

ПОНЯТТЯ «СТРЕС» ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ

Актуальність дослідження зумовлена розвитком інформаційного суспільства та мереж комунікації, тому проблема стресу постає актуальною у будь-якому аспекті вивчення. Багато вчених говорять про синдром хронічного стресу у житті сучасної людини. І особливо актуальною ця проблема постає в підлітковому віці. Адже підлітковий вік являє собою певний переломний період у житті людини. Зміна структури соціальних ролей, засвоєння нових цінностей та норм, розвиток самосвідомості та поглиблення рефлексії, які відбуваються у підлітковому віці, самі по собі є стресогенними факторами для підлітків. На даний момент також немає певного визначення цьому терміну, та найбільш розповсюджені уявлення про стрес наступні:

- емоційне напруження, яке виникає в результаті будь-яких переживань;
- особливий стан організму у людини та ссавців що виник у відповідь на сильний зовнішній подразник;

Автори Великої медичної енциклопедії розуміють під стресом стан, який виникає при дії надзвичайних або патологічних подразників і призводить до напруження неспецифічних адаптаційних механізмів в організмі. Зусилля, втома, страх, біль, або несподіваний успіх, будь-що з переліченого може викликати стрес, але жодне з цього не є визначенням стресу. Дослідження відомого канадського фізіолога Г. Сельє показали що певний ступінь стресу може бути навіть корисним так як виконує мобілізуючу роль та сприяє адаптації людини до мінливих умов зовнішнього середовища. Але якщо стрес є постійним та сильнодіючим, тоді він переважantly адаптаційні можливості і призводить до психологічних та фізичних розладів в організмі людини [1].

При вивченні підходів до розуміння стресу ми спираємося на роботи В.Я. Бодрова, Ф.Е. Василюка, роботи Ю.В. Щербатих, теоретичні доробки Г. Сельє. Стрес у підлітковому віці зазвичай не пов'язаний з певними глибинними конфліктами або порушеннями розвитку, а радше є наслідком природного процесу переходу до дорослого життя. Тому використання методів глибинної психотерапії або психокорекції постає недоцільним у більшості випадків. Важливим є пошук методу, який би діяв досить швидко, був ефективним та не чинив суттєвого втручання у подальший розвиток особистості підлітка. Таким методом виявляється метод аутогенного тренування. Саме він дозволяє швидко впливати на емоційну сферу людини, при цьому не зачіпає глибинну емоційну сферу. Також, вивченням проблеми стресу займалися такі науковці як І. П. Павлов (теорія експериментально невроту), Е. Геллгорн, У. Кенон (роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Р. Лазарус (когнітивна теорія психологічного стресу), Л. А. Орбелі (прямий вплив нервової системи на обмін речовин в тканинах).

Метою даної статті є дослідження етимології стресу.

Згідно оцінок деяких європейських експертів, 70% захворювань людей пов'язані з емоційним стресом. В Європі щороку помирає більше 1 млн. осіб внаслідок стресогенних порушень функцій серцево-судинної системи. Основними причинами цих порушень є емоційна напруга, міжособистісні конфлікти в сім'ї і напружені виробничі стосунки. Ці фактори порушують функцію сформованих в процесі еволюції механізмів підтримання гомеостазу [7].

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярною є теорія стресу, запропонована Г.Сельє. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу досить простий. Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу (гомеостаз). Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосовальною реакцією. За допомогою реакції порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу. Пізніше було введено поняття «психологічний стрес», який почали розглядати не тільки як реакцію, але і як процес, в якому вимоги середовища розглядаються особистістю, виходячи з її ресурсів і вірогідності розміщення вирішення виникнувшої ситуації, що і визначає індивідуальні розбіжності в реакції на стресову ситуацію [3].

Психологічний стрес на відміну від біологічного стресу, описаного Г. Сельє, наділений рядом специфічних ознак. Так, психологічний стрес може виникати не тільки, як реакція на реально діючий подразник, але і як реакція на прогнозовані події, які ще не відбулися, але настання яких суб'єкт б боїться [5]. На відміну від тварин людина реагує не лише на реальну небезпеку, але і на загрозу або нагадування про неї.

Інша особливість психологічного стресу – суттєве значення оцінки людиною ступені своєї участі в активному впливі на проблемну ситуацію з ціллю її нейтралізації [3]. Психологічний стрес може проявлятися у змінах різних функціональних систем організму, а інтенсивність порушень може варіювати від невеликої зміни емоційного настрою до таких серйозних захворювань, як виразка шлунку або інфаркт міокарда. Існує кілька способів класифікації стресорних реакцій, Ю. В. Щербатих вважає найбільш прийнятним розподіл їх на: - поведінкові; - інтелектуальні; - емоційні; - фізіологічні [6].

Варто вказати, що окрім сфер та типів реакцій на стрес прийнято також виділяти стадії розвитку стресу. У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини учащається подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Усе разом покликає мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цього виявляється досить, то тривога і хвилювання знижуються, стрес закінчується. Більшість стресів закінчується на цій стадії.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стресс-фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму[4].

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людини і може привести її до хвороби [5].

Залежно від причин виникнення стресу, особливостей особистості, яка знаходиться в стані стресу, типу стресора, інтенсивності і тривалості дії подразника можна використовувати різні типи методів нейтралізації стресу.

Так, Ю. В. Щербатих розробив таку класифікацію методів нейтралізації стресу:

1. Психологічні (аутотренінг, медитація, раціональна терапія та ін.).
2. Фізіологічні (масаж, акупунктура, фізичні вправи та ін.).
3. Біохімічні (фармакотерапія, фітотерапія).
4. Фізичні (баня, світловий вплив, загартовування)[6].

Висновки.

1. Особливості реакції організму на стрес залежать від багатьох факторів, ознак і особливостей організму.
2. Стрес дезорганізовує діяльність людини, викликає психоемоційні порушення.
3. Стреси, особливо якщо вони часті і тривалі, негативно впливають не тільки на психологічний стан, але і на фізичне здоров'я людини.
4. Науковці виділяють ознаки стресу:
 - Фізіологічні ознаки: прискорення серцебиття, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння.
 - Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.
 - Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.
 - Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння.

ЛІТЕРАТУРА

1. Федорова Я. В. . Стрес та його роль в навчальній діяльності студента [Електронний ресурс] / Я. В. Федорова
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу / Л. Б. Наугольник. – Львів, 2015.
3. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В. А. Бодров. – С. 64— 74.
4. Захаров А. І. Неврозы детей и подростков / А. І. Захаров. – 1988. – С. 5— 18.
5. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса / К. В. Судаков. // Медицина. – №6. – С. 3— 143.
6. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье студентов / Ю. В. Щербатых. // Высшее образование в России.. – 2000. – С. 111— 115.
7. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – 2001. – №2. – С. 176—273.

Мокей Н.

Науковий керівник - доц. Андрійчук І. П.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ПЕРСОНАЛУ

В умовах глобалізації економіки одним із найбільш значущих процесів є інтелектуалізація організаційних процесів, що передбачає високу кваліфікацію персоналу та постійне її підвищення. Інвестиції у розвиток людських ресурсів є одним із основних чинників збільшення продуктивності праці, подолання кризових явищ та досягнення високих темпів економічного зростання організації. Підприємства, що постійно займаються питаннями інвестування у розвиток персоналу, відзначаються високим рівнем прибутковості, фінансової стійкості та швидко здобувають вагомі конкурентні переваги. Тому пріоритетом стає управління розвитком персоналу організацій. При цьому ефективність діяльності у сфері управління залежить від знання її