

УДК 621.326

Корбак О.- ст. гр. БПп-31

Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя

СТРЕСОГЕННІСТЬ СУЧАСНОГО СЕРЕДОВАЩА ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ

Науковий керівник: к. психол. н., доцент Періг І. М.

На сучасному етапі розвитку суспільство дуже турбує питання стресостійкості особистості, адже стреси супроводжують особистість на кожному кроці її життя, адже на сучасному етапі інформатизації суспільства, людська психіка перебуває під постійним впливом та натиском ззовні. У сучасному житті стреси відіграють проникаючу роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і в сім'ї.

Вивченням питань впливу та наслідків стресу на організм особистості у зарубіжній та вітчизняній психології займались Г. Сельє, Кері Л. Купер, Філіп Дж. Дейв, Майкл П. О'Драйсколл, Ю. В. Татура та ін. Б. А. Смирнов та Є. В. Долганова займались вивченням діяльності особистості в екстремальних ситуаціях, В. І. Розов вивчав адаптацію антистресових психотехнологій, Алієв Хасай займався вивченням методів боротьби зі стресом, Лууле Вілма описала «мову стресу», Є. М. Челпанова вивчала психологічний стрес у дитячому віці, Джеррольд С. Грінберг досліджував виникнення та керування стресом, Н. Є. Водопьянова займалась психодіагностикою стресу.

Стрес (від англ. Stress – тиск, напруга) – поняття, що запропонував Г. Сельє в 1936 р. для позначення великого кола станів, котрі обумовлені виконанням діяльності в особливо складних умовах і виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори; – це стан напруження – сукупність захисних фізіологічних реакцій, які настають в організмі людини у відповідь на вплив різноманітних несприятливих факторів (стресорів): холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо.

Сукупність стресторів, які впливають на людський організм, підсилюють силу стресу та протяжність його у часі, внаслідок чого і виникають різні види стресів: короткочасні, довгострокові, фізіологічні, психологічні, емоційно-позитивні та емоційно-негативні, міжособистісні, професійні, екологічні, технологічні, больові, бойові та травматичні.

Психофізіологічні основи стресу розташовані в мозкових центрах, які реагують на певні подразники. Під часу впливу сильного стресу відбувається гормональний збій в організмі, що призводить до низки захворювань. Стрес супроводжує такі хвороби, як гіпертонія, інсульт, болі серця та голови, виразки, мігрень, алергії, астми, ревматоїдний артрит, болі у спині і навіть рак. Стрес знижує ефективність роботи імунної системи шляхом зменшення числа Т-лімфоцитів. У результаті, крім погіршення здоров'я, зростає особистісна тривожність, замкнутість, нерішучість, байдужість. У такий спосіб тривала чи інтенсивна дія стресових умов погіршує результати діяльності, призводить до порушення міжособистісних відносин, викликає різні порівневі зміни в психофізіологічній організації, є причиною неадаптивних особистісних змін, зокрема, емоційної і мотиваційної сфери суб'єкта. У виникненні реакції на стрес, а також адаптаційних розладів, відіграють велику роль індивідуальна вразливість або стійкість до дії стресу, адаптивні здібності. Отже, це свідчить той факт, що ці розлади розвиваються не у всіх людей.