

## **ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ І МЕТОДИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ**

Життя і діяльність людини в соціально-економічних і виробничих умовах сучасного суспільства нерозривно пов'язане з впливом на нього несприятливих екологічних, соціальних, професійних та інших факторів, яке супроводжується виникненням, розвитком негативних емоцій, сильних переживань, а також перенапругою фізичних і психічних функцій. Найбільш характерним психічним станом, що розвиваються під впливом екстремальних умов життєдіяльності, є стрес. Проблема стресу є науковою проблемою, на вирішенні якої в останні роки були зосереджені зусилля вчених різних спеціальностей і напрямків.

Наприклад, професія викладача пов'язана із задоволенням інтелектуальної потреби. Поставивши понад усе інтелектуальне навантаження, викладач піддає організм постійним психічним перевантаженням. Працюючи, педагоги схильні ігнорувати накопичену напругу і втому, забувають правило: «Відпочивати потрібно раніше, ніж втомився». Вчителю потрібно вміти не тільки відновлювати свої ресурси, але і мудро витратити їх протягом навчального року. Для цього і необхідно мати уявлення про природу стресу і способи саморегуляції, тобто здатності керувати власними психічними станами і поведінкою, з тим, щоб оптимальним чином діяти в складних педагогічних ситуаціях. У зв'язку з цим очевидно, що педагоги повинні володіти знаннями про різноманітні проявах стресу, основні причини його виникнення, його закономірності, і, що найважливіше, володіти ефективними методами його оптимізації. Стресостійкість, захист свого фізичного і психічного здоров'я від впливу факторів стресу, багато в чому залежить від самої людини, її бажання і вміння користуватися тими чи іншими методами і прийомами саморегуляції.

Нервозність ситуації в першу чергу залежить від того, як людина до неї ставиться. Таким чином, чим позитивніше настрої, тим менше організм піддається стресу, а негативний настрої - це запорука стресу. Все, що відбувається у нас в голові, що ми думаємо, що ми собі уявляємо, впливає на наш стан, причому відбувається це автоматично, поза нашої свідомості. Мозок людини не відрізняє реальної загрози від уявної, тому кожного разу, коли ситуація здається небезпечною, реагує як на реальну загрозу. Чим частіше навколишнє оточення здається ворожою, тим більше часу організм перебуває в стані бойової готовності.

Як же боротися зі стресом? Все дуже просто - тримати себе в руках, або ж просто прибрати людей або річ, яка тебе на це провокує.

Перш за все, зупиніться. Задайте собі питання: «Що відбувається? В чому причина? Про що мені хоче сказати і що показати дана ситуація? » Важливо знати, що стрес - реакція не на факт, а на приписуване йому значення. Тому так по-різному люди реагують на одну і ту ж подію. Далі спробуємо знайти

причини такого стану, зміни ситуації на краще і вибір оптимальної поведінки. Задайте собі питання: «Чому я так роблю? Наскільки мені це потрібно? Чи не можна без цього обійтися?» Якщо виявити стереотип поведінки, то можна спробувати змінити ставлення до стресу.

Наступний крок - антистресовий захист. Що зазвичай роблять люди, коли їм погано? Біжать до подруги і плачуться в жилетку, посилено курять, заспокоюючи нерви, або зловживають алкоголем. Але якщо постійно «вантажити» своїх подруг, то можна їх втратити. Сигарети по кілька пачок в день просто зроблять з вас інваліда, а вже алкоголь з антистресових ліків перетвориться в таку проблему, яку навіть не порівняти з вашим стресом. Звичайно, оптимальним способом позбавлення від тривалого стресу є – повне вирішення конфлікту, але не завжди це можна зробити самостійно. У таких випадках слід звертатися за допомогою до психолога або психотерапевта.

*Бекецька А.О.*

*к.е.н. ст. викл. Омельченко Г.Ю.*

*Харківський національний технічний університет  
сільського господарства імені Петра Василенка*

## **КОНФЛІКТИ В МОЛОДІЙ СІМ'І**

Найважливішими моральними принципами, на яких ґрунтується сім'я, є любов, обов'язок, взаємна повага, турбота батьків про виховання дітей, турбота дітей про батьків. Але не рідко в сімейних взаємовідносинах виникають конфлікти, вони є частиною повсякденного життя. Багато з людей практично щодня виявляються утягненими в той або інший конфлікт: де б ми не були, ми спілкуємося із близькими людьми, із друзями, із незнайомими людьми, звичайно ж, спілкуємося на роботі, у своєму колективі і з дітьми, яких ми навчаємо.

За результатами дослідження на тему «Конфлікти в молодій сім'ї» з'ясувалися наступні моменти:

- конфлікти на основі несправедливого розподілу праці. Головним у розподілі сімейних обов'язків є саме їх узгодженість, внаслідок чого і традиційна, і егалітарна модель сім'ї можуть бути досить прийнятними для сімейного благополуччя, якщо вони задовольняють обох партнерів. Якщо ж члени сім'ї по-своєму розуміють свої ролі і пред'являють один одному неузгодженні очікування і вимоги, сім'я, насамперед, є конфліктною.

- конфлікти на основі незадоволеності певних потреб. Кожен партнер хоче задовольнити власні потреби у шлюбі. Водночас, партнери досить часто не знають справжніх потреб один одного, тому не задовольняють їх.

- суперечки через недоліки у вихованні. Багато конфліктів у молодих сім'ях виникають через розбіжності у правилах сімейної поведінки, які партнери винесли із своїх батьківських сімей;