ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Курсовая работа

По дисциплине: «Менеджмент»

ТЕМА: «Стресс»

Выполнил:

студент 4 курса группы 98-005

экономического факультета

Юсупова Лилия Рафаэлевна

г. Казань

г.

**Содержание:**

Введение

Глава I. Стресс, как явление и его общие причины

.1 Причины стресса

.2 Способы борьбы со стрессом

Глава II. Практическая часть

.1 Шкала стрессов (по Холмсу и Рах)

.2 Опросник PEN (Ганс и Сибилла Айзенк)

Заключение

Список используемой литературы

**Введение**

Постоянно ускоряющейся темп жизни, разнообразил сферу человеческой деятельности, новые требования к критериям и возникновение новых профессий актуализировали проблему стрессовых ситуаций.

На современном этапе развития типологии и особенно практической психологии в области профилактики и предотвращения профессиональных стрессов имеется множество практических методик и теорий, объясняющих происхождение данного явления человеческой психики.

Современная медицина располагает большой базой фактов и данных, подтверждающих негативное влияние стресса на функционирование организма человека, связь стресса со многими, казалось бы, чисто физиологическими заболеваниями.

Цель данной работы: объяснить понятие стресса и указать причины возникновения профессиональных стрессов и стрессовых ситуаций.

Задачи работы:

. Отразить наиболее полно возможные варианты предотвращения стресса;

. Определить основные направления в области психофизиологических методов предотвращения профессиональных стрессов и стрессовых ситуаций.

Известный зарубежный психолог Ганс Селье, основоположник западного учения о стрессах и нервных расстройствах, определил следующие стадии стресса как процесса:

). непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги);

). максимально эффективная адаптация (стадия ресистентности);

). нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).

В широком смысле эти стадии характерны для любого адаптационного процесса.

Одним из факторов стресса является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях эндокринной системы человека. К примеру, при экспериментальных исследованиях в клиниках больных было установлено, что люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят вирусные инфекции. В таких случаях необходима помощь квалифицированного психолога.

Основные черты психического стресса:

) стресс - состояние организма, его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой;

) стресс - более напряженное состояние, чем обычное мотивационное; оно требует для своего возникновения восприятия угрозы;

) явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.

Так как стресс возник главным образом именно от восприятия угрозы, то его возникновение в определенной ситуации может возникать по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности.

Вообще, так как индивидуумы не похожи друг на друга, от фактора личности зависит очень много. К примеру, в системе “человек-среда” уровень эмоциональной напряженности нарастает по мере увеличения различий между условиями, в которых формируются механизмы субъекта, и вновь создавшихся. Таким образом, те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютной жёсткости, а в результате несоответствия этим условиям эмоционального механизма индивида.

В заключении подведем итог состоянию в исследованиях стресса в разных научных теориях и основные направления в дальнейшем развитии данных научных изысканиях.

**Глава I. Стресс, как явление и его общие причины**

Многие профессии связаны с множеством психологических и физических нагрузок, которые и являются основными причинами возникновения внутренних психических «конфликтов».

По степени психологического внешнего воздействия на индивида профессиональная деятельность человека подразделяется на:

сложную (сверхсложную или экстремальную);

средней сложности;

простую.

К сверхсложным профессиям в отношении экзогенных психических влияний относятся профессии, связанные с сильным эмоционально-психическим, умственным напряжением, и работой связанной с условиями экстремальных внешних (климатических, функциональных и пр.) воздействий, а также работе в постоянной концентрации и стимуляции нервной деятельности. Например, работа космонавтов на арбитражных станциях (небольшой коллектив, ограниченная коммуникативная свобода, экстремальные условия проживания и т. д.) геологов, топографов, геодезистов, метеорологов, гравиметристов, альпинистов и прочее (экстремальные условия проживания - горная, горно-таежная местность, сложные климатические условия Арктики и Антарктики, ограниченная коммуникативная свобода); военные репортеры, служб ПВО, в боевых действиях; авиаторы.

К средней сложности относятся профессии связанные со сложными умственными, физическими и эмоциональными нагрузками - ученые-исследователи естественнонаучной области, спортсмены, работники системы образования, врачи-хирурги из всех отраслей медицины, технические работники предприятий промышленного значения с непрерывным производственным циклом и некоторые другие.

К простым, в отношении внешних психических и умственных нагрузок относятся работники сферы обслуживания, коммунальной и гуманитарной, на связанные с постоянным общением профессии.

Данная классификация, предложенная Ф. Смитом не является основополагающей, стрессовые ситуации не обходят ни одну из существующих профессий.

Внешние факторы воздействия формируются и складываются из ряда причин социального, личностно-коммуникативного, профессионального и географических и эстетических обусловленностей места, времени, режима работы, коллектива (малой группы), требований к тому или другому виду деятельности, профессионального долга и ответственности.

Социальные факторы - это совокупность производственных, социальных отношений общего социального положения (состояния) индивидуального социального положения (состояния), материальной обеспеченности и экономно-политических факторов влияющих на психику индивида через СМИ, литературу, прочие.

Например, Работники сферы обслуживания в США вследствие социальных установок на «правоту клиента»» и внутренним состоянием индивида возникает внутренний конфликт, вскрывающий психозы, неврозы, стрессы и даже патологические раздвоения личности.

Личностно коммуникативные факторы влияют на возникновение стрессовых состояний вследствие несоответствия типа личности и его профессионального окружения, деятельности и требований и способности (см. схему Типы личностей). Домашний тип, например, на общественной деятельности не просто не реализуется в полной мере, но также вступает во внутренний конфликт со своими профессиональными обязанностями (по V-Люнгарду) из подобных «конфликтов» на разных возрастных этапах возникают остро выраженные акцентуации, многие из которых ведут к депрессиям, стрессам и даже патологическим отношениям в психике индивида.

Профессиональные факторы обуславливают характер профессиональной деятельности - умственной, умственно-психологической, физической, манипулятивной, творческой (художественной) и комплексной.

Каждый из видов деятельности несет на себе отпечаток определенного «оценивающего» фактора, тенденции, влияющих на психо-эмоциональное состояние индивида.

Географическая и этическая обусловленность состоит в конфликте или чрезмерном напряжении интеллектуальных и физических сил в непривычных для той или иной личности географических условиях или этносоциальной среде (работа, связанная с многочисленными командировками, дипломатическая деятельность). Эмоционально-психические перегрузки также являются причинами стрессовых ситуаций.

Временной и режимный фактор влияет на психическое состояние непосредственно. «Внутренние часы» эффективной работы организма. Общая классификация личностей по типу их трудоспособности представляет следующее:

«сова» (ночное и вечернее время суток);

«жаворонок» (утреннее и дневное время суток)

«голубь» (аритмики).

Несоблюдение внутреннего режима с режимом и временем профессиональной деятельности, вызывает необходимость напряжения нервно-психической энергии, ее «перебалансировка» и как результат - перенапряжение, психическая усталость, стресс.

Данный аспект является наиболее важным.

Коллективный, социальные факторы малых групп - это целый раздел в «социальной психологии» учитывающей всю совокупность межличностных отношений в коллективе.

Это в первую очередь - стиль руководства производственным, профессиональным коллективом - авторитарный, демократический или либеральный.

Во-вторых, психологическая совместимость членов коллектива.

В-третьих, характер профессиональной деятельности в ее объединяющем и коммуникативном смысле.

В-четвертых, соответствие «занимаемой» профессиональной ячейки со способностями, характером и интересами каждой личности в отдельности.

В-пятых, - общее социальное положение индивида в обществе и степени его «мергенельности» (теория Г. Мюллера «о мергенельном человеке»).

И некоторые другие менее важные коллективные социальные факторы, степень влияния которых на психо-эмоциональную сферу зависит от индивидуальных особенностей человека.

Морально-этические факторы внешнего социального характера и внутреннее морально этическое состояние психики, связанное с такими понятиями ответственности и чувства долга. Невозможность исполнить профессиональный долг, ответственность перед людьми, профессиональная этика и высокий моральный уровень индивида может привести к психическим срывам и стрессам в профессиональной деятельности.

**.1 Причины стресса**

Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями личной жизни человека.

*Организационные факторы.*

Рассмотрим те факторы, действующие внутри организации, которые вызывают стресс.

. Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.

Работнику просто поручили непомерное количество заданий или необоснованный уровень выпуска продукции на данный период времени. В этом случае обычно возникает беспокойство, фрустрация (чувство крушения), а также чувство безнадежности и материальных потерь. Однако недогрузка может вызвать точно такие же чувства. Работник, не получающий работы, соответствующей его возможностям, обычно чувствует фрустрацию, беспокойство относительно своей ценности и положения в социальной структуре организации и ощущает себя явно невознагражденным.

. Конфликт ролей.

Конфликт ролей возникает тогда, когда к работнику предъявляют противоречивые требования. Например, продавец может получить задание немедленно реагировать на просьбы клиентов, но, когда его видят разговаривающим с клиентом, то говорят, чтобы он не забывал заполнять полки товаром.

Конфликт ролей может также произойти в результате нарушения принципа единоначалия. Два руководителя в иерархии могут дать работнику противоречивые указания. Например, директор завода может потребовать от начальника цеха максимально увеличить выпуск продукции, в то время как начальник отдела технического контроля требует соблюдения стандартов качества.

Конфликт ролей может также возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации. В этой ситуации индивидуум может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования руководства - с другой.

. Неопределенность ролей.

Неопределенность ролей возникает тогда, когда работник не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей, здесь требования не будут противоречивыми, но и уклончивы и неопределенны. Люди должны иметь правильное представление об ожиданиях руководства - что они должны делать, как они должны делать и как их после этого будут оценивать.

. Неинтересная работа.

Некоторые исследования показывают, что индивидуумы, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям, чем занимающиеся неинтересной работой. Однако взгляды на понятие “интересная” работа у людей различается: то, что кажется интересным или скучным для одного, совсем не обязательно будет интересно другим.

. Существуют также и другие факторы.

Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума. Неправильные соотношения между полномочиями и ответственностью, плохие каналы обмена информацией в организации и необоснованные требования сотрудников друг к другу тоже могут вызвать стресс.

К факторам, связанным с понижением вероятности стресса, относятся соблюдение надлежащего питания, поддержание себя в форме с помощью физических упражнений и достижение общего равновесия в жизни.

*Личностные факторы.*

Если мы обратим внимание на жизненные ситуации и события, способные вызвать стресс, то увидим, что некоторые из них являются положительными и благоприятно влияют на нашу жизнь (свадьба, личный успех, рождение ребенка, успешная сдача экзаменов). Кроме того, в течение жизни мы испытываем и другие положительные ощущения: к примеру, радость (окончание школы, института, встреча с друзьями и родными, победа любимой команды), любовь, творческий подъем (вдохновение), достижение выдающегося спортивного результата и т.п. Однако стрессовое напряжение способны вызвать как положительные, так и отрицательные ситуации. Чтобы как-то различать источники стрессов, да и сами стрессы, положительные выделили особым названием - эвстресс, отрицательные оставили как просто стресс.

Некоторые жизненные ситуации, вызывающие стресс можно предвидеть. Например, смену фаз развития и становления семьи или же биологически обусловленные изменения в организме, характерные для каждого из нас. Другие ситуации неожиданны и непредсказуемы, особенно внезапные (несчастные случаи, природные катаклизмы, смерть близкого человека). Существуют еще ситуации, обусловленные поведением человека, принятием определенных решений, определенным ходом событий (развод, смена места работы или места жительства и т.п.). Каждая из подобных ситуаций способна вызвать душевный дискомфорт.

В этой связи человеку необходимы хорошие адаптационные способности, которые помогут пережить самые тяжелые жизненные ситуации, выстоять в самых жестких жизненных испытаниях. Эти адаптационные способности мы и сами можем в себе воспитать, и совершенствовать с помощью различных упражнений. Приведем несколько выводов, отвечающих на вопрос, как можно своевременно подготовиться к стрессогенному событию или жизненной ситуации и ослабить их негативное воздействие на организм.

. Прежде всего, необходима достаточная информация о возможности наступления подобных ситуаций.

. Продумайте, как предупредить конкретные жизненные опасности, чтобы не возникла ожидаемая критическая ситуация, или попытайтесь найти способы ее смягчения.

. Не спешите делать преждевременные скоропалительные выводы, не принимайте решений сгоряча, в состоянии нервозности или истерии, до того как ожидаемые события начались. Не пытайтесь в преддверии самого события, исходя из своих предположений, делать поспешные умозаключения - ведь в ваших мыслях и воображении уже имеется достаточное количество материала, способного продиктовать далеко не всегда правильное решение.

. Помните, что большую часть вызывающих стресс ситуаций вы способны решить сами, не прибегая к помощи специалистов.

. Очень важно иметь достаточный запас энергии и силы воли для решения сложных ситуаций - это одно из главных условий активной сопротивляемости стрессу. По возможности не поддавайтесь панике, не впадайте в беспомощность. Нет ничего хуже, чем, опустив руки, покориться событиям. Наоборот, стремитесь активно вмешиваться в ситуацию, вызывающую стресс.

. Вам необходимо понять и принять, что серьезные перемены, в том числе и негативные, - неотъемлемая часть жизни.

. Помните, что стрессовыми ситуациями быстрее и лучше овладевают те, кто умеет использовать методы релаксации. Это самый надежный способ подготовки борьбы с ними.

. Активный образ жизни способствует созданию в организме защитного фона против стресса, улучшая тем самым деятельность адаптационных организмов. Кроме того, создаются благоприятные возможности для развития способности к контролю своего поведения, своих реакций и для самостоятельного овладения стрессом.

. Для ослабления негативного воздействия стрессовой ситуации необходимы надежные эмоциональные тылы, помогающие обрести чувство уверенности в себе и обеспечивающие вам эмоциональную и моральную поддержку.

. Преодолеть стрессовые ситуации могут помочь некоторые социальные институты: например, дошкольные учреждения, курсы будущих матерей, консультации для молодых супругов и т.д.

**.2 Способы борьбы со стрессом**

Давайте еще раз вернемся к определению понятия стресс. В переводе с английского языка слово “стресс” означает “нажим, давление, напряжение”. А энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: “Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров)”.

Первым же дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. Согласно его определению, стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни. Возникает вопрос, как человеческий организм может противостоять стрессу и управлять им ?

Рассмотрим возможные реакции организма на стресс и основные способы борьбы со стрессом:

релаксацию;

концентрацию;

ауторегуляцию дыхания.

*Как человеческий организм реагирует на стресс.*

Каковы возможные реакции организма человека на стресс?

. Реакция стресса.

Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, т.е. стресс. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней - это так называемая МАЛ-АДАПТАЦИЯ (плохая адаптация). Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения.

Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что , в свою очередь может стать причиной психосоматических заболеваний.

. Пассивность.

Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п.)

Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная. Попытаемся объяснить, что происходит в организме во время стресса. В нормальных условиях в ответ на стресс у человека возникает состояние тревоги, смятения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Такая подготовка осуществляется в организме всегда, независимо от того, какой будет реакция на стресс - даже тогда, когда не происходит никакого физического действия. Импульс автоматической реакции может быть потенциально небезопасен и приводит организм в состояние высшей готовности. Сердце начинает биться учащенно, повышается кровяное давление, мышцы напрягаются. Вне зависимости от того, серьезна ли опасность (угроза жизни, физическое насилие) или не очень (словесное оскорбление), в организме возникает тревога и в ответ на нее - готовность противостоять.

*Релаксация.*

Автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз (согласно теории Г.Селье) :

импульс

стресс

адаптация.

Иными словами, если наступает стресс, то вскоре стрессовое состояние идет на убыль - человек так или иначе успокаивается. Если же адаптация нарушается (или вообще отсутствует), то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств.

Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или (если стрессовая ситуация еще не наступила) ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Так что же такое релаксация?

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - ля этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непременное условие - мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию.

Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

*Релаксационные упражнения.*

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние “идейной пустоты”. Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Приведем примеры некоторых релаксационных упражнений.

. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключение мысленно “пробегитесь” по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

*Концентрация.*

Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Например, большинство работающих женщин дома выполняют три функции: домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи. Возникает многократная несосредоточенность. Каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание женщины от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит в конце концов к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или - еще лучше - сразу же после возвращения домой.

Итак, обозначим примерный порядок выполнения концентрационных упражнений.

. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.

. Сядьте на табуретку или обычный стул - только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.

. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы - никакой визуальной информации).

. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

. А теперь два варианта концентрационных упражнений:

а) концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

б) концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй - на выдохе.

Сосредоточьтесь на “своем” слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату - релаксации всей мозговой деятельности.

. Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаясь вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде - на своем слове или на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово (или мысль) прийдет в голову буквально через мгновение. Конечно, нет никаких гарантий, что это обязательно будет всегда удаваться. Но с помощью концентрации на слове или счете можно вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти. С помощью этого простого метода человек в состоянии сделать усилие и преодолеть себя.

*Ауторегуляция дыхания.*

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И, наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

Мы не будем подробно рассказывать здесь о том, какие дыхательные упражнения существуют (их легко найти в литературе), но приведем следующие выводы:

. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм.

. От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.

. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

**Глава II. Практическая часть**

Проделанная мною работа заключается в выяснении воздействия стресса на человека. Данная практическая работа была проведена среди работников государственного учреждения «8 отряд федеральной противопожарной службы по Республике Татарстан» и для этого были взяты люди различного возраста (21-52 года) и категорий.

Для осуществления практической работы мною использовано две методики:

шкала стрессов (по Холмсу и Рах).

опросник PEN (Ганс и Сибилла Айзенк), а так же наблюдения.

**.1 Шкала стрессов (по Холмсу и Рах)**

стресс психофизиологический профессиональный

Настоящая методика показывает, каков риск возникновения различных заболеваний связанных со стрессом. У 30% обследуемых вероятность заболевания высока, у 15% - низкая. Если учесть, что у исследуемых имеет место ряд заболеваний, таких как Гипертоническая болезнь, Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, Холецистит, Панкреатит и другие, то нельзя исключить вероятность того, что данное заболевание стрессового характера.

Западные исследователи Холмс и Рах попытались рассчитать численную величину стресса и составили для этого сравнительную таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Жизненные события | Оценка в баллах |
| Раздельная жизнь с супругом | 65 |
| Тюремное заключение | 63 |
| Смерть близкого родственника | 63 |
| Собственная болезнь или травма | 53 |
| Свадьба | 50 |
| Увольнение с работы | 47 |
| Конфликт с супругом | 45 |
| Уход на пенсию | 45 |
| Изменение состояния здоровья члена семьи | 44 |
| Беременность | 40 |
| Сексуальные затруднения | 39 |
| Прибавление в семействе | 39 |
| Переход на другую работу | 39 |
| Изменение финансового положения семьи | 38 |
| Смерть близкого друга | 37 |
| Изменение специфики работы | 36 |
| Рост ссор с супругом | 35 |
| Долг выше 10 тысяч | 31 |
| Приближение срока отдачи долга | 30 |
| Повышение ответственности на работе | 29 |
| Уход из дому сына или дочери | 29 |
| Осложнение отношений с родственниками мужа | 29 |
| Выдающиеся личные достижения | 28 |
| Начало или окончание работы супруга | 26 |
| Начало или окончание школы | 26 |
| Изменения в условиях жизни | 25 |
| Изменения привычек | 24 |
| Проблема с начальством | 23 |
| Изменения расписания | 20 |
| Переезд, перемена места | 20 |
| Смена школы | 20 |
| Смена развлечений | 19 |
| Изменения в религиозной активности | 19 |
| Изменения в социальной активности | 18 |
| Долг ниже 10 тысяч | 17 |
| Изменения часов сна | 16 |
| Изменения числа постоянных гостей | 15 |
| Изменения в пищевом рационе | 15 |
| Отпуск | 13 |
| Рождество | 12 |
| Незначительное нарушение сна | 11 |

**2.2 Опросник PEN (Ганс и Сибилла Айзенк)**

Тест измеряет такие психические свойства, как нейротизм, экстраверсия, (интроверсия), психотизм, эмоционально-волевая стабильность.

Таким образом, настоящая методика указывает какое воздействие оказывает стрессовая ситуация, т.е. поведение человека в конкретном случае. Результаты обследования показали, что 50% исследуемых более адаптированы к определенной стрессовой ситуации. Эти 50% составляют в основном люди молодого возраста и единично старше 45 лет. Следовательно, молодежь более адаптирована к стрессовой ситуации, чем люди пожилого и среднего возраста.

ВОПРОСЫ:

1. У Вас много различных хобби?

2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь делать?

. У вас часто бывают спады и подъёмы настроения?

. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?

. Вы разговорчивый человек?

. Вас беспокоило бы то, что вы залезли в долги?

. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?

. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, желая получить больше того, что вам полагалось?

. Вы тщательно запираете дверь на ночь?

10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?

11. Увидев, как страдает ребёнок, животное, вы бы сильно расстроились?

. Вы часто переживаете из-за того, что сделали и сказали что-то, чего не следовало бы делать и говорить?

. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично вам это очень неудобно?

. Вы получили бы удовольствие, прыгая с парашютом?

. Способны ли вы дать волю чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?

. Вы раздражительны?

. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чём на самом деле виноваты сами?

. Вам нравиться знакомиться с новыми людьми?

. Вы верите в пользу страхования?

. Легко ли вас обидеть?

. Все ли ваши привычки хороши и нравятся вам?

. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?

. Стали бы вы принимать средства, которые могут привести в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?

. Вы часто испытываете такое состояние, когда всё надоело?

. Вам случалось брать вещь, принадлежащую другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?

. Вам нравится часто ходить кому-нибудь в гости и бывать в обществе?

. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого вы любите?

. Вас часто беспокоит чувство вины?

. Вам приходилось говорить о том, в чем вы плохо разбираетесь?

. Вы обычно предпочитаете книги встрече с людьми?

. У вас есть явные враги?

. Вы назвали бы себя нервным человеком?

. Вы всегда извиняетесь, когда нагрубите другому?

. У вас много друзей?

. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль?

. Вы беспокойный человек?

. В детстве вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что вам приказывали?

. Вы считаете себя беззаботным человеком?

. Много ли для вас значат хорошие манеры и чистоплотность?

. Волнуетесь ли вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?

. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?

. Вы обычно первым проявляете инициативу при знакомстве?

. Можете ли вы легко понять состояние человека, если он делится с вами заботами?

. Ваши нервы часто бывают натянуты до предела?

. Бросите ли вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?

. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?

. Считаете ли вы, что брак старомоден и его следует отменить?

. Вы иногда чувствуете жалость к себе?

. Вы иногда много хвастаетесь?

. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?

. Раздражают ли вас осторожные водители?

. Вы беспокоитесь о своем здоровье?

. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?

. Вы любите пересказывать шутки и анекдоты своим друзьям?

. Для вас большинство пищевых продуктов одинаково на вкус?

. Бывает ли у вас дурное настроение?

. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?

. Вам нравиться общаться с детьми?

. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?

. Вы страдаете от бессонницы?

. Вы всегда моете руки перед едой?

. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?

. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного срока?

. Вы чувствуете себя апатичным, усталым, без какой-либо причины?

. Вам нравится работа, требующая быстрых действий?

. Вы любите весёлые компании?

. Ваша мать - хороший человек (была хорошим человеком)?

. Часто ли вам кажется, что жизнь ужасно скучна?

**Заключение**

Данная курсовая освещает «стрессовую теорию», автором которой является Ганс Селье, и механизмы процесса адаптации.

Из того, что было сказано ранее становится очевидным, что без исследований психической адаптации будет неполным рассмотрение любой проблемы психического несоответствия, а анализ описанных аспектов адаптационного процесса представляется неотъемлемой частью психологии человека.

Определенную готовность к возникновению состояния дезадаптации создают различные факторы, ослабляющие нервную систему: всевозможные вредности (включая злоупотребление алкоголем и курением), острые психические воздействия, физическое и умственное переутомление. Особую же роль играют длительно текущие заболевания.

Говоря об этом, следует иметь ввиду очень существенный момент-отношение человека к своему физическому недугу. О том, что одна и та же болезнь субъективно воспринимается по разному, известно давно.

То как человек реагирует на свою болезнь, как он переносит свои физические страдания, зависит от многих факторов, особенно от нервно- психических. Ведь любое соматическое заболевание, внося дезорганизацию, нарушая функциональную деятельность, невольно как бы обнажает разные стороны личности. Сама мысль «я болен» значительно влияет на самооценку, характер поведения, психологические и социальные установки, его отношения с окружающими. Происходит постепенное формирование неврозоподобных расстройств.

Таким образом, проблема психической адаптации представляет собой важную область научных изысканий, расположенную на стыке различных отраслей знания, приобретающих в современных условиях все большее значение.

В этой связи дезадаптационную концепцию можно рассмотреть как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека.

**Список используемой литературы**

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав. - 2-е изд., стер. - М.: Смысл: Academia, 2006. - 542 с

2. Басовский Л.Е. Менеджмент.-М.: «Новое Знание» 2005.

. Вербина Г.Г. Психология стресса / Г.Г. Вербина, С.Г. Григорьева. - Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2007. - 97 с.

. Волкова А.И. Психология общения / А.И. Волкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 446 с.

. Гончаров В.И. Менеджмент.- Минск: «Мисанта».2003.

. Дункан Джек У. Основополагающие идеи в менеджменте. Уроки основоположников менеджмента и управленческой практики. Пер. с англ. - М.: Дело, 2006.

. Котова И.Б. Общая психология: учеб. пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. - М.: Дашков и К; Ростов н/Д: Академцентр, 2009. - 479 с.

. Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях / В.Г. Крысько. - СПб.: Питер, 2007. - 253 с.

. Общая психология / Н.П. Ансимова и др. ; под общ. ред. проф. А.В. Карпова. - М.: Гардарики, 2005. - 231 с

. Кабушкин Н.И. «Основы менеджмента»: Учебное пособие 3е издание. М.: Минск: «Новое издание». 2000.

. Гольдштейн Г.Я. Основы менеджмента: Учебное пособие, изд 2-е, дополненное и переработанное. Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2003.

. Г.Я. Гольдштейн Стратегический менеджмент Учебное пособие. Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2003.