

1. Шулдик А.В. Причини та симптоми стресу / А.В.Шулдик, Г.О.Шулдик / Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції, Хмельницький, 30-31 березня, 2017. – С139-140.

## Причини та симптоми стресу

Шулдик А.В., Шулдик Г.О. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Поняття стресу було вперше описане у 50-ї роки ХХ століття канадським вченим Г.Сельє. Йому вдалося встановити, що на несприятливі впливи різного роду організм відповідає не лише конкретною для кожного впливу реакцією, але й загальним однотипним комплексним реагуванням, незалежно від того, який подразник діє на організм. Це і є стрес, який протікає у вигляді трьох фаз – тривоги, резистенції (стабілізації) та виснаження. Остання фаза, якщо вона затяжна, може перейти у професійне вигорання. Люди часто знаходяться в стресових ситуаціях. Постійна метушня, надмірність подразників, перманентне зростання фізичної, розумової та емоційної напруги можуть привести до різких змін настрою, зниження прцездатності, роздратованості, зниження інтересу до життя.

Проаналізувавши психологічну літературу [1, 2, 3, 4], ми виділили такі типові *причини* стресу. Це вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, жара, холод і т.д.), фізичні довготривалі навантаження, фізіологічні зміни (хвороби, травми і т.д.), монотонність у професійній діяльності, в емоційних контактах, важкі життєві ситуації (хвороба чи смерть близьких, погрози втати роботи, складні зміни умов життя), соціально-психологічні чинники (соціальна незахищеність, безробіття, розчарування, туга тощо).

Розрізняють фізіологічні, когитивні та емоційні *ознаки* стресу. *Фізіологічні ознаки*: прискорене серцебиття, біль в області шлунку, часте сечовипускання, головний біль, напруга в м'язах спини, швидка

стомлюваність, збільшення кількості гормону епінефрину, який викликає неспокій, підвищену нервовість.

*Когнітивні ознаки:* неуважність, погіршення сприймання, пам'яті, мислення, уваги. Внаслідок чого виникають помилки в роботі, втрачається контроль над собою.

*Емоційні ознаки:* роздратованість, різкі перепади настрою, недовірливість, підвищення тривоги, надмірна збудливість, злість, збентеженість, депресія.

Серед властивостей особистості, які обумовлюють ймовірність виникнення стресу, провідне місце займає тривожність (відчуття неусвідомлюваної загрози, очікування небезпеки), роздратованість, загострене почуття обов'язку, вразливість, сором'язливість, ворожість, ставлення до себе як до невдахи, емоційна збудливість, нестабільність. Також знижують психологічну стійкість до стресу песимістичне ставлення до життєвої ситуації, тривалі негативні переживання, замкнутість. Ситуації, які принижують почуття гідності особистості, звуження інтересів, тенденція до фанатизму, коли людина агресивно відхиляє будь-які думки, постійна незадоволеність собою і ін. знижують стійкість до стресу. Якщо свідомість людини не може нейтралізувати негативні переживання, вони переходять у несвідоме, а потім на тілесний рівень, провокуючи виникнення захворювань. У схильних до стресу людей частіше спостерігається тенденція до конкуренції, тверде прагнення до досягнення мети, агресивність, нетерплячість, неспокій, експресивне мовлення, відчуття постійного браку часу.

Стійкість до стресів підтримують внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісні) ресурси. Внутрішні ресурси: узгодженість реального і бажаного Я особистості, відповідність досягнень домаганням, відчуття сенсу життя, віра в досяжність поставлених цілей, екстравертованість, добре фізичне здоров'я, позитивне мислення, високий рівень психолого-педагогічної культури. Легше переносять стрес люди розсудливі, здатні за

допомогою аргументації зменшити суб'єктивну значущість негативних наслідків впливу стресора. Л.Толстой писав, що людина розумом може і повинна позбутися того, що її турбує. Висока спроможність пристосовуватися до змін в оточуючому середовищі забезпечує легкість перенесення стресів. Пристосування полегшується, якщо людина має високу фахову підготовку, володіє багатьма навичками і уміннями, комунікабельна, компромісна, має навички позитивного мислення, володіє собою тощо.

#### Література

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб : Питер, 2001. – 752 с.
2. Міщенко М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів / М. С. Міщенко // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2015. – № 1150, вип. 57. – С. 30-33.
3. Сельє Г. Стресс без дистресса /Г.Сельє. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
4. Чудаєва Н.В. Емоційний світ людини: навч.посібник / Н.В.Чудаєва, Г.О.Шулдик. – 2-е вид., доповн. – Умань, ВПЦ “Візаві”, 2017. – 126 с.