

# Стреси і конфлікт

---

Хрущ М. Ісс-42

# Стрес

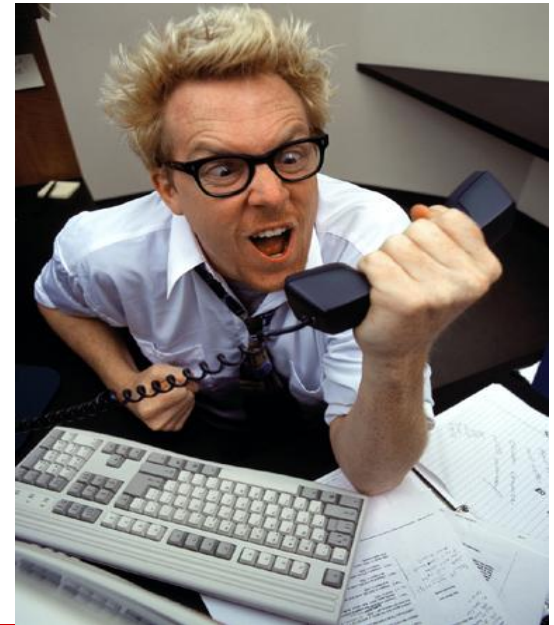
---

- На сьогодні стрес розглядають як силу, яка виводить психологічні й фізичні функції за межі діапазону їхньої стійкості.
-

- 
- Англійське слово "stress" походить від латинського "stringere", яке дослівно означає "затягувати або підрізати". В англійській мові XVIII ст. стрес означав "силу, тиск, напругу або міцне зусилля", стосуючись людини і органів її тіла.
-

- 
- У ситуаціях стресу активізується "оркестр" наших гормональних залоз, які викидають у кров адреналін і гормони кортикостероїди, що стимулює до дії мозок, нерви, серце і м'язи.
-

- 
- Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Уолтер Бредфорд Кеннон – англійський фізіолог.



# Стреси і конфлікт

---

- Конфлікти здебільшого пов'язані зі стресами. У процесі конфлікту у сторін зростає роздратування, гнів, можуть виникати такі почуття, як злість, ненависть, страх, образа, відчай, безнадія, безпомічність, самотність, посилюється психологічний стрес. Сила стресу залежить від таких факторів: значущість ситуації, ступінь ризику і дискомфорту, дефіцит часу й інформації, брак знань і умінь для безпечного залагодження або вирішення конфлікту. Має значення також індивідуальна толерантність до навантажень. Вважається, що особи, які мали психологічні травми в дитинстві, здебільшого виявляють нижчу стресостійкість у конфліктах.
-

- 
- Поширеним видом конфлікту в організації, який призводить до стресової для особи ситуації, вважається моббінг (від англ. mob - натовп, нападати натовпом) - колективне психологічне цькування, систематичний вияв ворожості, знуцання і дискримінація співробітника. Метою моббінгу може бути звільнення співробітника, який не подобається, або отримання задоволення від приниження і залякування людини. Моббінг може полягати у цькуванні, бойкоті, ненаданні інформації або наданні хибної чи застарілої, соціальної ізоляції, постійній критиці, ігноруванні успіхів, упереджених жартах, поширенні чуток, виказуванні тощо. Найбільший ризик стати жертвою моббінгу в "новачків", які проігнорували неписані правила колективу, а також у тих особистостей, які мають особливості, що відрізняють їх від інших "середніх" співробітників. Найчастіше моббінг виникає там, де погана організація виробничого процесу, нечітко визначена сфера відповідальності, співробітники недовантажені, де керівництво не надає уваги формуванню робочої атмосфери. На тривалий моббінг його жертва реагує фізіологічними (виразка шлунку, серцево-судинні захворювання тощо) та психічними (різні порушення поведінки, депресії) розладами.
-

- 
- Результати психологічних досліджень свідчать, що жертви сильного стресу відчують порушення і в інших сферах діяльності, наприклад, труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, зниження здатності до навчання і загальної мотивації, порушення емоційного контролю, зростання підозрливості й ворожості. Ймовірність того, що стресор викличе серйозні порушення, залежить від раптовості, непередбачуваності, тривалості, повторюваності, від того, наскільки він загрожує життю, сприяє ізоляції, входить у конфлікт з уявленням про своє "я", фізично або психологічно загрожує гідності, а також від того, чи особистість відчуває втрату контролю над ситуацією, безпомічність і невпевненість.
-



- 
- Гостра реакція на стрес характерна для учасників конфліктів, у яких мають місце насильницькі дії. Після того як травматична подія минула, жертви стресу продовжують відчувати порушення повсякденного функціонування: вони повторно переживають тяжку подію, мають підвищену психологічну збудливість, намагаються уникати стимулів, які мають зв'язок із травмою. Водночас відбувається внутрішня робота, яка має відновити відчуття порядку та смислу, цілісність особистого простору, відчуття влади над власним життям. У деяких осіб ознаки посттравматичного стресового розладу зберігаються роками, і вони не можуть повернутися до нормального функціонування протягом усього життя. На якийсь досить тривалий період вони можуть майже звільнитися від симптомів, а потім під впливом незначного стресора, який чимсь нагадує початкову травму, а іноді й без помітної причини, ці симптоми повертаються. Оскільки жертви посттравматичного стресового розладу намагаються уникати нагадувань про травму, вони здебільшого уникають лікування і навіть думок про нього.
-

- 
- На думку В. А. Тихоненка, позиції особистості в ситуаціях конфлікту поділяються на адаптивні й неадаптивні ("програшні"). В останньому випадку, конструюючи в свідомості конфліктну ситуацію, суб'єкт визначає для себе позицію, яка не дає йому змоги побачити перспективи та шляхи вирішення конфлікту. Сислова оцінка ситуації, що склалась як "безвихідна", різко обмежує "внутрішнє поле зору" і блокує пошукову діяльність.
-