

Стрес – це стан підвищеної нервової напруги через наявність напружених ситуацій, що викликають страх.

Стан паніки робить істотний вплив на розумову діяльність людини: знижує ефективність інтелектуальних процесів мислення та підвищує дієвість простих, багаторазово застосовуваних дій і є здоров'язатратним.

Розрізняють зовнішні і внутрішні причини паніки.

До зовнішніх відносяться три групи причин: патологічні медичні захворювання та психологічні розлади; особлива соціальна обстановка; випадковий збіг обставин.

Внутрішні причини обумовлені умовами роботи: виснаженість і стомленість працівників; знижений тонус свідомої активності; підвищений рівень емоційної збудливості й активності зовнішнього середовища; втрата віри у керівництво; призначення панікера на керівну посаду; збіг обставин.

До негативних аспектів паніки відносять – погіршення мислення, скутість чи хаотичність рухів (мови), утруднення самоконтролю і прогнозування, неоднозначність сприйняття та обробки інформації, що призводить менеджера до прийняття непродуктивних або навіть шкідливих управлінських рішень і є здоров'язатратними.

До позитивних аспектів паніки відносять активізацію психічних процесів та поліпшення оперативної пам'яті.

Для попередження негативних наслідків діяльності менеджерів в умовах виняткових ситуацій рекомендується:

- моделювання типових напружених ситуацій;
- відпрацювання дій з подолання стресу;
- відпрацювання професійних навичок організаторської діяльності;
- вміння вибирати пріоритети цілей особистості, колективу і суспільства;
- відпрацювання навичок брати на себе відповідальність за дії та життя підлеглих чи підопічних людей;
- відпрацювання навичок автономної організаторської діяльності протягом декількох годин або навіть днів;
- відпрацювання навичок самонавіювання, самостимулювання і самооцінки.

Література

1. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка : 80 000 слов и фразеологических высказываний. 4-ое изд., допол. / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – Москва, Азбуковник, 1999. – 944 с.

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Місютіна В.С., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Соціальне життя людини передбачає періодичне виникнення несподіваної та напруженої ситуації, призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Так наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес [1].

Основоположником вчення про стрес став Г. Сельє (1976 р.). Автор

теорії стресу, характеризує діалектику стресу наступними словами: «Мета фактично не в тому, щоб уникнути стресу. Стрес є складовою частиною самого життя. Це є природний побічний продукт будь-якої нашої діяльності, уникати стресу було б так само неправильно, як відмовлятися від їжі, від фізичних рухів або ж від кохання. Для того, щоб найбільш повно проявити себе необхідно спочатку визначити свій оптимальний стресовий рівень і у відповідності з ним використовувати свою адаптаційну енергію в тій мірі і в тому напрямку, котрий найкращим чином відповідає природженому влаштуванню думки і тіла». Дослідження стресу показали, що повний відпочинок не приносить користі для організму і окремих органів. Стрес в помірних дозах є необхідним для життя. Крім того, вимушена бездіяльність може викликати більший стрес, ніж нормальна діяльність [2].

Процеси, що виникають при стресі, подібні до тих, які людина відчуває при зіткненні з психологічної або фізичної агресією. Серце починає битися швидше, до м'язів приливає сила, пульс частішає.

Найбільше стрес впливає на стан здоров'я жителів великих міст. Виявлено, що чим більше населений пункт, тим частіше людина відчуває стрес, адже число контактів збільшується і тим самим зростає ймовірність зіткнутися з конфліктною ситуацією.

Перш за все, стрес впливає на серце людини. В спокійному стані воно перекачує 4-5 літрів крові за хвилину, а у стресовій ситуації, серце здатне перекачати до 15 літрів за хвилину. Стрес збільшує ймовірність виникнення інфаркту та інсульту. Щоб уникнути проблем зі здоров'ям, необхідно відновити нормальну роботу серця. Для цього повільно на п'ять рахунків вдихати повітря, і різко його видихати. Виконувати таку вправу близько 30 разів. Зменшити підвищений тиск можна, якщо регулярно виконувати фізичні вправи, займатися спортом або хоча б ходьбою [3].

У стресовій ситуації мозок направляє сигнал у м'язи, тим самим приводячи їх у бойову готовність. М'язи швидко наповнюються кров'ю. Однак якщо вони не витратили свою енергію, то в їх волокнах відбувається застій крові. Тому в стані стресу корисно побігати або швидко пройтися.

Інформацію про конфліктну ситуацію, що передбачає стрес, людина отримує, насамперед, від очей. Стрес може супроводжуватися появою неприємних відчуттів в органах зору: напруги, сухості, підвищеного тиску. У людей, які часто потрапляють у важкі ситуації, зір може значно погіршуватися. Дуже важливо вміти розслабляти очні м'язи. Для цього потрібно виконувати обертання очима, повороти вправо-вліво, тільки при цьому вони повинні бути закриті. Можна помасажувати кінчиками пальців очні яблука. Якщо є можливість, полежати в розслабленому стані хвилин двадцять.

У стані стресу змін зазнають всі органи людини, в тому числі і шлунок. При виникненні небезпечної ситуації нервова система людини збуджується, що призводить до спазму капілярів, розташованих в шлунку. Через це порушується вироблення захисного слизу, що перешкоджає агресивній дії шлункового соку. Внаслідок чого шлунковий сік починає повільно роз'їдати стінки, що може призвести до виразки. Щоб уникнути проблем зі шлунком внаслідок стресу необхідно пити тепле молоко, мінеральну воду. При цьому рекомендується виключити з раціону на деякий час жирне і смажене [3].

Стрес негативно впливає на функціонування багатьох систем організму, що, як наслідок, призводить до ранніх проявів хвороб та негативних змін всіх аспектів, яке включає в себе поняття «здоров'я».

Отже, повністю вигнати стрес з життя людини неможливо. Проте, застосування деяких технік допоможе усунути його окремі негативні наслідки. Частково подолати стрес допомагає здорове харчування, регулярні заняття спортом і релаксація в спокійній обстановці.

Література

1. Кижаяев-Смык Л. А. Психология стресса. – Москва: Наука, 1983. –370с.
2. Селье Г. Стресс без болезней. – СПб: ТОО Лейла, 1994 – 384 с.
3. Тригранян Р. А. Стресс и его значение для организма (отв. ред. навст. пре-дисл. О.Г. Газенко). – М.: Наука, 1988 – 176 с.

ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД У ВИЩІЙ ОСВІТІ

Могильник А.І., Лелюк Я.О.

*Вищий державний навчальний заклад України
«Українська медична стоматологічна академія»*

Анотація: Статтю присвячено питанням гендерної диференціації освіти, головною специфікою якої є наділення біологічних відмінностей між чоловіками та жінками соціальним значенням з метою соціальної класифікації. Гендерний підхід в освіті сприяє формуванню гендерної рівності, подоланню негативних гендерних стереотипів, формуванню досвіду взаємодії між статями на егалітарних засадах, недопустимості протиставлення за статевою ознакою в сім'ї, школі, будь-яких суспільних інститутах, створенні рівних умов та можливостей для розвитку, самовдосконалення і самореалізації кожної особистості. Гендерна освіта не повинна виражатися в якихось конкретних навчальних програмах, вона має бути присутня в процесах навчання та виховання, завдяки використанню спеціальних технологій, що враховують специфіку жіночої та чоловічої психології та забезпечують збалансований гендерний компонент в освіті і є частиною ідеології вищої освіти.

Ключові слова: гендерна диференціація, гендерна рівність, гендерна ідентичність, гендерний підхід, освіта, стать.

Постановка проблеми. Проблема гендерної соціалізації включає в себе питання формування психологічної статі, психологічних статевих відмінностей та статево-рольової диференціації. Без її вирішення неможливо розробляти методи гендерного диференціального підходу в освіті. Гендерне навчання дозволяє регулювати навантаження в залежності від статі, щоб з одного боку, досягти високих результатів у навчанні, а з іншої – уникнути перевтоми. Врахувавши індивідуальні психофізіологічні та особистісні особливості можна отримати розвинуту особистість в інтелектуальному плані, з творчим та нестандартним мисленням, яка володіє необхідною кількістю базових знань, умінь та навичок, котра здатна та спрямована на саморозвиток та самоактуалізацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання гендерного виховання у своїх працях розглядали: Васютинський В.О., Вихор С.Т. [1,2], Веселовська К.П., Говорун Т.В., Каган В.Ю., Кікінежді О.М. [3], Кравець В.П.[4], Колесова Д.В., Коломинський Я.Л., Кон І.С., Лактіонова Г.М., Макаренко С.А., Мелтсас М.Х., Мудрик А.В. [8], Палій А.А., Петрище І.П., Реан А.А., Репіна Т.А., Титаренко Т.М., Хрипкова А.Г., Шарган О.М., Штильова Л.В. [10], Юферова Т.І. та інші.