

Горелова Г. А.

ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

В сучасному світі поширене питання стресу. Ця проблема є актуальною по-перше саме через свої фатальні наслідки для організму та, по-друге через глобальне поширення в усьому світі. Так, як стрес завдає уражень фізичному і психічному здоров'ю людини, це виснажує її, і знижує працездатність.

Один із перших експериментів, що досліджують вплив стресу на організм, провів перський учений, філософ та лікар Авіценна (980-1037). Лікар провів експеримент з вівцями, і зробив висновок про те, що тіло, емоції та психіка пов'язані. Першим хто ввів поняття стресу та дослідив це явище був Ганс Сельє, він сформулював поняття стресу як «неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу».

Перша стадія стресу - реакція тривоги, або аларм-реакція - виявляється в мобілізації захисних сил організму, в результаті чого відбувається процес перебудови вегетативної і гормональної регуляції. В кров викидається велика кількість кортикостероїдів, посилюється гемоконцентрація. Стресову реакцію забезпечують кортикостероїди. Збудження черевного нерва і через нього мозкового шару надниркових залоз, призводить до викиду адреналіну і норадреналіну. Друга стадія стресу називається стадією резистентності. Вона настає, якщо дія стресора не перевищує компенсаторних можливостей організму. У цьому випадку відзначається підвищення опірності організму до зовнішнього екстремального впливу. У корі надниркових залоз знову з'являються секреторні гранули, зумовлені виробленням кортикостероїдів, посилюється гемодилуція (розрідження крові), в тканинах переважають анаболічні процеси. Після тривалої дії сильного подразника компенсаторні можливості центральних і периферичних механізмів стресової реакції можуть вичерпатися, і організм перейде в останню, третю стадію - стадію виснаження, в якій знову виникають елементи стадії тривоги, проте зміни, що відбуваються, носять незворотний характер.

Психологічний стрес – складний інтегративний стан, який включає в себе аналіз значущості ситуації зі включенням інтелектуальних процесів і особистісних особливостей індивіда та може виникати у зв'язку із суб'єктивними особливостями сприйняття його людиною. Тому неможливо виділити універсальні психологічні стресори й універсальні ситуації, що викликають психологічний стрес, однаково у всіх людей. У такому контексті між емоцією (негативною за своєю модальністю) і емоційним стресом немає суттєвої різниці, оскільки в якості визначального фактора розглядається вплив емоційного напруження на діяльність індивіда. У такому разі емоційний стрес можна розглядати як процес психологічної адаптації та дезадаптації, що зумовлено емоційними для особистості сигналами. Психологічний і психоемоційний стрес призводить до фізіологічних проблем у людей. Таким чином, говорячи про фізіологію, можна зробити висновок про те, що організм виконує функцію мобілізації, тобто в ньому відбувається низка фізіологічних змін. Стрес є небезпечним станом організму він пригнічує імунну систему, спричиняє зменшення тимусу, селезінки, лімфатичних вузлів, жирової тканини. Збільшення ризику ураження серцево судинних захворювань, та захворювань ШКТ.

Роботу виконано під керівництвом доцента кафедри Практ.психол. Астахової К.В.