

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-26>

## PSYCHOEMOTIONAL STRESS LOADS AS COMPONENTS OF ADAPTATION OF THE ORGANISM

### ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТРЕСОВІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК СКЛАДОВІ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ

**Kozlovska T. F.**

*Candidate of Chemical Sciences,  
Associate Professor  
Kremenchuk Flight College  
of Kharkiv National University  
of Internal Affairs  
Kremenchuk, Ukraine*

**Козловська Т. Ф.**

*кандидат хімічних наук, доцент  
Кременчуцький льотний коледж  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
м. Кременчук, Україна*

**Kudriashova T. I.**

*Candidate of Sciences in Physical  
Education and Sports,  
Associate Professor  
Regional College “Kremenchuk Anton  
Makarenko Humanitarian  
and Technological Academy”  
of Poltava Regional Council  
Kremenchuk, Ukraine*

**Кудряшова Т. І.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту, доцент  
Обласний коледж «Кременчуцька  
гуманітарно-технологічна академія  
імені А. С. Макаренка»  
Полтавської обласної ради  
м. Кременчук, Україна*

**Prokopenko Yu. S.**

*Heaf of Physical Education  
Department  
Regional College “Kremenchuk  
Anton Makarenko Humanitarian  
and Technological Academy”  
of Poltava Regional Council  
Kremenchuk, Ukraine*

**Прокопенко Ю. С.**

*керівник фізичного виховання  
Обласний коледж «Кременчуцька  
гуманітарно-технологічна академія  
імені А. С. Макаренка»  
Полтавської обласної ради  
м. Кременчук, Україна*

На теперішній час у світі досягнуто значного прогресу у розвитку молекулярної біології, дослідженні ролі різноманітних біохімічних чинників у формуванні здоров'я людини і впливу на його психологічний і психоемоційний стан як умови формування стресу. Особливо гостро це питання стосується молоді – здобувачів освіти – в умовах дистанційного навчання та під час війни, що відбувається в Україні.

Перебування у стані постійного стресу відображається на всій системі когнітивності [1, с. 9–14, 16–26] – на сприйнятті інформації, реакції відгуку організму, змінах біохімічного характеру,

термодинамічній рівновазі процесів [2], що перебігають в організмі, і, в кінцевому результаті, на рівні психоемоційного навантаження під дією різноманітних зовнішніх чинників, у тому числі й екологічних.

Аналіз літературних джерел показав, що стрес як такий, це відповідь організму внаслідок впливу різноманітних екстремальних видів впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні та/або психологічні функції людини [3; 4]. Вивченню питання стресів присвячено значну кількість робіт як авторитетних визнаних науковців, так і дослідників у галузі фізіології, психології, психофізіології, соціології. Йдеться про праці С. Ауербаха, С. Гремлінга, Л. Грімака, Дж. Грінберга, В. Калошина, Р. Лазаруса, В. Лебедева, Д. Льюїса, Л. Пельцман, Дж. Стілмена, А. Ухтомського, А. Шмельова та ін. Проте в сучасній науковій теорії та практиці актуальним залишається питання неоднозначності поглядів учених на проблему чинників стресових станів і відсутність загальноприйнятих класифікацій цих чинників.

Вплив стресових ситуацій і чинників формування стресу призводить до суттєвого посилення дії психологічних механізмів захисту, фізіологічних можливостей – чинників відгуку організму. Особливо це загострюється і проявляється в екстремальних умовах існування здобувачів освіти – у даному випадку під час воєнних дій. Експоненційно вплив зазначених чинників зростає від безпосередніх воєнних дій і прилеглих до них територій.

За даними досліджень фізіологів, якщо стрес триває місяць, рік і вже став причиною якогось захворювання, повернути фізіологічні функції організму до норми практично неможливо [5]. Тому безсумнівно залишається феноменологічний підхід з точки зору психофізіологічного обґрунтування [3, с. 73–85] виникнення стресу, тобто врахування індивідуальних особливостей організму кожної окремої людини.

Несформований психічний, психологічний і фізіологічний стан організму молоді віком 15–22 роки зазнає першочергового впливу чинників стресу і фактично – стресу як такого. Відповідно до зазначеного важливим є визначення шляхів підвищення рівня імунної стійкості організму здобувачів освіти з урахуванням його індивідуальних особливостей. Ця проблема на сьогодні залишається предметом уваги багатьох учених. Але між феноменологічним підходом і оцінкою психоемоційного стану залишається суттєвий розрив унаслідок неможливості кількісного оцінювання взаємозв'язку величин стресових, психофізіологічних і психоемоційних чинників формування стресу.

Результати дослідження базувались на опитуваннях здобувачів освіти вікових груп: 15–17 років, 18–20 років, 21–22 роки – всіх курсів навчання за такими питаннями: який чинник сьогодення найбільше впливає на ваш емоційний стан (інформаційний, форма навчання –

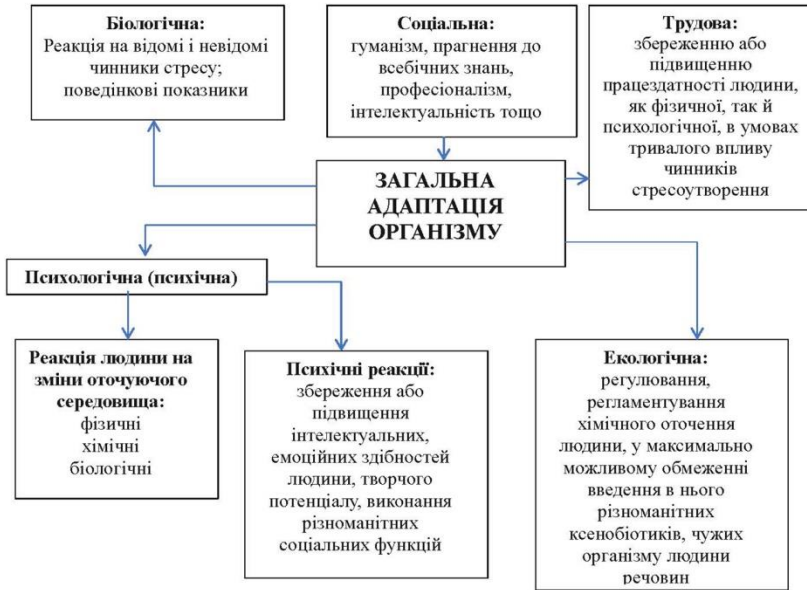
онлайн чи онлайн), відсутність соціальної комунікації з однолітками, недостатній рівень харчування і неможливість харчуватись за уподобанням, вживання вітамінів і мінеральних речовин, недостатність повноцінного сну, перевантаженість домашніми завданнями, приблизний час зміни відчуттів після дії чинника стресу. Зрозуміло, що відповіді були приблизними, оскільки ніхто зовсім не замислювався над такими питаннями, навіть у віковій групі 20–22 роки.

У всіх вікових групах 80 % опитаних як негативний чинник зазначили онлайн навчання; 72 % – відсутність соціальної комунікації з однолітками. Відомо, що на стресостійкість організму суттєво впливає вживання корисних речовин – вітамінів і мікро-, мікроелементів. У цьому плані результати опитування виявились приголомшливими: чим старшою була вікова група, тим нижчим був рівень вживання зазначених компонентів. У вікових групах 15–18 років за вживанням вітамінів дорослі ще слідували (але це в основному це вітамінний комплекс «Ревіт») – 60–65 % відповідей. Після 18 років цей показник склав 20–22 %. Приблизно 10–12 % зовсім не розуміли, для чого потрібно вживати вітаміни і мінеральні речовини. Інформаційне Інтернет навантаження не цікавило жодного зі здобувачів. Звідси потребують розробки відповідні блок-схеми і моделі задля встановлення комплексних взаємозв'язків між величинами показників відповідних чинників стресу (страх, тривожність, роздратованість, хвилювання тощо) і ймовірностями відхилень у психоемоційному та психофізіологічному станах здобувачів освіти, у яких тільки відбувається формування стійкості до впливу негативних чинників довкілля (компоненти пожеж у зонах бойових дій і на прилеглих територіях, небезпечні органічні речовини природних вод, що впливає на якість питної води, і т. д.) [6].

Отже, організм людини як генетично, так й фенотипічно не підготовлений у достатньому ступені до змін, що відбуваються у оточуючому середовищі. Особливо це стосується молодого покоління – учнів, студентів, курсантів. Необхідно розробити у зв'язку з цим стратегію й тактику адаптації до змін впливу чинників формування стресу і хімічного оточення з екологічної точки зору (рис. 1).

На підставі всього викладеного вище можна зробити такі висновки:

1. Вплив стресорів на організм та психіку людини, стресові стани зумовлюються чинниками зовнішньої та внутрішньої природи: психофізіологічними, психосоціальними та психологічними.



**Рис. 1. Взаємозв'язок чинників стресу і адаптації організму до їх впливу**

2. Недостатньо вивченим також залишається питання ролі чинників стресових станів у процесі становлення та розвитку особистості в юнацькому віці, зокрема в період навчання у навчальних закладах фахової передвищої освіти, що потребує довготривалих спостережень, розробки методів і методик збору статистичної інформації для подальшого створення нових математичних моделей як методу оцінки взаємозв'язків між чинниками стресу і відгуком організму.

3. Під час викладання різноманітного плану дисциплін (технічних, економічних, соціогуманітарних, юридичних) здобувачам освіти необхідно надавати знання стосовно формування і дії різноманітних чинників стресу, особливо в умовах перебування на територіях військових дій і воєнного стану.

#### Література:

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів : Ліга-Прес, 2013. 128 с.
2. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство*. 2021. № 3. С. 10–15.

3. Смельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. Конфліктологія : навч. посібник. Київ : КНЕУ, 2003. 315 с. URL: <https://buklib.net/books/21919/> (дата звернення: 23.08.2023).

4. Денисенко М. Як справлятися зі стресом та підтримувати організм під час війни. *Суспільне. Новини* : вебпортал. 2022. URL: [https://suspilne.media/238350-ak-spravlatisa-zi-stresom-ta-pidtrimuvati-organizm-pid-casvijni-poradi-likara-z-cerkas/](https://suspilne.media/238350-ak-spravlatisa-zi-stresom-ta-pidtrimuvati-organizm-pid-cas-vijni-poradi-likara-z-cerkas/) (дата звернення: 07.10.2023).

5. Серіков А. В., Білоцерківський О. В. Метод аналізу ієрархій у прийнятті рішень : навч. посіб. Харків : БУРУН КНИГА, 2010. 144 с.

6. Патракеєв І. М. Метаболізм як метод комплексної оцінки стану міського середовища. *Управління розвитком складних систем*. 2016. № 25. С. 178–185.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-27>

## PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS

### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

**Snizhko Yu. A.**

*Teacher at the Department of Physical Culture and Sports  
Private Higher Educational Institution  
"International University of Economics and Humanities named  
after Academician Stepan Demyanchuk"  
Rivne, Ukraine*

**Сніжко Ю. А.**

*викладач кафедри фізичної культури і спорту  
Приватний вищий навчальний заклад  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана  
Дем'янчука»  
м. Рівне, Україна*

**Tkhoreva I. V.**

*Teacher at the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture  
Private Higher Educational Institution  
"International University of Economics and Humanities named  
after Academician Stepan Demyanchuk"  
Rivne, Ukraine*

**Тхорева І. В.**

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури  
Приватний вищий навчальний заклад  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана  
Дем'янчука»  
м. Рівне, Україна*