

діапазоні від захопленості, задоволеності до бажання удосконалення і змін. Саме ці якості визначають їхнє емоційно-ціннісне ставлення до власного Я-фізичного.

Серед хлопців більшість зосереджують свою увагу на питаннях здорового тіла (60%) і здорового способу життя (60%), зокрема, прагнуть краще піклуватися про фізичне Я і мати більш здоровий сон (40%), хоча зовнішня привабливість для них є надзвичайно важливою (про те, що їм подобається виглядати гарно і акуратно заявило 80% опитаних). Як бачимо, хлопці-підлітки осмислюють привабливі та непривабливі ознаки в конституції тіла, обличчі, виокремлюють ідеальний образ зовнішності і, порівнюючи себе з ним, прагнуть його досягнення.

Висновки. Проведене нами емпіричне дослідження дозволило виділити наступні особливості гендерних відмінностей у ставленні підлітків до своєї зовнішності. Дівчата у віці 13-14 років більш позитивно сприймають своє тіло та окремі його характеристики, ніж хлопці. У них менше претензій до власного фізичного Я, вони стараються піклуватися про свій зовнішній вигляд, проте вважають, що при відповідній можливості будуть змінювати своє фізичне Я для більшої сексуальної привабливості. Для хлопців-підлітків важливе місце займають не тільки характеристики, пов'язані зі здатністю їхнього тіла виконувати певні дії, бути сильним і витривалим, а й характеристики, пов'язані із зовнішнім виглядом та здоровим способом життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вовчук Р. Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія. 2011. Т. 19, вип. 17. С. 75-81.
2. Даниленко Н.М., Меднікова Г.І. Проблема ставлення особистості до власної зовнішності в психологічній науці. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2017. Випуск I (57). С.67-77.
3. Моляко Р. В. Фізичний Я-образ у розвитку самосвідомості підлітків та юнаків, деформації образу та їх психокорекція. Неперервна професійна освіта: Теорія і практика: науково-методичний журнал. 2003. Вип. 3–4. С. 184–189.
4. Altabe M., Thompson J.K. Body-image: a cognitive self-schema construct? Cognitive Therapy and Research. 1996. № 20. P. 171-193.

*Дудник Юрій
Науковий керівник – доц. Свідерська Галина*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ СТРЕСУ У СУЧАСНИХ ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Постановка проблеми. Сьогодні проблема впливу стресу на здоров'я і діяльність людини набирає все більшої популярності. У зв'язку з «технологічним проривом», який здійснило людство, темп нашого життя за останні десятиліття різко зріс, що вимагає від кожного пристосування до нових вимог часу. Багатьом важко так швидко орієнтуватися у нових віяннях, адаптуватися до частих змін, відповідати новим вимогам. Часто через це у людини погіршується настрій, знижується самооцінка, що призводить до того, що навіть найменші проблеми можуть викликати у людини стрес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У 1926 р. Г. Сельє в результаті багаторічних досліджень відкрив стрес – неспецифічну реакцію (підвищення активності надниркових залоз) у відповідь на будь-яку інфекцію [6]. Говорячи про психологічний стрес, Р. Лазарус і С. Фолкман [3] визначають його як «особливі відносини між людиною і її оточенням, які, на її думку, загрожують або пригнічують її ресурси, і що ставить під загрозу її благополуччя».

Основна увага в сучасних зарубіжних дослідженнях, присвячених стресу, відводиться виявленню його соціально-економічних та освітніх причин, впливу раннього досвіду на формування копінг-стратегій та їх зв'язку зі здоров'ям, об'єктивним методам діагностики стресового стану, його впливу на пізнавальні процеси, особливо пам'ять та ін.

Вивчення психологічного стресу є важливим аспектом сучасних досліджень не тільки в теоретичному, але і практичному плані, зокрема для вирішення завдань профілактики, ранньої діагностики та психокорекції психологічних розладів. Дослідженням стресу на сучасному етапі займаються Дж. Міллер, К. Гідлов, Р. Стадлер, Ц. А. Стетлер, В. Гуїн, Б. Н. Учіно, С. Говард, С. Ліссек, Р. Феррер, Г. Каплан, П. Вест, Г. С. Шилдс та ін.

Метою статті є висвітлення актуальних проблем психологічного стресу у сучасних зарубіжних дослідженнях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із найбільш поширених є питання вивчення специфічних біомаркерів стресового стану. Однак, як правильно зазначають Ц. А. Стетлер та В. Гуїн [1], плани з повторними вимірами більш ефективні, тому що сама людина слугує точкою відліку до стресу, усуваючи відхилення через індивідуальні відмінності.

Також в контексті проблеми об'єктивної діагностики вказується на розходження між біомаркерами та суб'єктивним сприйняттям стресу. Тому, хоч все більше досліджень доводять зв'язок між стресовими подіями та концентрацією кортизолу у волоссі (ККВ), зв'язок між сприйняттям стресу і ККВ менш надійний.

У метааналізі, який включав 33 дослідження із самозвітами сприйняття хронічного стресу не було виявлено надійного зв'язку з ККВ [8].

Іншою проблемою є дослідження зв'язку між соціальною підтримкою та впливом стресу на серцево-судинну систему. Надмірні серцево-судинні реакції на психологічний стрес вважаються фактором ризику серцево-судинної захворюваності. Соціальна підтримка може зменшити такий ризик, послаблюючи серцево-судинну реакцію на стрес. Результати досліджень показують збільшення серцево-судинної реактивності щодо соціальної підтримки, залежно від статі та соціальної близькості між людьми, які надають чи приймають підтримку [5].

Досить важливим, на нашу думку, є феномен, який полягає у тому, що міра суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки може бути більш корисною для людини, ніж реальна підтримка. Відмінність сприйнятої та отриманої підтримки підкреслюється зосередженням на

окремих попередніх процесах та механізмах. Ця структура також робить унікальні прогнози щодо типу та стадії захворювання, на які вони потенційно впливають. Прогнозують, що отримана підтримка повинна насамперед впливати на сприйнятливості до гострих захворювань та перебіг діагностованого хронічного захворювання, і ця кореляція може бути як позитивною, так і негативною, залежно від контекстуальних факторів [10].

Ще одним аспектом є проблема генералізації страху та тривоги. Варто відзначити такий важливий наслідок дії стресу, як перенесення страху чи тривоги з приводу одних стимулів на інші, індивідуальні фактори. Його ще називають надгенералізацією страху [4]. Узагальнення стимулів, пов'язаних із загрозою, зі стимулами, пов'язаними зі сприйняттям, часто досліджується в експериментах, в яких учасники піддаються впливу кіл різного розміру та кольору.

Щодо проблеми зв'язку між стресом та гедоністичними потягами, то цікавою, на нашу думку, є теорія, згідно з якою разовий гострий стрес може провокувати розлади харчової поведінки, такі як надмірне споживання калорійних, солодких та солоних продуктів або взагалі призводить до гедоністичної спрямованості, про що говориться у результатах метааналізу, в якому дійшли до висновку, що експериментально індукований гострий стрес може збільшити загальну чутливість до винагороди, роблячи людину більш «налаштованою» на будь-який стимул, який може передбачати винагороду. Це відбувається внаслідок зміни швидкості викиду дофаміну та зменшення виконавчого контролю, що перешкоджає оптимальному функціонуванню префронтальної кори. У деяких ситуаціях прийняття рішень посилення пошуку винагороди є дисфункціональним, тоді як в інших це не так. У тих ситуаціях, коли посилення пошуку винагороди та ризику є не вигідними, стрес мав значний вплив, тоді як в інших ситуаціях ніяких ефектів не спостерігалось [9].

Ще один напрямок зарубіжних досліджень – це зв'язок системи освіти та ринку праці з психічним здоров'ям учнів. Значна увага приділяється соціально-економічним аспектами стресу, зокрема зв'язку системи освіти та ринку праці з психічним здоров'ям учнів. Було виявлено, що якщо джерело стресу (наприклад, пов'язане з навчальним закладом) позитивно впливає на проблеми психічного здоров'я, збільшення його поширеності згодом призведе до більшої кількості проблем із психічним здоров'ям. Якщо позитивний вплив джерела стресу на проблеми психічного здоров'я з часом стане сильнішим, це також призведе до збільшення кількості проблем із психічним здоров'ям, оскільки існуючі рівні стресу стають більш шкідливими [2].

Іншою проблемою, яка суттєво пов'язана з попередньою, є дослідження впливу стресу на пам'ять. Одні дослідження показують, що гострий стрес негативно впливає на продуктивність пам'яті. Зазначається, що стрес порушує деякі епізодичні процеси пам'яті, одночасно посилюючи інші, і що вплив стресу модулюється рядом критичних факторів. Результати показали, що коли стрес виник до або під час кодування, це погіршує пам'ять, якщо

тільки затримка між стресором і кодуванням не була дуже короткою, а матеріали дослідження були безпосередньо пов'язані зі стресором, і в цьому випадку стрес покращував кодування. І, навпаки, стрес після кодування покращував пам'ять, якщо стресовий фактор не виникав у фізичному контексті, відмінному від досліджуваних матеріалів. Хоча стрес послідовно підвищував кортизол, величина відповіді на кортизол не була пов'язана з впливом стресу на пам'ять. Ці результати створюють важливі обмеження для сучасних теорій стресу та пам'яті і вказують на нові питання для майбутніх досліджень [7].

Висновки. Стрес – комплексна психофізіологічна реакція організму, що виникає в процесі діяльності у найбільш складних і важких умовах та спрямована на підвищення здатності до адаптації. Оскільки ці умови є постійно змінюваними, то вони вимагають постійної переоцінки та досліджень в контексті психології стресу. Враховуючи біопсихосоціальну природу людини та швидкий розвиток культури, описане у даній статті явище отримує все більше варіантів для свого прояву.

ЛІТЕРАТУРА

1. Cinnamon A. Stetler, Guinn V. Cumulative cortisol exposure increases during the academic term: Links to performance-related and social-evaluative stressors. *Psychoneuroendocrinology*. 2020. Vol. 114. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2020.104584.
2. Högberg B., Strandh M., Hagquist C. Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years – the role of school-related stress. *Social science & medicine*. 2020. Vol. 250. DOI: 10.1016/j.socscimed.2020.112890.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Cognitive theories of stress and the issue of circularity. *Dynamics of Stress. Physiological, Psychological, and Social Perspectives*. New York, NY: Plenum, 1986. P. 63-80. DOI: 10.1007/978-1-4684-5122-1_4
4. Lissek S., Grillon C. Overgeneralization of conditioned fear in the anxiety disorders: Putative memorial mechanisms. *Zeitschrift für Psychologie*. 2010. Vol. 218(2). P. 146–148. DOI: 10.1027/0044-3409/a000022.
5. Phillips A. C., Gallagher S., Carroll D. Social support, social intimacy, and cardiovascular reactions to acute psychological stress. *Society of Behavioral Medicine*. 2009. Vol. 37(1). P. 38–45. DOI:10.1007/s12160-008-9077-0.
6. Selye H. The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatonic hormones. *American Scientist*. 1973. Vol. 61. P. 692-699.
7. Shields G. S., Sazma M. A., McCullough A. M., Yonelinas A. P. The effects of acute stress on episodic memory: A meta-analysis and integrative review. *Psychological Bulletin*. 2017. Vol. 143(6). P. 636–675. DOI: 10.1037/bul0000100.
8. Stalder R., Steudte-Schmiedgen S., Alexander N., Klucken T., Vater A., Wichmann S., Kirschbaum C., Miller R. Stress-related and basic determinants of hair cortisol in humans: a meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*. 2017. Vol: 77. P. 261–274. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2016.12.017.
9. Starcke K., Brand M. Effects of stress on decisions under uncertainty: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2016. Vol. 142(9). P. 909–933. DOI: 10.1037/bul0000060.
10. Uchino B. N. Understanding the links between social support and physical health: a life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*. 2009. Vol. 4(3). P. 236–255. DOI: 10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x.