

3. Як підтримати дітей у часи невизначеності та стресу. Поради для батьків.
URL: https://www.unicef.org/ukraine/stories/7-tips-for-parents?fbclid=IwAR11EqGn7TVwJ-brkhnKMtc5N0igxq7zXbMDDWxI7k_EJnG8-gwT-KAhZs.

УДК 159.95 С83

СТРЕС ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОВІДНІ ЕЛЕМЕНТИ ЖИТТЯ ТА РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ

Гарашко О.Г.,

студентка 3 курсу

соціально - психологічного факультету

Національний університет цивільного захисту України

м. Харків, Україна

Науковий керівник - Гонтаренко Л.О.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальних та гуманітарних дисциплін,

Національний університет цивільного захисту України

м. Харків, Україна

Кожна людина хоч раз стикалася зі стресом, не важливо у відкритій чи прихованій формі. Важливо те, як поводить себе людина у ситуації стресу. Стрес - фактори оточують нас з моменту запліднення, і супроводжують усе життя. З кожним етапом розвитку стрес - фактори збільшуються, і тому є необхідність розуміти становлення такої якості як стресостійкість.

Людина і оточуючий світ є невід'ємними, вони існують завдяки один одному. Світ сповнений таким обсягом інформації та ступенем розвитку, що не задумуючись кожен день кожен з нас піддається певній кількості стресу. Якщо зробити все можливе, щоб уникнути стресу, деякі з його факторів та складових будуть все одно переслідувати нас, а саме: печаль, страх та тривога, які мають природний характер - рефлекс та захисна реакція. Саме тому, щоб повністю цього уникнути необхідне втручання в мозок. Але яка з цього вигода? Чи вважатимитися тоді людина повноцінною? Чи стане краще? Чи може необхідно навчитися жити зі стресом на ТИ, щоб зберегти це вміння та знання для наступних поколінь, які напевно досягнуть ще більшого рівню розвитку, з яким треба вміти впоратися?

Що уявляє собою стрес? Напевно кожен знає відповідь на це питання, і кожен має свій варіант. Якщо узагальнити та звернути увагу на визначення Г.Сельє, який є батьком вивчення стресу, то можна зрозуміти, що стрес - це неспецифічні фізіологічні та психологічні прояви адаптаційної активності при сильних, екстремальних для організму впливах.

Стрес має свої види. Основними видами є дистрес, що пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Виділяють також емоційний стрес, психологічний стрес, фізіологічний стрес та хронологічний стрес.

Що можна зробити, щоб знизити стрес як в цілому, так і його показники і фактори? Найголовніше місце у цьому питанні посідає стресостійкість. Стресостійкість являє собою якість особистості, що характеризується здатністю протистояти стресовим факторам і чинникам, за певний період часу, що необхідний для організації таких нових умов, в яких стресор не буде загрозливим. Найтяжчим є пошук ресурсів стресостійкості, адже за їх допомогою людина стає тою, хто може дати відпір стресорам, знаючи та керуючи саме інтенсивністю реакцій, які в свою чергу керують зміною ставлення, волі, поведінки.

Найчастішими формами навчання є курсантська та студентська. Якщо знати правила та умови служб та контрактів, то стає зрозуміло, що стрес та стресостійкість однієї форми навчання відрізняються від іншої. Стрес у навчанні виявляється у пристосуванні до нового обсягу інформації, міжособистісних відносинах, специфіці освітніх програм, принципах навчання та індивідуальних особливостях. Курсантська форма навчання є більш стресовою починаючи зі вступу до ВНЗ, адже є певні нормативні вимоги. Говорячи про стресостійкість, звернемо увагу, що якщо вчасно не контролювати стрес, створювати більше стрес - факторів, не звертати увагу на фізіологічні чинники, то формування стресостійкості може не відбутися, і організм з часом повністю втратить відтворюючі ресурси.

Стресостійкість завжди поруч зі стресом, вона знаходиться у його тіні, інколи відчуваючи силу протистояння, а інколи безнадію взагалі щось зробити, крім сліз, тривоги та страху. На кожному етапі людина опановує як стрес, так і стресостійкість. Не усі розуміють, як правильно виховати стресостійкість, а інколи не розуміти що певний процес є вихованням стресостійкості. Наприклад відома адаптація є не тільки здатністю адаптуватися до змін, а й виступає як бажання пристосуватися до них. Тобто, не просто прийняти ситуацію будь якою, а й намагатися змінити її, бути власною над нею, щоб і у подальшому вміти у будь яку хвилину зреагувати на вже відомий сигнал певним чином, який буде ефективним.

Для формування стресостійкості важлива активація функціональних ресурсів організму. Дуже важливі чинники нервової системи, а також характеристики мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних компонентів особистості. Копінг та копінг - механізми означають схильність відповідати на стресові події певним чином, тобто, це активна стратегія подолання ситуації. Виділяють основні два види чинників, що впливають на розвиток стресостійкості: зовнішні(середовище діяльності) та внутрішні(психофізіологічні, індивідуально-особистісні особливості індивідуальності). Обидвими чинниками необхідно вміти керувати.

Отже, стресс це та частина життя, яка може давати як позитивні констукти, так і негативні. Будь які зародження емоцій на почуттів під час стресу відбиваються на інші важливі складові організму. Дуже важливо навчитися оперувати стресом та посилювати та розвивати таку рису особистості як стресостійкість, яка є королевою у царстві під назвою стрес. Житі зі стресом необхідно так, як і з іншими проблемами життя особистості та індивіда - краще на ТИ, щоб марно не витратити цінний для кожного час.

Список використаних джерел:

1. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. К, 2007. 432 с.
2. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
3. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. вип. 7. С. 155– 162.
4. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф дис... канд. психол. Наук: 19.00.01. Київ., 2011, 20 с.
5. Melanie Greenberg PhD. The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity; New Harbinger Publications; 1st edition (February 2, 2017);224 p.

УДК 159.9:159.9.018.4

ЯКИЙ ТВІЙ НАСТРІЙ?

Лип'юк А.М.,

курсантка I курсу

Науковий керівник – Захаренко Л.М.,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

наукової лабораторії з проблем психологічного

забезпечення та психофізіологічних досліджень

Національна академія внутрішніх справ

м. Київ, Україна

Досить часто у повсякденному житті ми говоримо чи чуємо: «я не в настрої», «поганий настрій», «гарний настрій». Чи задумувались ви, що це означає?

У фаховій літературі пишуть, що настрої може бути гарним (стенічним) чи поганим (астенічним), позитивним чи негативним, перехідним чи стійким, актуальним чи домінуючим, бадьорим чи пригніченим [2]. За бадьорий настрій приймають самопочуття, життєвий тонус, тобто такий настрій характеризує енергетичний потенціал людини і взагалі не пов'язаний з її емоційною сферою.