.
- ***саморегуляція.*** Це процес контролю поведінки, емоцій та думок в стресовій ситуації, за допомогою, наприклад, глибокого дихання, релаксації та багато інших способів.
- ***копінг-стратегії.*** Це способи, якими люди реагують на стресові ситуації, метою яких є зменшити їх вплив на психічний та фізичний стан організму. Наприклад, уникання чи заперечення стресу.

Фізіологічні механізми стресу були вивчені багатьма дослідниками, включаючи Ганса Сельє, який розробив теорію загального адаптаційного синдрому, яка пояснює фізіологічну відповідь організму на стрес. За Г. Сельє відомими фізіологічними механізмами протікання стресу [26, с. 32] є наступні:

Активація гіпоталамуса. Стрес спричиняє активацію гіпоталамуса (невелика ділянка в проміжному мозку, що містить у собі велику кількість груп клітин), яка відповідає за регулювання важливих функцій організму.

Активація гормональної системи. Стрес призводить до викиду гормонів, таких як кортизол, який збільшує рівень глюкози в крові та, як висновок, підвищує чутливість до болю.

Активація симпатичної нервової системи. Стрес активує симпатичну гілку нервової системи, що призводить до викиду адреналіну та норадреналіну в кров, що збільшує частоту серцевих скорочень, дихання та підвищує кров'яний тиск.

Погіршення імунної системи. Стрес також може впливати на імунну систему, що знижує її ефективність, роблячи організм більш вразливим для інфекцій, та підвищує ризик захворювання на різноманітні захворювання [13].

Ці механізми можуть бути корисними у відповідь на небезпечні ситуації, але довготривалий (хронічний) стрес може стати причиною серйозних проблем зі здоров'ям.

1.3. Типи індивідуальних реакцій на стресори

Індивідуальні реакції на стресори виникають через різноманітні фактори, які впливають на кожну людину по-різному. Деякі з цих факторів можуть включати генетичні особливості, життєвий досвід, культурні різниці, соціальні фактори та інші.

Наприклад, генетичні особливості можуть впливати на те, як швидко реагує наш організм на стрес. Деякі люди можуть мати більш розгалужену нервову систему, що може дозволяти їм краще витримувати стресові ситуації, тоді як інші можуть бути більш схильні до негативних реакцій на стрес.

Також важливим фактором є життєвий досвід, який може впливати на те, як ми сприймаємо та реагуємо на стрес. Люди, які пережили велику кількість стресових ситуацій, можуть бути більш схильні до негативних реакцій на стрес у майбутньому.

Індивідуальні риси особистості, такі як рівень оптимізму та песимізму, самокритичність, готовність до ризику тощо можуть впливати на те, як ми реагуємо

на стресори. Існує безліч факторів, які можуть впливати на реакції на стрес, і тому кожна людина може мати індивідуальну реакцію на стрес.

Людина, яка переживає стрес, може помічати у собі багато змін та типових реакцій:

а) підвищена тривога, агресія;

б) погіршення стану здоров'я (проблеми із серцем чи тремор рук);

в) погіршення імунної системи;

г) емоційне вигорання та інші типи проблем.

Усі вони можуть бути викликані стресовим станом, як висновок. Наприклад, людина, яка має вірус сифілісу, але немає фізичних ознак на тілі (оскільки її імунітет добре справлявся з цією хворобою) може отримати ускладнення, на тілі з'являться ті ознаки, яких раніше не було, і це може бути спричинено стресовою ситуацією та його впливом на організм людини.

У 2021 році журнал «PLoS One» опублікував наукову статтю [1], тема якої була «Індивідуальні моделі реакції на стрес: попередні висновки та можливі наслідки». Дослідники провели два дослідження, метою яких було описано у науковій статті: перевірити, чи існують специфічні кластери реакцій на стрес (чи є у людей домінуючі кластери, що відображають різні аспекти відомих реакцій на стрес (фізіологічні, емоційні, поведінкові та когнітивні)?

У першому дослідженні приймали участь студенти, а у другому люди, які мали пов'язані зі стресом медичні синдроми: фіброміалгію, синдром подразненого кишечника або їх обох. Учасників просили пригадати стресову подію та оцінити кожен запропонований пункт за шкалою від «зовсім ні» (значення 1) до «завжди так» (значення 5), тобто від 1 до 5, що відображає ступінь, до якого кожен пункт характеризує їхню реакцію на стресові ситуації.

У цих дослідження брали до уваги такі механізми стресового стану як психологічні та фізіологічні, які згодом поділили на різні типи індивідуальних реакцій. Серед них були:

1) поведінкові реакції;
2) емоційні реакції;
3) когнітивні реакції;
4) м’язові реакції;
5) шлункові реакції.

Поведінкові реакції на стрес включають різні види поведінки, які можуть бути спрямовані на зменшення або подолання стресу, або ж, навпаки, на підсилення його впливу. Наприклад, можуть виникати такі поведінкові реакції, як збільшення або зменшення активності, зміни у харчуванні та сніданку, зміни у розміщенні простору, зміни у рівні активності відносно соціального оточення та інші [1].

Емоційні реакції на стрес включають різні почуття та емоції, які можуть виникати у відповідь на стресову ситуацію. Наприклад, це можуть бути такі емоції, як тривога, страх, роздратування, паніка, сумнів, депресія та інші [1].

Когнітивні реакції на стрес включають різні зміни у сприйнятті та обробці інформації, які можуть виникати у відповідь на стресову ситуацію. Наприклад, це можуть бути зміни у концентрації уваги, у сприйнятті часу, у сприйнятті ризиків та небезпек, у здатності до прийняття рішень та інші [1].

М’язові реакції на стрес включають зміни у м’язовій активності, які можуть виникати у відповідь на стресову ситуацію. Наприклад, це можуть бути такі реакції, як підвищення або зниження м’язової напруги, зміни у рівні рухів та інші [1].

Шлункові реакції на стрес включають різні зміни у функціонуванні шлунково-кишкового тракту, які можуть виникати у відповідь на стресову ситуацію. Зазвичай ці реакції пов’язані зі збільшенням вироблення або зменшенням

кількості шлункового соку, змінами у швидкості руху їжі, змінами у діяльності кишкової флори та іншими процесами. Прикладом може бути збільшення вироблення шлункового соку, що може призвести до вираженої кислотності шлунку та почуття голоду, або зменшення кількості шлункового соку, що може призвести до затримки їжі в шлунку та зниження апетиту [1].

Важливо зазначити, що реакції на стрес можуть бути різними для кожної людини і їх прояв може залежати від багатьох факторів: це може бути як, тип стресора, так й індивідуальні особливості людини або її здоров'я та інші фактори.

Висновком дослідження є те, що «*Наші індивідуальні реакції на стресові події багато в чому втілюють те, ким ми є і через що ми пройшли. Наша генетика, минулий досвід, стать, переконання та навіть звички куріння відіграють ключову роль у тому, як ми реагуємо на стресори. Зображуючи ці реакції та шаблони, ми можемо отримати чіткіше зображення профілю відповідей на стрес кожної людини. Можливим клінічним наслідком результатів цього дослідження є розуміння того, що якщо ми беремо до уваги індивідуальний профіль відповідей на стрес під час планування втручань з управління стресом і пропонуємо їм індивідуальне втручання, яке зменшує інтенсивність цих відповідей, ми можемо запобігти подальшим ускладненням, що призводять до фізичне або психічне захворювання…*», зазначили дослідники у науковій статті [1].

Специфіка таких досліджень та її результатів досить важливі для розуміння стресу, стресорів виникнення та типів реакцій на стресові ситуації. Згодом, такі висновки допоможуть у роботі психологам чи психотерапевтам з боротьбою із стресом, враховуючи індивідуальні характеристики клієнта чи пацієнта, а також дозволить створити прийоми подолання стресових станів, що зробить великий позитивний вплив у ментальне здоров'я кожного, хто цього потребуватиме.

Судячи з попередніх висновків, виникає логічне запитання: як можна визначити індивідуальну реакцію людини на стрес? Перш за все, можна згадати генетичні схильності людини. Наприклад, якщо батьки мають певні проблеми із м’язами, а саме присутня біль у шиї чи/та спині, то у їхньої дитини більше шансів на те, що та під час стресу відчуватиме м’язову напругу, біль у шиї чи/та спині. Також, можна згадати кілька методів і тестів для визначення схильності людини до різних типів стресових реакцій:

1. Тест на стресостійкість (Stress Vulnerability Test) – це тест, за допомогою якого визначають, наскільки людина схильна до стресу та стресостійкості і як вона реагує на стресові ситуації, стани. Тест включає у собі питання, що стосуються поведінкових чи емоційних, когнітивних і фізіологічних реакцій на стрес.

2. Шкала вимірювання позитивних результатів (POMS) – це метод, який використовують для визначення рівня тривоги у людини, депресії та інших станів, які можуть бути пов’язані зі стресом.

3. Оцінка когнітивних стратегій (COPE) – це методика, яка визначає когнітивні стратегії, які людина використовує для подолання стресу, такі як пошук психологічної чи інших видів підтримки, планування дій, звернення до релігії тощо.

4. Біологічний зворотний зв’язок (Biofeedback) – це методика, яка вимірює рівень фізіологічних реакцій під час стресового стану, наприклад, рівень гормонів стресу (кортизолу), кров’яний тиск, частоту серцевих скорочень, частоту дихання тощо.

За допомогою цих та багато інших методик можна визначити схильність людини до різних типів реакцій на стрес та виявити, які з них проявляються у людини більш інтенсивно, а які меншою мірою впливають на неї. Проте такі методики проводять спеціалісти різних галузей, таких як психологія, медицина. Тому самодіагностування цих типів реакцій на стресові стани без допомоги

подібних спеціалістів чи без відповідних знань, може мати неточні результати. За результатами тестування можна розробити індивідуальний план психологічної підтримки, що буде особливо корисним для подолання стресу в досліджуваного.

Також, існує збірка методик «Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій», авторами якого є О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов (2009 р). Вона буде корисною для практики психолога.

1.4. Психофізіологічні аспекти стресостійкості індивіда

Стресостійкість людини – це здатність людини ефективно долати стресові ситуації і відновлювати свою емоційну і фізичну стійкість. Вона характеризується рівнем стійкості до стресу та здатністю ефективно пристосовуватися до нових умов життя та праці.

Однак, у психології існує декілька слів, які визначають поняття стресостійкості. Вони мають подібність у словах, проте між нами є смислова відмінність. Якщо розбиратися у цих термінах, то таке відокремлення понять є корисним для більш детального розуміння стресу та допоможе практиці психолога.

«Stress tolerance» – це, як каже професор біології Стенфордського університету Роберт Сапольскі, ознака стресу індивіда. У мозку людини є певні ділянки, які сприймають стрес, одним з них є мигдалеподібне тіло. Це структура мозку, яка виявляє стрес, тобто сприймає біологічні та емоційні стресори, та передає сигнал гіпоталамо-гіпофіз-надниркoвій системі (HPA – hypothalamic-pituitary-adrenal system). Чим більше в індивіда у тій структурі рецепторів, тим менш він є чутливим до стресорів, тобто є більш толерантним до стресу [2].

«Stress resistance» – це термін, який вперше застосував Джордж Еверлі, професор Школи громадського здоров'я Джона Хопкінса Блумберга, для позначення людей, яких стрес взагалі не турбує. Це майже як імунітет до стресу. Людина може «розвинути імунітет» до стресового чинника. Наприклад, коли людина вперше сідає за кермо, вона дуже переймається, переживає різні емоції та може відчути значні симптоми стресу, оскільки для неї це стресовий чинник. Індивід буде певний час під стресовим станом, проте згодом, коли він почне адаптовуватися до цього стресора, він розвине певну стресостійкість та згодом для нього водіння машиною більше не буде викликати стрес [2].

«Resiliency» (стійкість) – це відновлення після стресового стану, впливу стресора на організм. Кожна людина по-різному відновлює свої ресурси: комусь потрібно більше часу, комусь менше. Тут можна прокоментувати забіг, де Хізер Дорніден виграє гонку. Під час бігу, вона спіткнулася, вдарилася обличчям об землю, проте вона встала та почала бігти далі, тим самим продемонструвала сильну стійкість до стресора, оскільки та моментально його подолала та перемогла забіг у 2008 році [2].

Оскільки, наш мозок є пластичним, він зазнає певних змін *з нашим досвідом*. Кожен раз коли стресор впливає на нас, він не лише викликає страх, тривожність, погане самопочуття, а й змінює наш мозок і впливає так, що наступні рази стресор може впливати на нас з меншою, більшою чи однаковою до першого разу дії чинника силою.

Для розвитку стресостійкості важливо займатися спортом, дотримуватися здорового способу життя, використовувати техніки релаксації та психотерапії. Можна звернутися до психологів, які допоможуть розвинути стресостійкість та знайти способи ефективного пристосування до стресових ситуацій.

Під час змін в організмі, а саме зміни процесів і станів, можна згадати таку їх послідовність, що призводить до стресостійкості [3]:

1) сприйняття подій або ситуацій (через психічно-пізнавальні процеси);

2) їх інтерпретація;

3) обдумування подій або ситуацій у відповідності з нашими особистими цінностями та моралями;

4) емоційна реакція;

5) дії та заходи, що вживаються у відповідь на наші почуття, викликані цими подією або ситуацією.

На розвиток і формування стресостійкості особистості впливають різні фактори [4], серед них:

а) індивідуальні особливості індивіда;

б) середовище, у якому знаходиться особистість;

в) попередній досвід, навички та звички (погані – негативний вплив, непогані – можуть мати позитивний вплив).

Крім цього, на формування стресостійкості впливають зовнішні та внутрішні детермінанти. У психології термін «детермінанта» (англ. determinant) *використовується для опису факторів, які визначають поведінку та розвиток людини.*

До зовнішніх детермінантів відносять: фрустрація, стрес, конфлікти, позитивний чи негативний вплив колективу, досвід у вирішенні проблем та інше [4]. До внутрішніх детермінантів відносяться інші аспекти: психологічна травма, вроджені особливості темпераменту та властивості нервової системи, деструктивні стилі виховання та інше [4]. У людей з високим рівнем стресостійкості спостерігається менший випуск гормонів та спостерігається краще функціонування імунної системи порівняно з тими, хто має низький рівень стресостійкості.

РОЗДІЛ 2: ВИВЧЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СИМПТОМАТИКИ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕСОРИ

2.1. Організаційні і методологічні аспекти дослідження

Метою даного дослідження є визначити психофізіологічну симптоматику стресових станів та індивідуальних реакцій на стресори з метою виявлення ефективних методів запобігання та подолання стресу. Відповідно до мети дослідження, були сформульовані такі завдання:

- збір та аналіз даних щодо індивідуальних фізіологічних та психологічних відповідей людини на стресові подразники;
- розробка прийомів подолання стресових станів в залежності від типу реакції індивіда на стрес та виду самого стресу.

Збір емпіричного матеріалу проходив у 2 етапи: 1) орієнтувальне опитування стосовно відбору когорти досліджуваних, які переживали стресові стани протягом попередніх 2 місяців (питання, які ставились досліджуваним наведено у Додатку В; 2) безпосередньо анкетування з використанням стандартизованої психодіагностичної методики дослідження самопочуття, активності та настрою – САН за В. Доскіним, Н. Лаврентьєвою, В. Шараєм, М. Мірошниковим.

За допомогою методики САН досліджується психоемоційна реакція на навантаження та індивідуальні особливості і біологічні ритми психофізіологічних функцій. Методика розроблена за принципом шкали Лайкерта.

У методиці «Самопочуття. Активність. Настрій» зазначено наступне. ***Самопочуття*** – це відчуття, що відображає внутрішню комфортність та залежить від фізіологічних та психологічних факторів, допомагає організму зберігати своє здоров’я та безпеку, тому це є важливий аспект самозбереження [25, с. 136]. ***Активність*** – це енергійна діяльність, що проявляється у зміні діяльності згідно з власними потребами, цілями та поглядами. Вона є важливою рисою людської

особистості, яка виявляється в різних сферах життя, включаючи працю, навчання, громадське життя та творчість [25, с. 136]. ***Настрій*** – це загальний емоційний стан, який може бути позитивним або негативним та впливає на життєвий тонус та діяльність людини. Позитивний настрій зазвичай може викликати бадьорість, а негативний – пригніченість чи пасивність [25, с. 136].

САН дозволяє оцінити рівень самопочуття, що може бути важливим фактором у визначенні індивідуальних особливостей реакції на стрес. Люди з різним рівнем самопочуття (здоров'я, сила) можуть по-різному реагувати на стрес, тому важливо враховувати цей фактор. Рівень активності (темп, швидкість протікання функцій) може впливати на тип реакції на стрес. Наприклад, люди з високим рівнем активності можуть швидко відновити вичерпані ресурси після стресової ситуації. Настрій (емоційний стан) також може впливати на реакцію на стрес. Наприклад, люди з поганим настроєм можуть бути більш схильні до стресу. Тому оцінка рівня самопочуття, активності та настрою може допомогти визначити індивідуальні особливості реакції на стрес.

2.2. Характеристика вибірки досліджуваних

Загалом, учасниками дослідження стали 26 респондентів обох статей. Серед них: 2 досліджуваних чоловічої статі та 24 досліджуваних – жіночої. Вік респондентів становить від 17 до 22 років (середній показник – 19,5). Отже, вибірку склали респонденти юнацького віку.

Використана методика, на основі узагальненої картини, яку складають основні діагностичні шкали, передбачає також можливіть діагностики ситуативних проявів темпераменту.

За результатами було виявлено:

- флегматоїдний (3,8%);

- сангвіноїдний (42,4%);
- холероїдний (53,8%).

Досліджувані з ситуативними проявами меланхолічного типу не були виявлені. Оскільки домінуючими типами темпераменту у представників даної вибірки були сангвіноїдний та холероїдний, – саме вони склали підвибірки для нашого подальшого дослідження.

Характеристиками, які брались до уваги у якості змінних для дослідження, були: 1) *самопочуття*, що вказує на силу та здоров'я; 2) *активність*, що відображує швидкість та темп протікання функцій; 3) *настрій* говорить про емоційний стан.

2.3. Аналіз результатів дослідження психофізіологічної симптоматики стресових станів та індивідуальних реакцій на стресори

Завданням першого етапе математико-статистичної обробки даних було загальне орієнтування у досліджуваних показниках.

Таблиця 2.2.1

Описові статистики аналізованих змінних

	Темперамент	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Самопочуття	Холерики	14	26.4286	3.83735	1.02558
	Сангвініки	11	20.0909	2.91392	.87858
Загальна_активність	Холерики	14	24.3571	5.47171	1.46237
	Сангвініки	11	17.0909	3.59039	1.08254
Настрій	Холерики	14	29.4286	6.47735	1.73114
	Сангвініки	11	19.1818	4.70783	1.41946

На таблиці 2.1 можна побачити статистичні дані про вираженість досліджуваних показників (самопочуття, загальної активності, настрою) у їх зв'язку із типами темпераменту.

Наступним етапом математико-статистичної обробки даних було порівняння непарних вибірок (виділених на основі домінуючого типу темпераменту) за вказаними вище критеріями. Для цього був застосований параметричний t-критерій Стьюдента для двох незалежних вибірок. Статистичні гіпотези, які лягли в основу аналізу:

H0 – статистично значущі відмінності між досліджуваними вибірками відсутні.

H1 – існують статистично значущі відмінності між досліджуваними вибірками.

Результати аналізу наведені у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Результати порівняння вибірок за t-критерієм Стьюдента

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Самопочуття	Equal variances assumed	.489	.491	4.538	23	.000	6.33766	1.39658	3.44862	9.22671
	Equal variances not assumed			4.693	22.988	.000	6.33766	1.35045	3.54397	9.13136
Загальна_активність	Equal variances assumed	4.019	.057	3.800	23	.001	7.26623	1.91233	3.31028	11.22219
	Equal variances not assumed			3.994	22.405	.001	7.26623	1.81946	3.49685	11.03562
Настрій	Equal variances assumed	2.164	.155	4.404	23	.000	10.24675	2.32681	5.43337	15.06014
	Equal variances not assumed			4.577	22.900	.000	10.24675	2.23869	5.61455	14.87896

Результат застосування параметричного критерію Стьюдента для непарних вибірок показав наявність статистично достовірних відмінностей між показниками самопочуття, загальної активності та настрою (p=0,00; p=0,01; p=0,00 відповідно) в аналізованих вибірках. Таким чином можна стверджувати, що особливості прояву самопочуття, активності та настрою різняться у представників холероїдного та сангвіноїдного темпераментів.

Отже, альтернативна гіпотеза (H1) даного емпіричного дослідження про існування статистично значущих відмінностей між досліджуваними вибірками приймається.

Результати емпіричного дослідження показують нам те, що типові психофізіологічні реакцій на стрес (або стресори) в індивідів таких типів темпераменту як сангвіноїдний та холероїдний є значущо різні як показали статистичні дані.

Такі результати можна обґрунтувати наступним чином.

По-перше, те, як людина реагує на стрес можливо може залежати від вроджених особливостей, у тому числі від типу темпераменту. Сангвіноїдний тип темпераменту відрізняється такими реакціями як енергійність та активність із швидкою реакцією. Холероїдний тип темпераменту характеризується своєю інтенсивність, рішучістю та стійкістю. Тобто, холероїдні люди можуть відзначатися схильністю до проявів внутрішньої напруги та своєї наполегливості у той час коли сангвіноїдні люди схильні більше до зовнішньої напруги та активності. Наприклад, сангвініки, під час переживання стресових станів, можуть бути схильними до відвідування людних та гучних заходів, бенкетів. У свою чергу холерики під час стресу можуть бути більш спрямовані на те, щоб більш інтенсивно виконувати роботу, погружаючись у неї.

По-друге, від темпераментальних особливостей залежать і протікання деяких психічних функцій, серед них – сприймання. Під час стресових станів, холероїди можуть сприймати стрес як загрозу, що у подальшому може відзначатись більш відповідальною поведінкою та підвищеною увагою. Сангвіноїди можуть оцінювати стрес як виклик, а тому діятимуть з більшою енергією та підвищеним ентузіазмом.

Це є одні з можливих типових реакцій на стрес різних темпераментів (як аргументи, було порівняно сангвініків та холериків). Варто зазначити, що ці

індивідуальні реакції на стрес також можуть залежати від емоцій та настрою людини, її самопочуттям, тобто здоров'ям, і звісно ж від активності протікання функцій індивіда.

2.4. Прийоми подолання стресових станів

Спираючись на висновки емпіричного дослідження, даних про психофізіологічну симптоматику стресових станів, індивідуальні реакції на стресори (з якими було ознайомлено у Розділі 1) та поради спеціалістів [31; 32] доцільним буде розробити пам'ятку «Прийоми подолання стресових станів».

Пам'ятка

1. Для кращого самопочуття варто вживати здорову та нешкідливу їжу, слідкувати за режимом сну, уникати зловживання алкоголю та уникати вживання наркотиків, займатися фізичними вправами і так далі. Можна зайнятися методами релаксації чи медитації, більше гуляти на свіжому повітрі.

2. Оскільки під час стресу м'язи людини напружуються, їх слід розслабити використовуючи гарячу ванну, масаж, розтягування, що може допомогти зменшити напругу в тілі.

3. Дуже важливим є говорити про власні проблеми (про почуття, здоров'я, стресовими чи іншими станами) з близькими, друзями, суб'єктами довіри.

4. Робити перерви між читанням (чи іншими способами пізнання інформації) новин тощо для того, щоб відпочити та неперенагрузити себе надлишком нової інформації. Також важливими є не перенавантажувати себе роботою, робити перерви, брати відпочинок та відпустки для того, щоб почувати себе оновленим та повним енергії.

5. Можна звернутися за допомогою спеціалістів (психологів чи психотерапевтів), хто може надати професійну підтримку в складний момент життя та може сприяти швидкому подоланню стресового стану.

6. Потрібно усувати стрес-фактори: звернути увагу на те, що є причиною стресу та знайти реальні шляхи їх подолання чи принаймні послаблення. Якщо важко зрозуміти, що викликає стрес, то можна спробувати вести щоденник для того, щоб побачити закономірності виникнення стресового стану.

7. Варто зважати на індивідуальні властивості (темперамент) людини. Наприклад, холерики можуть спробувати бігати чи гуляти на самоті, а сангвініки виділити час на розваги та відпочинок з друзями. Флегматики можуть спробувати розв’язання головоломок чи малювання, а меланхоліки провести час з близькими людьми чи виконувати йогу.

8. Можна використовувати різні методи та техніки глибокого дихання. Наприклад: сядьте у розслаблене положення, закрийте очі, уявіть ліс чи пляж, повільно та глибоко робіть вдих та видих повітря протягом 2-5 хвилин.

9. Більше сміятись та жартувати – одна з порад науковців, оскільки сміх значною мірою впливає на нашу розслабленість.

10. Слід пам’ятати, що приховування емоцій – не кращий варіант для нашого емоційного стану, тому краще не приховувати їх та усвідомлювати у повній мірі. До цього ж, визнавати те, що потреба у допомозі є – це доросла позиція, яка може дуже допомогти.

Розуміння власних індивідуальності реакцій та властивостей свого типу темпераменту може допомогти кожному зрозуміти себе та сприяти подоланню стресових станів, що збереже наші внутрішні ресурси.

ВИСНОВКИ

Стрес, тобто захисна реакція організму на зовнішні подразники, яка вимагає адаптації та витрачення внутрішніх ресурсів людини, буває різним. Його види залежать від факторів, які впливають на те, як протікатиме стрес. Це те, що робить стрес різноманітним, складним та неоднозначним.

Так само наші реакції на стресори – вони різні. Кожен індивід реагує на стрес так, як це може його організм. Тип реакцій на стресові стани залежать від багатьох факторів, таких як індивідуальні властивості людини, певний життєвий досвід, психологічні чи фізіологічні механізми протікання стресу, стресостійкость та інші.

У результаті даного емпіричного дослідження було виявлено, що індивідуальна реакція на стрес залежить і від темпераменту. Люди з різними типами темпераменту можуть мати різні реакції на стрес, включаючи різне сприйняття та оцінку стресових станів, різний рівень емоційної стабільності, різний рівень стресостійкості та інше.

Люди з темпераментом, що характеризується високим рівнем емоційної стабільності, можуть важче впадати у стресові стани, стани тривоги, депресивні стани та інші. Вони менш схильні до негативних наслідків стресу та до раптових змін настрою. У той час як люди, які мають менш розвинену стресостійкость, можуть долати стрес гірше та мати важчі наслідки переживання стресу, ніж у тих, у кого стресостійкість розроблена ліпше.

Важливим фактором, що визначає індивідуальну реакцію організму на стрес, є спосіб його долання. Кожен темперамент використовує різні та у дечому подібні методи, що використовуються для подолання стресу. Люди з різними типами темпераменту можуть використовувати різні прийоми подолання стресу, що впливає на їхню здатність ефективно впоратися із ним.

Психологу варто знати тип темпераменту клієнта, що скаржиться на стрес, оскільки за темпераментом можна описати деякі індивідуальні реакції людини на стресові стани, що в свою чергу може допомогти знизити рівень стресу за допомогою порад, певних прийомів, які вказують, які методи є більш, а які менш успішними та ефективними. Наприклад, якщо у клієнта такий тип темпераменту, що схильний до занепокоєння, то йому можна порадити техніки дихання чи медитацію. А людині, у якої за темпераментом є схильність до яскраво вираженої емоційної реакції, можна порадити виконання фізичної активності.

Існує багато рекомендацій сучасних психологів щодо методів профілактики стресу та методів його подолання. Базові рекомендації було наведено у даній роботі вище (Пункт 2.4). Вони є загальними та підходять усім. За допомогою таких прийомів реакція на стрес буде менш інтенсивною, а значить переживання стресових станів буде простішим.

Отже, розуміння власного темпераменту та власних індивідуальних реакцій на стрес-фактори може допомогти людям краще розуміти себе та сприяти швидкому та ефективному саморегулюванні, а також розвинути здатність до підтримки свого ментального благополуччя та фізичного здоров’я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Individual stress response patterns : Preliminary findings and possible implications. PLoS One. 2021. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8363008/ (дата звернення: 27.03.2023).

2. What's the difference between stress tolerance, stress resistance and resilience? URL: https://www.huffpost.com/entry/whats-the-difference-between-stress-tolerance-stress_b_595cec25e4b0c85b96c6655a (дата звернення: 27.03.2023).

3. Стресостійкість у сучасному світі. 2021. URL: https://www.wunu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-u-suchasnomu-sviti.html (дата звернення: 27.03.2023).

4. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 47 с.

5. Стресор. Психологіс. URL: http://psychologis.com.ua/stressor.htm (дата звернення: 27.03.2023).

6. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров’я особистості. Психологія : реальність і перспективи. 2016. С. 177-182.

7. Лазарус Р. Стрес та його подолання : психологічні механізми. URL: https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/2.html (дата звернення: 24.03.2023).

8. Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., Ayers, D. Physiology, Stress Reaction. 2022. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/ (дата звернення: 27.03.2023).

9. Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. The impact of stress on body function : A review. 2017. PLoS One. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5579396/ (дата звернення: 27.03.2023).

10. Shahsavarani, A. M., Azad Marz Abadi, E., & Hakimi Kalkhoran, M. Stress : Facts and Theories through Literature Review. International Journal of Medical Reviews. 2017. URL: http://www.ijmedrev.com/article_68654_37adc02e9432adfa017b8d6095cb6760.pdf (дата звернення: 27.03.2023).

11. Stress. National Cancer Institute. 2021. URL: https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/stress (дата звернення: 24.03.2023).

12. Мельник О.М., Бичковський Ю.В. Урахування фактора стресу в системі забезпечення безпеки мореплавства. 2021. С. 252-256 URL: https://tech.vernadskyjournals.in.ua/journals/2021/4_2021/41.pdf (дата звернення: 24.03.2023).

13. Stress effects on the body. APA. 2023. URL: https://www.apa.org/topics/stress/body (дата звернення: 27.03.2023).

14. Selye, H. Confusion and controversy in the stress field. Journal of Human Stress. 1975. P. 37-44.

15. Stress Appraisal Theory. URL: http://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/social-psychology-theories/stress-appraisal-theory/ (дата звернення: 27.03.2023).

16. Stress. MedlinePlus. 2022. URL: https://medlineplus.gov/stress.html (дата звернення: 27.03.2023).

17. 5 things you should know about stress National Institute of Mental Health. 2021. URL: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml (дата звернення: 28.03.2023).

18. Understanding stress : Signs, symptoms, causes, and effects. HelpGuide. 2021. URL: https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm (дата звернення: 28.03.2023).

19. Stress management. Mayo Clinic. 2021. URL: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/symptoms-causes/syc-20376590 (дата звернення: 28.03.2023).

20. Selye, H. The stress of life. 1956. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4427230/ (дата звернення: 24.03.2023).

21. Chrousos, G. P. Stress and disorders of the stress system. Nature Reviews Endocrinology. 2009. P. 374-381. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2895000/ (дата звернення: 28.03.2023).

22. McEwen, B. S. Central effects of stress hormones in health and disease : Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. European Journal of Pharmacology. 2008. P. 174-185. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2664322/ (дата звернення: 28.03.2023).

23. Maren, S. Neurobiology of resilience. Nature Neuroscience. 2015. P. 309-319. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6017021/ (дата звернення: 28.03.2023).

24. Матвійчук М.В. Методичні матеріали : Емоційні стани людини в екстремальних умовах. Вінниця, 2020. 14 с.

25. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. 2016. 219 с.

26. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

27. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лєпіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій. 2009. 120 с.

28. Lazarus R.S. Psychological stress in the workplace. J. of Social Behavior and Personality. 1991. Vol. 6. N 7. P. 1-13.

29. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 P.

30. Lazarus R.S., De Longis A. Psychological stress and coping in aging. American Psychologist. 1983. Vol. 38. N 3. P. 9-17.

31. Coping With Stress. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. URL: https://www.cdc.gov/violenceprevention/about/copingwith-stresstips.html (дата звернення: 26.04.2023).

32. 10 Tips to Manage Stress. WebMD. 2021. URL: https://www.webmd.com/balance/guide/tips-to-control-stress (дата звернення: 27.04.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

№, п/п	Оцінки	Бали	Оцінки	
1.	Самопочуття гарне	1 2 3 4	Самопочуття погане	X
2.	Відчуваю себе сильним	1 2 3 4	Відчуваю себе слабким	X
3.	Пасивний	1 2 3 4	Активний	
4.	Малорухливий	1 2 3 4	Рухливий	
5.	Веселий	1 2 3 4	Сумний	X
6.	Гарний настрій	1 2 3 4	Поганий настрій	X
7.	Працездатний	1 2 3 4	Бездіяльний	X
8.	Сповнений сил	1 2 3 4	Знесилений	X
9.	Повільний	1 2 3 4	Швидкий	
10.	Лінивий	1 2 3 4	Працьовитий	
11.	Щасливий	1 2 3 4	Нещасний	X
12.	Життєрадісний	1 2 3 4	Похмурий	X
13.	Напружений	1 2 3 4	Розслаблений	X
14.	Здоровий	1 2 3 4	Хворий	X
15.	Відчужений	1 2 3 4	Захоплений	
16.	Байдужий	1 2 3 4	Зацікавлений	
17.	Захоплений	1 2 3 4	Похмурий	X
18.	Радісний	1 2 3 4	Печальный	X
19.	Відпочивший	1 2 3 4	Сумний	X
20.	Свіжий	1 2 3 4	Виснажений	X
21.	Сонний	1 2 3 4	Збуджений	
22.	Бажання відпочити	1 2 3 4	Бажання працювати	
23.	Спокійний	1 2 3 4	Схвильований	X
24.	Оптимістичний	1 2 3 4	Песимістичний	X
25.	Витривалий	1 2 3 4	Втомлений	X
26.	Бадьорий	1 2 3 4	Млявий	X
27.	Складно думати	1 2 3 4	Легко думати	
28.	Розсіяний	1 2 3 4	Уважний	
29.	Сповнений сподівань	1 2 3 4	Розчарований	X
30.	Задоволений	1 2 3 4	Незадоволений	X

Додаток Б

	Параметри	**№ оцінок**
1.	Самопочуття	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
2.	Загальна активність	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
3.	Настрій	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

Додаток В

ОРІЄНТУВАЛЬНА АНКЕТА ДЛЯ ВІДБОРУ КОГОРТИ ДОСЛІДЖУВАНИХ

(анкета передбачає самозвіт досліджуваних)

Список питань:

1. Чи доводилося Вам переживати стресовий стан за останні 2 місяці?
2. Якщо доводилося, тоді як довго?
3. Які симптоми стресу Ви відчули?

АНОТАЦІЯ

Фуніков Г.В. «Психофізіологічні механізми стресових станів».

У першому розділі представлені теоретичні основи стресу: поняття стресу, його види, етапи та чинники, психологічні та фізіологічні механізми переживання стресових станів, типи індивідуальних реакцій, стресостійкість індивіда та різниця між різними її поняттями.

Другий розділ містить у собі прийоми подолання стресу, аналіз емпіричних досліджень, у цій частині представлено: методика дослідження (опитувальник), результати, аналіз, інтерпретація та власний висновок.

Ключові слова: стрес, стресори, типи індивідуальних реакцій на стрес, психологічні та фізіологічні механізму стресу, психофізіологічна симптоматика стресових станів, темперамент, прийоми подолання стресових станів, стресостійкість індивіда.

H.V. Funikov "Psychophysiological mechanisms of stressful states".

The first section presents the theoretical foundations of stress: the concept of stress, its types, stages and factors, psychological and physiological mechanisms of stressful states, types of individual reactions, individual stress resistance and the difference between its various concepts.

The second section includes methods of overcoming stress, analysis of empirical studies, and this part presents the research methodology (questionnaire), results, analysis, interpretation, and the author's own conclusion.

Key words: stress, stressors, types of individual reactions to stress, psychological and physiological mechanisms of stress, psychophysiological symptoms of stressful conditions, temperament, methods of overcoming stressful conditions, stress resistance of an individual.