**І.М. Руденко,**

**доцент кафедри психології**

**комунального навчального закладу**

**«Черкаський обласний інститут**

**післядипломної освіти педагогічних працівників**

**Черкаської обласної ради»,**

**кандидат психологічних наук**

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ В НАУКОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

Сучасний педагог має володіти знаннями та уміннями самовідновлення своєї психічної рівноваги, розуміти вплив стресових емоцій на власне здоров’я, використовувати способи зняття психоемоційної напруги та розвантаження, вміти трансформувати стресовий образ мислення в розвитковий. Ці знання та уміння дадуть можливість педагогу зберегти збалансований гармонійний стан, відповідно, своє психічне та фізичне здоров’я.

**Мета статті**: розширити психологічну компетентність педагогів щодо розгляду вчення про стрес в науковій літературі.

Розробником вчення про стрес вважається канадський психофізіолог Ганс Сельє. На думку Г. Сельє, стрес (загальний адаптаційний синдром) - це неспецифічна реакція організму у відповідь на будь-який несприятливий вплив. Це комплекс змін, які відбуваються в організмі в разі небезпеки: різко збільшується рівень адреналіну в крові, підвищується тиск, частішає пульс, кровоносні судини розширюються, зростає інтенсивність діяльності мозку і м'язового апарату, пригнічується почуття голоду і відбувається близько 1400 інших психофізіологічних змін.

У науковій літературі виділяють поняття «психологічний стрес» або «емоційний стрес», що характеризується станом яскраво вираженого психоемоційного переживання людиною конфліктних життєвих ситуацій, які гостро або тривало обмежують задоволення його соціальних або біологічних потреб. Розробка проблеми стресу (емоційного, психічного, спортивного, виробничого, космічного, військового) з позицій сучасної науки знайшла своє відображення в роботах, присвячених біохімічним (А.А. Віру, Л.Є. Панін, А.І.Робу), фізіологічним (Ф.З.Меерсон, В.М. Федотов), клінічним (П.Д. Горизонтов, Ц.П. Короленко), психофізіологічних і психологічних (Л.А.Китаєв-Смик, Ф.П. Космолінська, Н.Е. Водоп'янова, Р.В. Купріянов, О.Н. Полякова) аспектам його проявів.

На думку дослідників А.Фрідмана, Д.Галанцева, Ю.Щербатих, «стрес – це тривала системна (психологічна і гормональна) реакція організму на життєві ситуації, які людина вважає небезпечними для свого матеріального та душевного благополуччя і не бачить можливості для їх швидкого вирішення». Слід зазначити, що фактори, що викликають стан стресу, прийнято називати «стресорами», а сукупність змін, що відбуваються в організмі під дією стресів, - загальним адаптаційним синдромом. У сучасній літературі існують різні класифікації стресів:

1. Повсякденний стрес - реакція організму на дрібні і незначні події, що з'являються в повсякденному житті, але які чинять негативний вплив на людину, наприклад, поточні проблеми зі здоров'ям, брак грошей, проблеми з приготуванням їжі та інші;

2. Емоційний стрес - відповідна реакція на виснаження нервової системи;

3. Професійний стрес - феномен, що виражається в психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини;

4. Інформаційний стрес - стан, що виникає в результаті інформаційних навантажень, з якими людина не може справлятися і приймати рішення в поставленому темпі.

Відомий російський вчений в галузі стресу і стресостійкості, доктор біологічних наук, професор Ю.В. Щербатих виділяє три типи стресу по здатності людини впливати на нього:

1) стреси, що не залежать від нас;

2) стреси, на які ми можемо реально вплинути;

3) стреси, які є плодом нашої власної уяви.

Стрес також може бути об'єктивним і суб'єктивним. Під об'єктивним стресом розуміють наявність у людини фізіологічних і психологічних розладів. Під суб'єктивним стресом розуміють зниження загального психоемоційного фону. *Необхідно розуміти, що психіка і тіло - це частини однієї енергоінформаційної системи. Якщо є зміни в тілі, то це відіб'ється на психічному стані людини, і, навпаки, зміни в психічному стані будуть приводити до тілесних трансформацій.*

Стрес (з анг. напруга) — система реакцій організму на життєву ситуацію, яка суб'єктивно сприймається як небезпечна для матеріального та душевного благополуччя. Переживання стресу залежить від суб’єктивних чинників: оцінка життєвої ситуації, суб’єктивне ставлення до ситуації, сприймання життєвої ситуації. Психологи підкреслюють, що не важливо яка ситуація відбувається з людиною, важливим є те, як людина її сприймає. Визначальним є образ мислення людини.

Часто в житті ми можемо спостерігати, коли на одну й ту саму життєву ситуацію дві людини по різному реагують. Наприклад, давайте розглянемо ситуацію, коли адміністрація здійснює контроль навчально-виховного процесу та з перевіркою йде на урок. Один учитель буде сприймати цю ситуацію як стресову, зі страхом, панікою, тривогою, підсилюючи свій стан думками: “Я боюся, будуть робити зауваження, я щось неправильно скажу, учні мене підведуть. За що мені це?”. Зрозуміло, що зависання в подібних стресових думках буде підсилювати емоції страху, тривоги, невпевненості в собі, блокуватиме розкриття особистісного потенціалу. Подібний стан внутрішньої напруги та стресу буде виснажувати нервову систему, знижувати імунітет та, як наслідок, призводити до психосоматичних хвороб. Психосоматичні хвороби — це хвороби, які з'являються при переживанні людиною тривалих стресових станів.

Однак інший учитель сприймає ситуацію перевірки як стимул до розвитку та розширення зони свого комфорту. Учитель міркує: “Ця ситуація для мене — випробовування, яке розвиває характер. Я набуваю сміливості, впевненості, професійності в подоланні ситуативних труднощів, удосконалюю вміння керувати своїм психоемоційним станом. Зауваження — це нормально, завдання адміністрації робити зауваження. Я не боюся бути неідеальним, робити помилки, відкритися новому — це мій досвід. Я дозволяю собі отримати задоволення від проведення уроку, бо я займаюся тим, що надихає, окрилює, наповнює життєдайними енергіями. В мені достатньо впевненості, знань, досвіду, щоб провести цей урок”. Подібне мислення буде трансформувати стан страху, тривоги в енергію активності, мобілізації, буде сприяти розвитку стресостійкості та, відповідно, талантів, здібностей, рис характеру та поглиблювати професійну майстерність.

Мислення — потужний інструмент самопрограмування. Пропоную розглянути експеримент, який був проведений американськими науковцями. В експерименті взяло участь 3000 людей. Досліджуваним задавали лише одне питання: “Як Ви ставитесь до стресів?”. Частина досліджуваних відповіли: “Я негативно оцінюю стресові ситуації, їх треба уникати, я їх боюся. Стрес — мій ворог, який вбиває мене. В голові прокручуються думки: “За що мені ця ситуація? Чому Всесвіт такий жорстокий до мене? Чому Бог мене не любить? Чому люди несправедливі зі мною? Мене ніхто не поважає””. Подібне мислення вводило людей в стан жертви та поглиблювало злість, невдоволення, депресію, апатію. Інша частина досліджуваних повідомили: “Стреси, труднощі, невдачі — це невід'ємна частина нашого життя. Стреси, проблеми, випробовування — це урок, досвід, навчання. В голові прокручуються думки: “Для чого ця ситуація? Чому я вчуся? Що я набуваю? Що долаю?””. Подібне мислення вводило людей в стан учня, який навчається в «школі Життя». Однак, якщо я учень в «школі Життя», то це нормально помилятися, робити щось неправильно та набувати життєвого досвіду. Метою народження кожного є накопичення життєвого досвіду.

Експеримент тривав 8 років, результати експерименту були неочікуваними. Експерти вивчали питання ранньої хворобливості та смертності. Виявилося, що смертність була вищою в першій групі досліджуваних з мисленням жертви. Люди з цієї групи зависали в стресовій ситуації, в переживанні жалості до себе, в депресивному стані та озлобленні до оточуючого світу. Такий негативний емоційний стан виснажував нервову систему, знижувався імунітет, виникали психосоматичні хвороби, як наслідок це призводило до ранньої смертності людей. Досліджувані другої групи з мисленням учня концентрувалися на пошуку виходу зі стресової ситуації, розуміння корисності, аналізі самозмін у сприйнятті дискомфортної події, як наслідок поглиблювали процес розвитку особистісного потенціалу та стресостійкості нервової системи.

Отже, педагог має активізувати в собі почуття відповідальності за збереження власного психічного та фізичного здоров’я. Розуміючи, що власним внутрішнім психоемоційним станом (способом мислення, емоціями), він або доводить себе до виснаження нервової системи та психосоматичних хвороб або, навпаки, буде йти шляхом розвитку особистісного потенціалу, сприяти стресостійкості нервової системи, збереженню власного здоров’я та довголіття.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1.Берч В., Пенман Д. Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и снижению стресса. Москва: ООО Манн, Иванов и Вербер, 2017. 262с.

2.Голви Т. Стресс как внутренняя игра. Как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал. Москва: ООО Манн, Иванов и Вербер, 2017. 270с.

3.Дэвид С. Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни. Москва: ООО Манн, Иванов и Вербер, 2017. 304 с.

4.Кутбиддинова Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) Учебно-методическое пособие. Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. 124 с.

5.Пиллэй Ш. Варгань, кропай, марай и пробуй. Открой силу расслабленного мозга. Москва: ООО Манн, Иванов и Вербер, 2018. 238 с.

6.Синельников В.В. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни. Москва: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2012. 416 с.

7.Синельников В.В. Прививка от стресса. Москва: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2016. 224 с.

8.Способы снятия нервно-психического напряжения: сборник методических разработок занятий для широкого круга педагогов/Сост. А.А.Никифоров, Л.А. Хохлачёва. Белгород, 2009. 21 с.

9.Сторони М. Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью, выгоранием. Москва: ООО Манн, Иванов и Вербер, 2018. 301с.