

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЛОСОФІЇ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПЕДАГОГІКИ**

СЕКЦІЯ 20

СТАН СТРЕСУ: ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ

В. О. Вікторова, студентка спеціальності Філологія, групи Філ-11

М. М. Мовчан, науковий керівник, к. філос. н., доцент кафедри педагогіки та суспільних наук Вищій навчальній заклад Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»

Стрес – це функціональний стан організму, що виник у результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів [3].

Найбільшою загрозою психологічному здоров'ю людини є стрес. Хтось говорить про нього, скаржачись на інциденти з прискіпливим керівництвом або нестерпними сусідами, ще хтось розуміє під стресом гострі фізіологічні реакції (тиснення в грудях, головний біль, печія тощо), спровоковані такими ситуаціями, а для когось стрес – це причина серйозних захворювань, зокрема виразки шлунку або інфаркту, викликаних багаторазовим повторенням стресових моментів. Розмите, багатозначне тлумачення цього терміну виникло відразу ж після його введення в науковий лексикон. Зробив це канадський дослідник з угорськими корінням Г. Сельє [2, с. 9].

На фінальній стадії розробки свого вчення Г. Сельє став говорити про два види стресу – дистрес, пов'язаний із негативними емоційними реакціями, і еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це призвело до того, що в сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон. Так, Г. Сельє пише, що навіть у стані повного розслаблення, людина, яка спить, переживає певний стрес і що повна свобода від стресу означає смерть. Однак, на думку вченого, стрес може бути і корисним, у тому випадку він «тонізує роботу організму і допомагає мобілізації захисних сил (ураховуючи імунну систему). Для того, щоб стрес набув характеру еустресу, необхідна наявність певних умов. Водночас за відсутності цих умов або ж при значній силі негативного впливу на організм початковий стрес переходить у його шкідливу форму – дистрес [2, с. 17].

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу [2]. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії [2]:

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

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-фактор, що його викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, бо виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може призвести її до хвороби.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційну напругу. Зіштовхнувшись з екстремальною ситуацією (або сприйнявши її таку), людина зазнає різкого зростання емоційної напруги. Вона боїться, що не впорається з цією ситуацією, що остання завдає йому збитків. У результаті в людини з'являється стан тривоги.

Емоційне порушення росте і починає заважати виконанню тієї діяльності, якою людина зайнята. Діяльність дезорганізується: з'являються помилки, збільшується час на виконання окремих дій, порушується процес планування й оцінки діяльності. Усе це викликає негативні емоції, додає занепокоєння, викликає непевність у своїх силах, знижує самооцінку. Як наслідок, росте стан напруги, що призводить до ще більших помилок і дефектів діяльності. Виходить замкнуте коло «утягування» людини в стрес [1].

Стрес – це індивідуальна реакція, що може відрізнятись від реакції іншої людини. В її основі лежить ставлення до ситуації, а також думки й почуття. Це душевний стан, який людина сама формує своїми власними думками. Стрес пов'язаний із тим, що оточує людину; зовнішні фактори лише запускають зовнішню дзеркальну реакцію – особисто індивідуальну.

Список використаних інформаційних джерел

1. Китаєв-Смык Л. А. Психология стресса : монография / Китаєв-Смык Л. А. – Москва : Наука, 1983. – 368 с.
2. Наугольник Л. Б. Психология стрессу : підручник / Наугольник Л. Б. – Львів, 2015. – 324 с.
3. Суворова В. В. Психофизиология стресса / Суворова В. В. – Москва : Педагогика, 1975. – 206 с.

ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА СЧАСТЬЯ (HAPPINESS MANAGER)

***А. Р. Гахраманова**, студентка спеціальності Гостинично-ресторанне дело, група ГРС б-24*

***И. С. Тодорова**, научный руководитель, к. психол. н., доцент доцент кафедры педагогики и общественных наук Высшее учебное заведение Укоопсоюза «Полтавский университет экономики и торговли»*

Одним из ключевых преимуществ успешной организации будущего станет забота об эмоциональном благополучии работников. Так, по мнению основателя современной позитивной психологии, Мартина Селигмана, «очень скоро люди будут работать исключительно под влиянием духовных, а не материальных стимулов, а корпорации, где поощряется такой подход, оставят фирмы, предлагающие сотрудникам лишь материальное удовлетворение, далеко позади себя» [1, с. 218].

В успешных компаниях и организациях деньги перестали быть главной мотивацией для эффективного выполнения должностных обязанностей. Если Ваш сотрудник готов перейти к конкуренту из-за только лишь прибавки к заработной плате, то вы автоматически лишаетесь права называть себя хорошим руководителем. Несмотря на безработицу, для действительно высококвалифицированного специалиста вакансий на рынке труда достаточно, а, следовательно, руководству необходимо найти действенный способ для привлечения и удержания такого