

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТРЕСУ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

**Костюк Марина Іванівна**

старший викладач

кафедри іноземних мов з курсом латинської мови та медичної термінології  
*Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, Україна*

**Мазур Наталія Валентинівна**

викладач кафедри іноземних мов з курсом латинської мови та медичної термінології  
*Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, Україна*

Будь-яка діяльність людини відбувається в постійно змінних умовах і саме знання про психофізіологічні механізми стресу може передбачати використання резервів людини відносно забезпечення ефективної поведінки в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища.

В працях А. А. Віру було систематизовано сучасні погляди на проблему, беручи за основу складові загальноадаптаційного механізму шляхом реалізації наступних факторів:

- активація усіх життєвонеобхідних енергетичних ресурсів для забезпечення енергетичної функціональності;
- забезпечення пластичного резерву людини та підсилення синтезу ензимних і структурних білків для тривалого адаптивного періоду;
- підвищення здібностей організму з метою захисту та збереження життя.

Експериментальні дослідження дали можливість виявити три основні зміни, що розвиваються в організмі при адаптації до стресу:

- адаптивне підвищення потенційних можливостей стрес-реалізуючих систем;
- зменшення відсотку включення таких систем, а отже мінімізація стрес-відповіді через циклічність стресових ситуацій;
- мінімізація збудження нервових центрів та пов'язаних структур до збудників стресу;
- їх специфічна даун-регуляція.

Саме походження стресора, як правило, обумовлює розвиток стресової реакції. Нелише кількісні та якісні особливості стресс-фактора беруться до уваги при розгляді та тлумаченні механізмів стресу, а й як правило, важливу роль відіграють такі показники як психосоціальна характеристика стресора та градієнт дії стресора на організм. Виникнення фактичного стрес - стимула, зазвичай, і визначає понятійно-термінологічні особливості стресу ( такі як фізичні, емоційні, мотиваційні, інтелектуальні, операційного, та ін.). Виникнення стресової реакції не завжди обумовлюється наявністю тригера. Переважна кількість осіб є прихильно- стійкою до широкого діапазону стресорів, можемо назвати це терміном «стійкий психосоматичний імунітет», зумовлений як соціальними, так і фізіологічними чинниками.

Ще в 1908 році Р. Йерксом і Дж. Додсоном було визначено закономірність в професійному підході до психофізіологічного вивчення факторів стресу, та експериментально встановлено, що при досягненні певного критичного рівня активності нервової системи, ефективність діяльності зростає. Натомість, при подальшому стимулюванні нервової системи високими дозами стресових тригерів, показники діяльності йдуть на спад.

На сьогодні маємо змогу адекватно оцінити вплив факторів оточуючого середовища на емоціональну складову особистості, як такої, яка знаходить своє відображення у всіх галузях діяльності. Наукове вивчення психофізіологічних механізмів стресу особистості та застосування отриманих вмінь та навичок вважаються одним із провідних шляхів належного зпсихофізіологічного виконання різних видів активності, в тому числі у навчанній активності. [1], [2].

#### **Список використаних джерел:**

1. Лазуренко С. І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: [монографія] / С. І. Лазуренко. – К. : Університет «Україна», 2011. – 406 с.
2. Лазуренко С. І. Психофізіологічні механізми стресу / С. І. Лазуренко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. - 2014. - № 11. - С. 152-165. - Вилучено з: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop\\_2014\\_11\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2014_11_14)