МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

МАУП

ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СЕМІНАР-ТРЕНІНГ

“Мій спокій – моя сила”

(*19 вересня 2025 р.*)

Оксана БОЙКО
Психологічні особливості професійної мотивації у майбутніх психологів 203

Надія ХОДЗИЦЬКА
Кіберспорт як інструмент підтримки психічного здоров’я у мирний та воєнний час 206

Алла ДАКАЛ
Психологічне сприйняття часу особистістю в кризових ситуаціях 208

Алла ЛИСАКОВА
Невідкладна психологічна допомога дорослим у кризових ситуаціях як чинник збереження психологічної рівноваги 210

Григорій ДУРАНИК, Святослав КОРСАКЕВИЧ
Студентські аспекти вивчення системоутворюючого поняття стресу в психології 213

Валерія РЕМЕЗ, Карина СОБЧЕНКО, Ксенія ЗЛАТОВА
Як спокій впливає на фізичне здоров’я та психологічне відновлення людини 215

Мирослава ЛИТВИНЮК, Яна РАЄВСЬКА
Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку 217

Олександра КРАСОВИЦЬКА
Психологічні особливості подолання комплексної травми у дорослих: інтеграція підходів Пітера Уокера та Аріель Шварц у контексті сучасної психотерапевтичної практики 220

Любов ТАРАНЕНКО
Особливості корекційної роботи емоційних станів у осіб з травматичним досвідом через волотерапію 223

Інна МИРОНЧИК
Залученість як ресурс ментального здоров’я: психопрофілактика вигорання серед працівників ІТ-сфери 227

Ольга РИДЗЕВСЬКА
Вплив творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості 230

Сергій ЛЯШЕНКО
Функціональна специфіка лінгвістичних термінів їхній ролі як інструментів наукового пізнання 233

Олена ПРОХОРОВА
Емоційні стани у контексті травматичного досвіду: сучасні теоретичні підходи та орієнтири психосоціальної підтримки 238

Г. Ю. ДУРАНИК
студент 3 курсу, спеціальність "Психологія",
Міжрегіональна Академія управління персоналом, м. Київ

Науковий керівник:
Святослав КОРСАКЕВИЧ,
PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП

СТУДЕНТСЬКІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СИСТЕМОУТВОРЮЮЧОГО ПОНЯТТЯ СТРЕСУ В ПСИХОЛОГІЇ

У сучасному глобальному просторі поняття "стрес" стало одним із найбільш уживаних як у повсякденному мовленні, так і в науковому та навчальному процесі. Швидке розповсюдження уявлень про стрес часто заважає формуванню наукового розумнію змісту поняття стресу і особливостей його розвитку. Насамперед це стосується студентських колективів закладів вищої освіти, для яких важливо відрізняти наукові категорії від буденних уявлень, щоб уникнути їх спрощеного чи необґрунтованого тлумачення [3].

У 1950 році канадський фізіолог Ганс Сельє запропонував термін "стрес" для позначення загального адаптаційного синдрому, відкритого нім же раніше. Ця захисна системна реакція є неспецифічним реагуванням організму та окремих його тканин і клітин на вплив неспецифічних або екстремальних умов, чинників тощо [1]. На науковому підґрунті Ганс Сельє виділив і дослідив три стадії розвитку стресу, а саме реакцію тривоги (alarm reaction), стадію опору (stage of resistance) та виснаження (stage of exhaustion).

У психології розрізняють еустрес — конструктивну адаптаційну реакцію, що сприяє розвитку, та дистрес — дезадаптивний стан, який виникає при перевищенні можливостей індивіда до подолання напруги.

Ця концепція набула широкого розповсюдження та стала підґрунтям для медичних, фізіологічних, а також соціально-психологічних досліджень. Розуміння студентами цих етапів розвитку стресу в галузі психології, дозволяє краще усвідомлювати та попереджати виникнення негативних наслідків дії стресу, зокрема виснаження, девіантної та делінквентної поведінки. Також це допоможе підготуватись до роботи психолога в клінічній і екстремальній практиці з клієнтами, що перебували в надзвичайних умовах психоемоційного стресу. Оволодіння цими навичками є важливою умовою ефективної роботи. Особливо це важливо на сучасному етапі, який супроводжується великою кількістю постраждалих і поранених в умовах воєнного часу.

Адже в одних випадках та за окремих умов, стрес може стати рушійною силою розвитку особистості, а при інших обставинах — пригнічувати психічний стан.

Загальний принцип Г. Сельє є універсальним насамперед для органічного світу. Безпідставне перенесення уявлень про стрес на соціальну сферу, є необґрунтованим і фактично приводить до формування еклектичних біосоціальних концепцій. Адже стосунки людини і суспільства не зводяться до біологічних процесів, а включають у себе також цінності, культуру, норми, свідомість, тобто ті виміри, яких немає у біоорганічному світі.

Отже, необхідно розрізняти стрес не лише як біологічний феномен. Сьогодні, вивчаючи тему стресу, дійшли висновку, що існують і соціально-психологічні чинники його розвитку, що дає підставу розглядати стрес на цих двох рівнях [6]. Особливо важливим є взаємодія між людиною (особистістю) та її найближчим соціальним оточенням. У цьому сенсі доречним є підхід когнітивної психології, зокрема теорія Р. Лазаруса, згідно з якою стрес виникає тоді, коли індивід оцінює ситуацію як загрозливу, а власні ресурси — як недостатні [2].

В Україні на сучасному етапі проблемі стресу присвячено чимало наукових досліджень[4; 5].

При цьому розумінні феномену стресу у молодих спеціалістів може бути небезпечно однобоким, якщо стрес розглядається сугубо як соціальна категорія.

Подолання поверхневих уявлень про стрес сприяє формуванню науково-професійна культура мислення молодого спеціаліста, а також здатність критично оцінювати та працювати з науковими поняттями.

Джерела

1. *Selye H.* Stress and the general adaptation syndrome. *Br Med J*. 1950. Vol. 1, No. 4667. P. 1383–1392.
2. *Lazarus R. S., Folkman S.* Stress, Appraisal, and Coping. New York, Springer. 1984. 456 p.
3. *Griban GP, Trufanova VP, Lyukianchenko MI,* et al. Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*. 2024; doi:10.36740/WLek/197113.
4. *Saulnier KG, Brabbs S, Szymanski BR, Harpaz-Rotem I, McCarthy JF, Sripada RK.* Suicide risk among veterans who receive evidence-based therapy for posttraumatic stress disorder. *JAMA Netw Open*. 2024; doi: 10.1001/jamanetworkopen.2024.52144.
5. *Мороз С. М.* Мультидисциплінарний підхід у лікуванні та реабілітації пацієнтів із контузіями. *Медична газета "Здоров'я України 21 сторіччя"*. 2024. № 20. С. 33.
6. *Yaser Snoubar, Olena Piontkivska, Larysa Stulnikova.* Mental health and psychosocial well-being of Ukrainian social work students affected by Russia's full-scale invasion. *British Journal of Social Work*. 2025. DOI: 10.1093/bjsw/bcaf079.