

Діяльність психолога полягає у дослідженні та розумінні дисонансів та досягнення злагодженого «звучання» психічних функцій та діяльнісної яскравої гармонії в усьому різноманітті видів діяльності, які він вивчає, оптимізує, корегує, допомагаючи іншим, і також в яких виступає і сам діяльним творчим суб'єктом.

Денисенко Валерія

КАУЗАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ МІЖ СПРИЙНЯТТЯМ СТРЕСУ ТА ЙОГО НАСЛІДКАМИ

Наразі в Україні феномен стресу привертає масову увагу, а уміння справлятися з ним перетворилося на нагальну потребу. За даними дослідження Gradus Research Company, станом на вересень 2022 року 71% опитаних українців відчували стрес або сильну знервованість, в першу чергу називаючи серед причин воєнні події [2, с. 6]. Згідно висновками низки досліджень існує зв'язок між стресом і психофізіологічними розладами. Ще в ХІХ ст. З. Фрейд писав про те, що в разі неврозу сильне емоційне збудження призводить до соматичних порушень. Довготривале переживання стресу негативно впливає на ряд систем організму, зокрема підвищується ймовірність серцевого нападу чи інсульту, частіше виникає печія та головний біль, слабшає імунна система, загострюються проблеми з концентрацією уваги тощо [4]. Тому актуальним постає питання боротьби зі стресом, вироблення навичок стресостійкості у населення, а також визначення методів роботи психологів у напрямку зниження негативного впливу стресу і покращення ментального й фізичного благополуччя людей.

Останнім часом дослідники знову акцентують увагу на сприйнятті стресу. Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників: оцінки індивідом ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагає ситуація. Якщо особа не визнає стимул шкідливим, навіть якщо він є таким об'єктивно, він не є для неї стресором [1, с. 55]. З огляду на це, для допомоги людині у подоланні стресу психологи й психотерапевти вдаються до стратегії зміни погляду на проблему, що викликає стресову реакцію.

Проте ряд дослідників пропонують інакший підхід – зміну ставлення до самого стресу, стверджуючи, що стрес не є шкідливим, якщо в це вірити. Вивчення цього феномену проводилося протягом 8 років у США, штаті Вісконсин [3]. Учасники дослідження (30 000 осіб) були опитані щодо кількості та інтенсивності стресу, який вони пережили за останній рік, а також щодо їх віри в те, що стрес шкідливий для здоров'я. Для оцінки

впливів цих чинників на ризик смертності наприкінці дослідження були використані державні медичні архіви. Було виявлено, що серед опитаних, які зазнали багато стресу, вірогідність померти становила 43%, проте це стосувалося лише тих, хто вірив у шкідливий вплив стресу. Ті, хто зазнав багато стресу, проте не вірив у його виключну шкоду, склали сукупність з меншим відсотком смертності. Врешті-решт, згідно з цим дослідженням, віра в шкідливість стресу опинилась на 15 сходинці рейтингу причин смертності у США, вище за рак шкіри, ВІЛ/СНІД і суїцид [3].

Професорка Стендфордського університету Келлі Макгонігал стверджує, що зміна думки стосовно стану стресу може змінити реакцію тіла [5]. Як приклад у своїй промові вона наводить дослідження Гарвардського університету. Його учасники були навчені сприймати тілесну реакцію на стрес як корисну. Зазвичай пришвидшене дихання, прискорене серцебиття, піт сприймаються нами як сигнали тривоги, показник, що організм не справляється із стресовою ситуацією. Проте учасників дослідження вчили дивитись на це інакше: тіло перебуває під напругою, щоб підготувати їх до випробування, а вказані вище тілесні реакції – позбавлення від неї. Пришвидшене дихання, зокрема, всього-на-всього означає, що до мозку надходить більше кисню, а це вже у свою чергу сприяє його кращій роботі.

У дослідженні передбачалося проходження учасниками стрес-тесту. Ті, хто визначав реакції організму як корисні, проявляли меншу стривоженість та більшу впевненість. Більше того, були помічені зміни у їхніх фізичних реакціях на стресові чинники. Наприклад, кровоносні судини залишалися розслабленими попри те, що зазвичай у стресових умовах вони звужуються, провокуючи при цьому ризики для серцево-судинних захворювань. Тому в Гарвардському дослідженні був прийнятий висновок, що віра в користь проявів стану стресу зумовлює здоровіші реакції тіла, а отже ставлення до стресу визначає рівень його негативного впливу на організм [5].

З огляду на це доцільним є проведення схожих досліджень в Україні, а також, при підтвердженні висновків наведених вище, розробка та впровадження нових підходів у роботі психологів із людьми, що переживають стрес. Припускаємо, що підхід до стресу, який змінює його сприйняття, може позитивно відобразитись на загальній картині поширеності стресу та його негативних наслідків.

Список використаних джерел

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с..
2. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Gradus Research. Київ: ГО "Безбар'єрність", 2022. 47 с.

3. Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality / A. Keller et al. *Health Psychology*. 2012. Vol. 31, no. 5. P. 677–684. URL:

4. TED-Ed. How stress affects your body - Sharon Horesh Bergquist, 2015. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU>.

5. TED. How to make stress your friend | Kelly McGonigal, 2013. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>.

Зарицька Є. С.

ОСОБИСТІСНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ КОРЕЛЯТИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ СТУДЕНТІВ (-ОК)

Метою нашого дослідження є вивчення зв'язку між стилями прив'язаності та самооцінкою.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості стилів прив'язаності студентів (-ок);
2. Установити зв'язки між стилями прив'язаності та самооцінкою;
3. Розробити тренінг спрямований на усвідомлення стилю прив'язаності та врахування його особливостей в соціальних ситуаціях.

Актуальність нашого дослідження визначається наступним:

1) Актуальні реалії війни в Україні, які виводять один із базових способів боротьби зі стресом – за допомогою прив'язаності – на перший план.

2) Сучасна механізація, рутинізація, індивідуалізація життя, які унезвичаяють процес установлення емоційної близькості.

3) Статус пострадянської держави з пануванням переконань про правильне виховання «нерозпещеної» дитини.

Наше дослідження відштовхується від здобутків Bowlby, Ainsworth, Winnicott, Brisch, Петрановської, Писарик, Neufeld. **Прив'язаністю** ми називаємо емоційний зв'язок між індивідами, що формується на першому році життя, характеризується постійністю, його доцільність була доведена еволюцією, а якість впливає на психологічне, соціальне та фізичне здоров'я.

В дослідженні ми розглядаємо чотири стилі прив'язаності: надійний, тривожний, уникливий та дезорганізований. В емпіричній частині нашого дослідження використані наступні методи: методика ECR-R (*Experiences in Close Relationships, Fraley, Waller, Brennan, 2000*) та Rosenberg self-esteem scale (*Rosenberg, 1965*). У дослідженні взяли участь 44 студентів (-ок) українських та 7 студентів (-ок) закордонних університетів. За результатами нашого дослідження 34 студенти (-ки) мають надійний стиль прив'язаності, 6 студентів (-ок) мають тривожний стиль прив'язаності, 6 студентів (-ок) мають дезорганізований стиль прив'язаності, 4 студенти (-ки) мають уникливий стиль прив'язаності.

Чинники, які могли вплинути на переважання тривожного типу прив'язаності: