

тварин і сили природи, але і на богів. Дослідники припускають, що, пізнавши сугестивну силу слова на самій собі, колись людина повірила, що аналогічним чином можна захистити себе від нападаючих людей, тварин і злих духів. Так, поступово, заклинання перетворювалося в молитву, у якій часто втримується прохання про чудо.

Психологія сповіді пов'язана із психологією молитви й жертвоприношення. Каючись у гріхах, віруючий не просто «просить прощення» — він вірить, що якщо попросити, це прощення буде дійсно отримане. Неприємний акт переживається як своєрідна жертва, яка буде нагороджена. Є й ще одна сторона сповіді, що відбиває відому життєву мудрість: розділена радість — подвійна радість, розділене горе — половинне горе. У процесі сповіді віруюча людина як би перекладає відповідальність вчиненого вчинку на плечі сповідника, ділиться з ним і вчинком, і відповідальністю за нього. Це підсилює дія катарсису, властивого не тільки молитві, але й будь-якій щирій бесіді із другом про свої проблеми.

Таким чином, феномен віри виступає визначальним у будь-якій релігії, і може розглядатися як соціально-психологічне явище.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Зенько Ю.М. Психологія та релігія. СПб., 2002. — 342с.
2. Релігія й суспільство: Хрестоматія по соціології релігії. М., 1996. — 378с.
3. Соціальна психологія: Курс лекцій / В. Г.Крисько. М., 2006. — 352 с.
4. Угринович Д. М. Психологія релігії.—М., 1986. — 352 с.
5. Франкл У. Человек в поисках смысла.—М., 1990. — 234 с.

УДК 159.98:612.176

### ПСИХОГЕННІ СТРЕС-ФАКТОРИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЇХ ІНТЕРВЕНЦІЇ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ

*Казимир Н.М., Львівський державний університет безпеки  
життєдіяльності, Гуманітарний факультет, напрям підготовки  
«Практична психологія»*

*Гнатюшин І.Л., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри  
практичної психології та педагогіки Львівського державного  
університету безпеки життєдіяльності*

Кожна людина щодня підвладна стресовим ситуаціям, яким властива несподіваність і інтенсивність впливу несприятливих факторів як повсякденного життя, так і навколишнього середовища.

Людина яка опинилась в зоні катастрофи або стихійного лиха, тобто в екстремальних умовах, піддається впливу різноманітних психотравмуючих факторів. Виникає особливе емоційне напруження, тобто стрес. Стрес (англ. stress - напруження) - стан викликаний надмірними психічними й фізичними напруженнями або впливами травмуючих подразників [2]. Вплив стресу на поведінку і можливості людини є дуже індивідуальними: когось він стимулює на пошуки нових конструктивних рішень, а деякого навпаки деморалізує.

При стресовому стані об'єм уваги дуже звужений, її переключення загальмоване, м'язи напружені, рухи стають різкими, погано координованими і неточними, порушується пам'ять. Людина не пам'ятає послідовність дій, неправильно оцінює ситуацію і як наслідок, припускається багатьох помилок [1]. Стрес впливає не тільки на психіку, але й на весь організм. Психосоматичні порушення спричиняють розвиток таких серйозних захворювань, як стенокардія, інфаркт міокарда, інсульт, гіпертонічна та виразкова хвороби, рак [4].

Проблемою дослідження стресу займався канадський вчений Г. Сельє. Він 4 липня 1936 року опублікував у англійському журналі "Nature" роботу під назвою "Синдром, що викликається різними агентами, що заподіюють шкоду", в якій наводилися дані про стандартні реакції організму на вплив різних хвороботворних агентів. Г. Сельє відкрив загальний адаптаційний синдром, що описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення або екстраординарну дію. За своєю суттю ця реакція, яку і назвали стресом, відображає екстрену мобілізацію внутрішнього запасу сил організму для того, щоб подолати перешкоду або захиститися від шкідливого впливу [3].

Важливим фундаментом для аналізу проблеми стала також сукупність психологічних підходів та концепцій психічного здоров'я (В.М.Бехтерева, Б.Г.Ананьєва, Г.С.Нікіфорова), психічної саморегуляції організму та самоконтролю особистості (П.К. Анохіна, К.А. Анциферова, О.А. Конопкіна, В.І. Степанського, Л.Г. Гребенюка та ін.), психологічної стійкості та психологічної готовності (А.В. Кулікова). Поєднання цих підходів дає змогу досліджувати стресові явища в тій множині зовнішніх і внутрішніх відносин, в яких організм існує як цілісна система [6].

Цьогорічні дослідження групи британських вчених засвідчили що, стрес забирає в людини до 5 років життя [7]. Згідно з висновками науковців, людина в середньому втрачає щодня дві години свого життя на різного виду стреси. Понад тридцять годин хвилювань припадає на тиждень. Щороку людина витрачає "на нерви" 744 години. А протягом усього життя 45 тис. 243 години. Це час, рівний 1885 дням і складає понад 5 років [7].

Тривалі стреси призводять до різного виду захворювань. Після того, як вичерпані всі резерви протистояння стресу, в результаті зриву пристосувальних механізмів людського організму виникають неврози. Наслідком довготривалих стресів є фобії. Є багато методів боротьби із стресом але зупинимось детальніше на методі ароматерапії [5]. Ароматерапія — це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом. Здавна ароматерапію вважають одним із найкращих методів подолання стресу. Сучасний термін ароматерапія був запропонований в 1920-х рр: французьким хіміком та парфумером Рене Марі Гаттефосом [5].

Ароматерапія як засіб подолання стресу є досить ефективним, аромоолію використовують для подолання найрізноманітніших недуг — як фізичних, так і психічних: при стресах, перевтомі, неврозах і депресії. Здебільшого використовують олію лаванди, бергамота, лимона, сандала, іланга - іланга, жасмину, герані, полину, троянди та ін [5]. Випари ефірних олій проникаючи через нюховий аналізатор виявляють позитивний вплив на нервову систему людини, тобто заспокоюють її. Але при використанні ефірних олій слід враховувати особисту переносимість людини, щоб алергії або інших побічних дій на організм.

Таким чином, стрес у житті людини займає значне місце, він виступає згубним фактором та може призвести до різних психологічних захворювань, але з іншого боку він виступає і як нестандартна сила у екстремальних умовах, тому що змушує людину думати креативно. Подолання негативних психогенних стрес-факторів та психологічні заходи їх попередження будуть предметом наших наступних досліджень.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук П.С., Мендерецький В.В., Панчук О.П., Чорна О.Г. / П.С. Атаманчук, П.С. В.В Мендерецький, О.П. Панчук, О.Г. Чорна *Безпека життєдіяльності: навч. посіб.* — К.: Центр учбової літератури, - 2011. — 276 с.
2. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. — СПб.: Прайм — Евронанк, 2005. — 672с. (Проект «Психологическая энциклопедия»).
3. Селье Г. *Стресс без дистресса* / Г. Селье. — М.: Прогресс, 1982. — 124с.
4. Інтернет ресурс. — Режим доступу: <http://coolreferat.com>.
5. Інтернет ресурс. — Режим доступу : <http://uk.wikipedia.org> // Ароматерапія.
6. Інтернет ресурс. — Режим доступу : <http://www.psych.kiev.ua> // Напрямки дослідження стресових станів.
7. Інтернет ресурс. — Режим доступу : <http://www.rbc.ua> // Стрес забирає в людини до 5 років життя [дослідження].