

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МОРСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
OSNABRÜCK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
(GERMANY)
КАШ-ОНМУ: ЦЕНТР ВИВЧЕННЯ КИТАЮ
ВЕЛИКОТИРНОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ СВ. КИРИЛА ТА
МЕФОДІЯ (БОЛГАРІЯ)
ІНСТИТУТ КРИМІНАЛЬНИХ НАУК ТА ПРИКЛАДНОЇ КРИМІНОЛОГІЇ (МОЛДОВА)
ASOCIATIA OBSTEASCA "PERSPECTIVA" (MOLDOVA)
АСОЦІАЦІЯ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ (УКРАЇНА)
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МЕДИЦИНИ ТА ФАРМАЦІЇ ІМ. НІКОЛАЄ ТЕСТЕМІЦАНУ
РЕСПУБЛІКИ МОЛДОВИ, КАФЕДРА ПСИХІАТРІЇ, НАРКОЛОГІЇ ТА МЕДИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ ІННОВАЦІЙНОМУ ПРОСТОРІ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**III Міжнародної науково - практичної
конференції**

13 - 14 травня 2022 року

м. Одеса

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МОРСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
OSNABRÜCK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
(GERMANY)
КАШ-ОНМУ: ЦЕНТР ВИВЧЕННЯ КИТАЮ
ВЕЛИКОТИРНОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ СВ. КИРИЛА ТА
МЕФОДІЯ (БОЛГАРІЯ)
ІНСТИТУТ КРИМІНАЛЬНИХ НАУК ТА ПРИКЛАДНОЇ КРИМІНОЛОГІЇ (МОЛДОВА)
ASOCIATIA OBSTEASCA "PERSPECTIVA" (MOLDOVA)
АСОЦІАЦІЯ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ (УКРАЇНА)
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МЕДИЦИНИ ТА ФАРМАЦІЇ ІМ. НІКОЛАЄ ТЕСТЕМІЩАНУ
РЕСПУБЛІКИ МОЛДОВИ, КАФЕДРА ПСИХІАТРІЇ, НАРКОЛОГІЇ ТА МЕДИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ



ACTUAL ISSUES OF PSYCHOLOGY IN THE MODERN INNOVATIVE SPACE

I INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE PAPERS VOLUME

May 13-14, 2022

УДК 159.9:001.895-047.37(082)

A437 <https://doi.org/10.33082/onmu/aipmis-2020>

Рекомендовано до друку Вченою радою Одеського
національного морського університету. *Протокол*
№ 10 від 27.04.2022 року.

Редакційна колегія:

Р. П. Шевченко, д. психол.н., проф., завідувач
кафедри практичної психології ННМГІ ОНМУ;

О. А. Діколь-Кобріна, ст. викладач кафедри
практичної психології ННМГІ ОНМУ.

A437 **Актуальні** питання психології у сучасному
інноваційному просторі : Збірник матеріалів
міжнародної наук.-практ. конф., м. Одеса, ОНМУ,
13-14 травня 2022 р. / Редкол. : Р. П. Шевченко, О. А.
Діколь-Кобріна. – *Одеса : Видавництво «Друк*
Південь», 2022. – 234 с.

Матеріали збірника відображають результати досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи професорсько-викладацьким складом закладів вищої освіти України та зарубіжжя, провідних науковців, практиків, студентів та молодих науковців. Збірник може бути використаний для підвищення якості підготовки фахівців з психології та вдосконалення педагогічного процесу.

УДК 159.9:001.895-047.37(082)

Матеріали друкуються мовою оригіналу в авторській редакції

© Колектив авторів, 2022

© Видавництво «Друк Південь», 2022

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДІАГНОСТИКИ І КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ

А. В. Кернас

Кандидат психологічних наук,
Доцент кафедри практичної психології,
Одеський національний морський університет
м. Одеса, Україна

Я. С. Архірєєва

Студентка 1 курсу факультету психології
Одеський національний морський університет
м. Одеса, Україна

Динаміка розвитку українського суспільства на сучасному етапі характеризується наростанням вимог соціального середовища до індивіда, що підсилює психоемоційну напругу, сприяє зростанню частки дезадаптивних форм поведінки.

При взаємодії з навколишнім світом людина неперервно стикається з ситуацією вибору різних способів реалізації своєї активності залежно від поставлених цілей, власних індивідуальних особливостей і особливостей людей, з якими він спілкується, соціальними умовами дійсності, що оточує його. Виникаючі складнощі і проблеми обумовлені соціальною нестійкістю в суспільстві, підвищеним рівнем нервово-психічної напруженості повсякденного життя і більшості професій, інформаційним перевантаженням, обмеженістю рухової активності, інтенсифікацією спілкування і іншими негативними чинниками життєдіяльності людини.

Радикальність цих змін, швидкість, з якої відбуваються, невизначеність і суперечливість політичних, соціально-економічних процесів змушують особистість наново визначити своє місце в суспільстві, різко змінити звичний спосіб життя. Практично кожна людина все частіше зіштовхується із ситуаціями, що суб'єктивно переживаються нею як важкі, стресові, як такі, що порушують звичний хід життя. Переживання таких ситуацій вимагає мобілізації всіх фізіологічних, психологічних і духовних резервів індивіда для ефективного подолання їх та їхніх наслідків.

На основі аналізу наукової та науково-методичної літератури ми можемо констатувати наступне.

Термін "стрес", що набув в наші дні такого широкого поширення, уперше був введений в наукове вживання стосовно технічних об'єктів. У XVII ст. англійський вчений Роберт Гук застосував цей термін для характеристики об'єктів (наприклад, мостів), що витримують навантаження і що чинять опір їй. Ця історична аналогія цікава тим, що поняття "стрес" в сучасній фізіології, психології, медицині (що базується на клінічних дослідженнях Г. Сельє) включає уявлення про зв'язок стресу з навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні, соціально-психологічні) і з опором цьому навантаженню. У відповідності з цими представленнями стрес розглядається як фізіологічний синдром, що складається з сукупності неспецифічних викликаних змін, як неспецифічна реакція організму на вимоги, що пред'являються до нього. Характер цього синдрому відносно незалежний від чинників (стресорів), що викликали його, що дозволило Сельє говорити про загальне адаптаційному синдромі.

Уявлення "про емоційний (психічному) стрес сформувалися завдяки тому, що в міждисциплінарних дослідженнях була встановлена роль психічних чинників в розвитку стану стресу. Багатолітні дослідження психічного стресу підтвердили спільність фізіологічних змін, що виникають при фізіологічному і психічному стресі, і в той же час дозволили говорити про деякі важливі відмінності в механізмах їх формування. Якщо фізіологічний стрес виникає у зв'язку з безпосередньою фізичною дією, то при емоційному стресі вплив психічних стресорів (чи комплексною стресогенний ситуації) опосередкує через складні психічні процеси. Ці процеси забезпечують оцінку стимулу і зіставлення його з попереднім досвідом. Стимул набуває характеру стресора, якщо в результаті такої психологічної переробки стимулу виникає відчуття загрози. Зазвичай це має місце у тому випадку, якщо психологічна оцінка виявляє очевидну невідповідність між вимогами середовища і потребами суб'єкта, його психічними і фізичними ресурсами, які потрібні для задоволення цих потреб. Суб'єктивним відношенням до стимулу, залежним від неповторного індивідуального досвіду (значною мірою висхідного до періоду раннього дитинства), особових особливостей, характеру когнітивних процесів і психічного стану, є важливий

психологічний механізм і визначає індивідуальну значимість стресора.

Дослідження проводилося на базі Відділу природних наук і психологічної гармонізації розвитку особистості Науково-технічного центру Академії зв'язку України.

У дослідженні взяли участь 18 чоловік у віці від 26 до 47 років, з яких було 10 жінок і 8 чоловіків.

Дослідження проводилося протягом 4 календарних місяців з вересня по грудень 2021 року.

В ході проведеного дослідження нами використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз літератури з досліджуваної проблеми; емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, в ході якого нами використовувалися наступні психодіагностичні методики: 1) Опитувач копінг-стратегій Р. Лазаруса; 2) Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер); 3) Методика оцінки стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях (К. Томас).

У розроблену нами програму комплексної коригувальної поетапної дії, спрямовану на оптимізацію рівня стресу і зменшення психічних і фізичних втрат, пов'язаних з переживанням стрес-факторів зовнішнього і внутрішнього світу людини, нами були внесені наступний набір методик комплексної дії.

Блок 1. Методи релаксації: аутогенне тренування, медитація на диханні, м'язова релаксація.

Блок 2. Сенсебілізація, варіант гипно-ідеомоторного тренування Некрасова.

За підсумками проведеного дослідження, зіставлення фактичних даних до і після проведення формуючого експерименту, ми можемо констатувати практичну ефективність запропонованої програми і рекомендувати її до застосування.

Література

1. Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. - М.: АСТ: Астрель, 2009. – 704 с.

2. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. - Одеса: вид. Букаєв В.В., 2011. - 364 с.