СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. Сущность стресового расстройства

.1 понятие, виды и стадии стресса

.2 понятие и виды стрессового расстройства

глава 2. Причины и пути преодоления стрессовых расстройств, возникающих в области управления персоналом

.1 причины стрессовых расстройств

.2 пути преодоления стрессовых расстройств, возникающих в области управления персоналом

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы заключается в том, что работники почти каждый день попадают в стрессовые ситуации, поэтому раскрытие данной темы будет важным для тех, кто хочет понять, что такое стрессовые расстройства и как с ними бороться. Если работники будут знать, как бороться со стрессовыми расстройства, то их трудовая деятельность будет более продуктивной и эффективной, а это ведет к хорошему эмоциональному и физическому здоровью.

Объект курсовой работы - стрессовые расстройства.

Предмет курсовой работы - пути преодоления стрессовых расстройств в области управления персоналом.

Цель работы - исследовать пути преодоления стрессовых расстройств, возникающих в области управления персоналом.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

) Выяснить понятие, виды и стадии стресса;

2) Изучить понятие, виды стрессового расстройства;

) Установить причины стрессового расстройства;

) Определить пути преодоления стрессовых расстройств, возникающих в области управления персоналом.

Теоретическая значимость заключается в том, что стресс, стрессовые расстройства изучали немало ученых. Понятие «стресс» ввёл Уолтер Кэннон <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BD,\_%D0%A3%D0%BE%D0%BB%D1%82%D0%B5%D1%80\_%D0%91%D1%80%D1%8D%D0%B4%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B4>. Развивая учение Г. Селье о стрессе и его применении к людям, Р. Лазарус ввёл новое понятие «психологический стресс». С. Фолкман и Р. Лазарус выяснили, что реакции на стрессовые расстройства могут запускаться не только реальными событиями, но и вероятностными. Российский учёный К. Судав показал значение индивидуальных особенностей организма в протекании стрессовых расстройств.

Практическая значимость заключается в том, что каждому человеку хотелось бы меньше подвергаться стрессовым расстройствам, но в большом городе это почти невозможно, однако есть пути преодоления стрессовых расстройств, которые могут помочь.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав и заключения. Общее количество страниц работы - 27 страниц.

# ГЛАВА 1. СУЩНОСТЬ СТРЕСОВОГО РАССТРОЙСТВА

## 1.1 Понятие, виды и стадии стресса

В данной работе одно из основных понятий - стресс, поэтому необходимо рассмотреть подробнее понятие стресса. Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BD,\_%D0%A3%D0%BE%D0%BB%D1%82%D0%B5%D1%80\_%D0%91%D1%80%D1%8D%D0%B4%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B4> (Walter Cannon) в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать». В переводе с английского языка слово «стресс» означает «нажим, давление, напряжение».

Наша жизнь - время стрессов. Стрессы играют огромную роль в нашей жизни, т.к. они оказывают влияние на здоровье, поведение, работоспособность человека. Стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое. Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов есть во всех сферах человеческой жизни и деятельности.

Основатель концепции стресса, канадский учёный, нобелевский лауреат Ганс Селье писал в одной из своих работ: «Каждый человек испытывал его, все говорят о нём, но почти никто не берёт на себя труд выяснить, что же такое стресс». Согласно определению Г. Селье, стресс - это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование, причём стрессом является всё, что нарушает нормальное взаимоотношение нормального взаимодействия организма со средой.

Явления стресса изначально установлены были на животных. Учёные не сразу поняли значительную разницу между животными и человеческими стрессами. Развивая учение Г. Селье в применении к людям, Р. Лазарус ввёл новое понятие «психологический стресс», определив его как комплексную реакцию человека на особенности окружающего мира. Позднее психологический стресс стали определять как процесс, возникающий в случае, если личность оценивает требования социальной среды как превосходящие имеющиеся в наличии ресурсы. (К примеру, студенту необходимо выучить все билеты за три дня до экзамена). Основным компонентом стресса является потеря контроля над ситуацией и сопровождающая её беспомощность.

Позже С. Фолкман и Р. Лазарус выяснили, что реакции на стресс могут запускаться не только реальными событиями, но и вероятностными, т.е. те события, которых пока нет, но субъект уже боится их наступления.

Российский учёный К.Судав внёс значительный вклад в изучение стресса, он показал значение индивидуальных особенностей организма в протекании стрессов.

Возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д.

В начале своих исследований Г. Селье полагал, что стресс вызывается только негативными ситуациями, событиями. Но в своих последующих исследованиях он предложил различать эустресс и дистресс (рисунок 1).



Рис. 1. Виды стресса

Эустресс - полезный стресс. Стресс может быть полезным, если он тонизирует работу организма и способствует мобилизации защитных сил.

Дистресс - вредный, негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.

На рисунке 2 показана классификация жизненного стресса, эту классификацию предложил Р.Т. Вонг (P.T. Wong).





Рис. 2. Области стресса в повседневной жизни

Внутренние ресурсы - это то, что позволяет индивиду преодолевать жизненные препятствия, кризисы жизни, что определяет интенсивность сопротивления стрессу. Снижение ресурса способствует повышению уязвимости к разным, связанным со стрессом, расстройствам, таким как тревога, страх, отчаяние, депрессия.

Внутриличностный стресс - область является как бы центробежной силой, которая оказывает влияние на все сферы нашей жизни. Если мы не находимся в мире сами с собой, то наше внутреннее смятение, переживание проявляется в негативном отношении, воздействиях на внешний мир и нарушает межличностные взаимосвязи. В эту категорию стресса входят такие события, как несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т.п.

Внутриличностный стресс очень сложный вид, который необходимо рассматривать очень тонко и детально, потому что он может проецироваться на различные жизненные события и влиять на особенности отношения к ним и поведение индивида.

Область межличностного стресса взаимодействует с определенными областями жизни. Каждый человек, так или иначе, социально активен, ему необходимо решать вопросы непосредственно взаимодействуя с другими людьми и поэтому существенное влияние на наше восприятие, переживание, отношение к событиям и являются проблемами отношений между людьми.

Личностный стресс имеет отношение к тому, чем занимается человек и что происходит с ним. Когда человек не выполняет или нарушает определенные предписанные социальные роли, такие как роль родителя, жены, сына, воспитателя и т. п. Такой стресс проявляется в связи с такими явлениями, как нарушение здоровья, плохие привычки, сексуальные трудности, скука, старение, уход на пенсию.

Семейный стресс, включает все трудности по содержанию семьи и отношений в ней - работа по дому, супружеские проблемы, конфликты между старшими и младшими, жизнь с молодежью или наоборот, болезнь и смерть в семье, алкоголизм, развод и т. п.

Рабочий стресс обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевым конфликтом и ролевой неопределенностью. Опасные условия труда, небезопасная работа, несправедливые оценки труда, нарушение его организации может стать источником стресса.

Общественный стресс относится к проблемам, которые испытывают, переживают большие группы людей. Например, экономический спад, бедность, стихийное бедствие, банкротство, война, расовое напряжение и дискриминация.

Финансовый стресс проявляется в невозможности оплатить счета, кредит, превышение расходов над доходами, неудовлетворённость заработной платой, несоответствие уровня зарплаты результатам работы и другие обстоятельства могут являться причиной стресса.

Экологический стресс обусловливается воздействием экстремальных условий окружающей среды, ожиданием такого воздействия или его последствий - загрязнение воздуха и воды, неудовлетворительные погодные условия, высокий уровень шума и т.п.

Стресс - это процесс психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях, как в повседневной жизни, так и в специфических обстоятельствах. Г. Селье выделили три стадии стресса (табл. 1), в таблице представлены стадии стресса и их характеристики.

Таблица 1

Стадии стресса и их характеристика

|  |  |
| --- | --- |
| Стадия | Характеристика |
| Тревоги | В ответ на действие неблагоприятного фактора происходит мобилизация организма |
| Сопротивления | За счет возможностей организма происходит адаптация к стрессору |
| Истощения | Наступает, если стрессор силен и действует длительное время, когда силы организма истощаются и уровень сопротивления падает ниже обычного уровня |

В данной таблице стадии стресса рассматриваются по мере наступления, последовательно. Основные понятия, виды и стадии стресса, мы изучили, можем переходить к следующей главе.

## 1.2 Понятие и виды стрессового расстройства

Перед тем как выяснить что такое расстройство, было прочитано несколько словарей, справочников и научной литературы, но не было найдено чёткого определения, поэтому было сформулировано следующее определение легкое для понимания понятие: Расстройство - это состояние, которое отличается от нормального, привычного, спокойного. Стрессовое расстройство - психическое состояние, которое возникает в результате единичных или повторяющихся ситуаций, которые давят на психику, заставляют человека нервничать.

Существует огромное множество видов расстройств, но в рамках данной работы, рассмотрим расстройства связанные со стрессом.

Наиболее распространенные в современной жизни, в том числе и в организации, виды стрессовых расстройств:

ь Тревога - естественная реакция, отрицательная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия, причины тревоги обычно не осознаются.

ь Беспокойство - это внутреннее душевное переживание за то, что произошло или за то, чему предстоит произойти.

ь Страх - это внутреннее неприятное состояние, чувство ощущения опасности, риска ситуации.

ь Отчаяние - это отрицательная эмоция <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F>, связанная с ощущением субъектом <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82\_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)> невозможности удовлетворить какую-либо потребность <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>.

ь Депрессия - это состояние, при котором снижается настроение, утрачивается способность радоваться, нарушается мыслительный процесс (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.). При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

Стрессовые расстройства возникают, как правило, из-за необычного потрясения, которое человек не ожидал. Во время и сразу после такой необычной ситуации, некоторые люди становятся более тревожными, депрессивными, у некоторых людей тревожное и депрессивное состояние сохраняется на длительный срок. Эти люди могут страдать острым или посттравматическим стрессовым расстройством, которые возникают как реакция на психологически травматическое событие. Эти события выходят за рамки обыденных человеческих переживаний, они заключаются в серьёзном повреждении или угрозе повреждения - для самого человека, либо для его близкого человека, друга, члена семьи. Ситуации, вызывающие острое стрессовое расстройство или посттравматическое стрессовое расстройство - травматичны для каждого.

Итак, дадим определение видам стрессовых расстройств. Острое стрессовое расстройство - тревожное расстройство, в котором страх и сопутствующие симптомы возникают вскоре после травматического события (в течение 4-х недель после травматического события) и длятся меньше месяца.

Посттравматическое стрессовое расстройство - это тревожное расстройство, в котором страх и сопутствующие симптомы сохраняются длительное время после травматического события. Симптомы посттравматического стрессового расстройства могут появиться либо почти сразу же после травмирующего события, либо через месяцы, а иногда и годы после него.

В некоторых случаях острое стрессовое расстройство переходит в посттравматическое стрессовое расстройство. Симптомы данных расстройств одинаковы.

Симптомы стрессовых расстройств:

· Повторные переживания. У людей могут возникнуть воспоминания, мысли, волнения, подавленность, напряжение, страх, касающиеся того события, которое привело к стрессовому расстройству.

· Избегание. Человек старается избегать какой-либо деятельности, ситуации, людей, пытаются уклоняться от мыслей, чувств, разговоров которые могут напомнить о том событии.

· Эмоциональная опустошённость, «уход в себя». Человек после случившегося события, может престать вести активную социальную деятельность, интересоваться жизненными событиями, в голове прокручивает событие, которое его потрясло, возникает чувство эмоциональной пустоты, люди о чём-то думают, но никому не хотят об этом говорить.

· Повышенная возбудимость нервной системы. У людей возникают трудности с засыпанием, с концентрацией внимания. Они находятся каком-то постоянном напряжении, становятся пугливыми и начинают пугаться, вздрагивать от громкого звука, резкого движения, хлопанья двери и т.д.

стрессовый расстройство управление персонал

## ГЛАВА 2. ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ, ВОЗНИКАЮЩИХ В ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ

## .1 Причины стрессовых расстройств

Стрессовые расстройства могут возникнуть в любом месте, где только может находиться человек, стрессовые ситуации возникают ежедневно, кто-то на них реагирует более сильнее, глубоко переживают, волнуются, кто-то менее, т.к. имеют хорошую стрессовую устойчивость. Причины стрессовых расстройств разнообразны, в этой главе рассмотрим их внимательнее. В рамках данной темы, первый шаг на преодолении стрессовых расстройств - это выявить причины, поэтому рассмотрим, какие же факторы вызывают стрессовые расстройства.

В предыдущей главе мы рассматривали наиболее распространённые виды стрессовых расстройств и травматичные виды. Причины этих видов разные, для начала разберём причины травматичных стрессовых расстройств.

Причины острого и посттравматического стрессового расстройства многообразны, но зачастую все эти причины связаны с событиями, которые могут нанести угрозу здоровью или жизни не только субъекту, но и близкому человеку, другу, знакомому. К травмирующим событиям относятся:

· Война;

· Природная катастрофа;

· Террористический акт;

· Автомобильная авария;

· Физическое насилие;

· Самоубийство близкого человека.

Конечно же, перечислены не все травмирующие события. К травмирующему стрессовому расстройству может привести любое событие, представляющее потенциальную или реальную угрозу жизни и здоровью, событие которое первоначально вызвало состояние сильного эмоционального потрясения или физического шока.

В области управления персоналом такие события возможны, но встречаются реже, чем те, которые наиболее распространены, такие как тревога, беспокойство, страх и т.д. В данной работе уделим больше внимания стрессовым расстройствам, которые встречаются наиболее чаще. Какие же причины приводят к таким расстройствам?

Причины вызывающие стрессовые расстройства:

· Чрезмерные нагрузки на работе, загруженность на работе;

· Неудовлетворённость достигнутыми результатами;

· Нехватка времени;

· Потеря работы;

· Дорожно-транспортное происшествие;

· Предательство (измена) близких.

Причины вызывающие стрессовые расстройства не ограничиваются вышеуказанным списком. С точки зрения управления персоналом выделяется отдельная группа факторов вызывающие стрессовые расстройства. Знание этих причин и концентрирования внимания на них поможет предотвратить многие стрессовые ситуации, которые вызывают расстройства, тем самым повысить эффективность управленческого труда, а также достичь целей организации с минимальными психологическими и физиологическими потерями персонала.

При всем многообразии факторов, способных вызвать стрессовые расстройства, следует помнить, что они не действуют сами по себе, а зависят от того, как человек относится к обстоятельствам, в которых он оказался, из этого следует вывод, что наличие факторов, вызывающих стрессовые расстройства, не означает, что оно обязательно возникнет.

Причины, приводящие к стрессовым расстройствам в области управления персоналом:

· Нехватка времени;

· Строгое руководство;

· Чрезмерная ответственность;

· Неблагоприятные взаимоотношения с коллегами;

· Ошибка(и) при выполнении порученного задания;

· Оценка руководством выполненного задания не по заслугам;

· Полученная заработная плата не соответствует вашим ожиданиям.

Существуют также и другие факторы. Стрессовое расстройство может возникнуть в результате неблагоприятных условий труда, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума. Неправильные соотношения между полномочиями и ответственностью, величина нагрузки, сложность работы, плохие каналы обмена информацией в организации и необоснованные требования сотрудников друг к другу тоже могут вызвать стрессовое расстройство.

На стрессовые ситуации все реагируют по-разному, на это влияют определенные факторы, которые объясняют этот факт. Выделим общую группу факторов, которые объясняют это.

Факторы, влияющие на степень реагирования стрессовых ситуаций:

· Генетическая предрасположенность. Наши реакции на 30% определяются генами, поэтому одни люди изначально более расположены к стрессу, стрессовым расстройствам, а другие более стрессово устойчивые.

· Характер протекания беременности у матери.

· Ранний детский опыт. Психотравмирующие переживания раннего детского возраста (примерно до 7 лет) осложняют протекание стрессовых реакций на протекание всей жизни.

· Характер человека.

· Направленность человека. Активные, честолюбивые, беспокойные, нетерпеливые люди более подвержены стрессовым расстройствам, чем люди с низким уровнем притязаний, не претендующие на высокое положение в обществе, высокий денежный доход.

· Общественный статус.

· Ближайшее социальное окружение. Чем больше близких людей у человека, тем выше его устойчивость к стрессовым расстройствам. Человек, окружённый благожелательно настроенными людьми, чувствует их поддержку и легче воспринимает угрожающие факторы среды.

## 2.2 Пути преодоления стрессовых расстройств, возникающих в области управления персоналом

Существуют общие и индивидуальные причины, вызывающие стрессовые расстройства. Невозможно полностью избавить человека от стрессовых расстройств. Поэтому, разрабатывая и осуществляя меры по борьбе со стрессовыми расстройствами, менеджер должен сосредоточиться на тех аспектах стрессовых состояний работников, которые прямо и непосредственно оказывают негативное влияние на производственное поведение и эффективность их трудовой деятельности. Чтобы бороться со стрессовыми расстройствами необходимо, прежде всего, выявить и устранить стрессоры - факторы, вызывающие стрессовые расстройства. Они могут быть выявлены на двух основных уровнях:

. на индивидуальном - определить факторы, вызывающие стрессовые расстройства у конкретного работника и требующие изменений в организации и условиях его труда;

2. на уровне организации - определить факторы, негативно влияющие на значительную группу работников и требующие изменений в деятельности всей организации.

Существуют несколько методов работы, направленных на уменьшение стрессовых расстройств в организации.

. Мероприятия, связанные с изменением условий труда и включающие расстановку работников, их обучение, планирование и распределение работы. Их следует проводить уже на стадии отбора, подбирая людей, отвечающих требованиям рабочих заданий, способных без внутреннего напряжения справиться с порученной работой.

2. Изменить отношение работников, их восприятие и оценку тех или иных процессов и событий. Например, сотрудники могут испытывать стрессовые расстройства, в связи с проводимой реорганизацией, разъяснение политики компании, привлечение большого числа работников к этому процессу помогут снять тревогу, беспокойство.

. Обеспечить работникам разгружающие мероприятия - физкультурные паузы, обеспечение, обеспечение полноценного отдыха сотрудников, создание комнат психологической разгрузки и тому подобное.

При разработке методов борьбы со стрессовыми расстройствами необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности людей. Те меры, которые будет позитивно влиять на одних сотрудников, могут быть недейственны или даже вредны в отношении других. К примеру, для одних работников оптимальным является разнообразие труда, а для других - постоянство и привычные формы работы.

При профилактике и борьбе со стрессовыми расстройствами не следует жалеть средств и усилий, так как потерять можно гораздо больше.

Для того чтобы работа была более продуктивной существует перечень методов по избавлению стрессовых расстройств на рабочем месте.

Во-первых, нужно научиться эффективно распоряжаться своим временем на работе, для этого надо четко планировать последовательность в решении существующих задач. В начале рабочего дня следует выполнять самые сложные и важные дела. Те дела, которые не выполнены на протяжении всего дня или нескольких прошедших, необходимо сделать в специально выделенный час, во время которого не надо отвлекаться на все посторонние задачи.

Во-вторых, для достижения оптимального эффекта в деятельности и для исключения неблагоприятных последствий стрессового расстройства желательно снять эмоциональную напряженность на основе концентрации внимания не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях задания и тактических приемах.

В-третьих, рекомендуется обязательно соблюдать правила режима по труду и отдыху. Учитывая свои особенности и степень утомляемости, нужно планировать перерыв от работы, в это время практиковать смену деятельности на противоположное занятие. Не стоит смещать время перерыва или же пропускать его.

В-четвертых, довольно эффективным является процесс самоутверждения в коллективе. Для этого следует найти свой индивидуальный стиль поведения в команде, свои методы самоутверждения. Можно быть незаменимым, выполняя различные задания, связанные со снабжением обязательной информацией по конкретной специальности, либо же продемонстрировать спортивные таланты. Также можно проявить себя, как отличный организатор текущих корпоративных мероприятий или в другой сфере, где у вас имеются способности и желания быть полезным обществу.

Перечислим наиболее общие пути преодоления стрессовых расстройств.

Проанализируйте стрессовую ситуацию. Это поможет в будущем избежать подобных ситуаций. Активное и целенаправленное размышление поможет вам выйти из состояния уныния и пассивности. Прокрутите в голове ситуацию. Попробуйте проговорить проблему вслух. Вероятно, от этого найдется выход из сложившейся ситуации. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к стрессовой ситуации.

Поставьте перед собой жизненную цель. Очень важна цель в жизни, любимое дело и высокая самооценка. Люди, стремящиеся к достижению своей цели, живут гораздо дольше, чем те, у которых ее нет.

Учитесь переключаться. Мужчинам, стоит брать пример с женщин, которые при столкновении со стрессом сознательно или интуитивно начинают убирать квартиру, стирать белье, мыть посуду или загружать себя какой-нибудь другой работой. Отменное средство борьбы со стрессовым расстройством - посещение парикмахерской, косметические процедуры и всевозможные массажи.

Научитесь управлять своей психикой. Измените свою оценку неприятного события. Взгляните на проблему с другой стороны. Во всех ситуациях находите свои плюсы. Думайте только о хорошем. Доказано, что мысль материальна. Если вас ругают на работе, скажите себе: «Меня любят дома!». А если вас ругают дома, скажите себе: «Меня любят на работе!». Если не можете изменить ситуацию, поменяйте отношение к ней. Древнееврейский царь Соломон имел кольцо, на котором была выгравирована надпись: «Все проходит. И это пройдет».

Улыбайтесь. Добрая улыбка и смех благотворно влияют на здоровье. Подойдите к зеркалу. Улыбнитесь себе и сохраняйте улыбку в течение нескольких минут. Поверьте, настроение ваше улучшится. Закройте глаза, мысленно засмейтесь, вспомнив очень радостный момент в своей жизни. Отвлекаться от неприятной повседневной жизни можно, вспоминая о счастливых мгновениях собственной жизни. Очень помогает поднять настроение фотоальбом с любимыми фотографиями, просмотр комедийных фильмов.

Человек может разряжаться от стрессовых расстройств смехом. Смех - это могучее лечебное средство. Под воздействием смеха организм человека оздоравливается. Железы внутренней секреции улучшают свою деятельность, снимаются головные боли и утомления. Сердце начинает работать в благоприятном ритме, нормализуется давление. В течение дня для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут. Как считал С.Л. Рубинштейн, суть чувства юмора не в том, чтобы видеть и чувствовать комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьезным. Необходимо, суметь отнестись к чему-то волнующему как к малозначащему и недостойному серьезного внимания, суметь улыбнуться или рассмеяться в трудной ситуации.

Будьте оптимистом. Оптимисты обладают более высокой сопротивляемостью к невзгодам. Пессимисты же, наоборот, светлые периоды жизни воспринимают как временное состояние и постоянно ждут, что с ними случится беда, «планируют» несчастья. У людей с позитивным отношением к жизни вырабатывается гораздо меньше стрессовых гормонов (прежде всего кортизола), что и помогает защититься от болезни. Учитесь подбадривать себя и смотреть на жизнь позитивно. Скажите себе однажды: «Я умный, сильный, удачливый, здоровый» и повторяйте эту формулу ежедневно утром и вечером.

Живите сегодняшним днем. Мы все мечтаем о каком-то волшебном саде, полном роз, который виднеется где-то за горизонтом, вместо того, чтобы наслаждаться теми розами, которые растут под нашими окнами сегодня. Отгородите прошлое и будущее железными дверьми. Живите в отсеке сегодняшнего дня. Жизненная мудрость состоит в том, чтобы научится жить «Здесь и сейчас». Есть древнее напутствие: «Не заботься о завтрашнем дне, он сам позаботится о себе». Не делайте свою настоящую жизнь труднее из-за сожалений о том, что произошло в прошлом и безвозвратно ушло.

Соприкоснитесь с природой. Ни что так быстро не успокаивает расстроенные нервы и не восстанавливает душевное равновесие, как прогулка в лесу, парке, походы в лес за грибами или ягодами. Гуляйте в любую погоду, ведь ясный, солнечный день также прекрасен, как летний дождь и пушистый зимний снег. Учитесь радоваться голубому небу, журчащему ручейку, полевой ромашке. Время, проведенное на природе, может вернуть нам силы и энергию, поднять настроение. Все мы очень разные - кто-то любит море, кто-то лес, кто-то горы. Отдыхайте там, где вам комфортно.

Растворите печаль во сне. Сон - это жизненно необходимая потребность организма, не менее важная, чем пища. Накопившаяся за день усталость и нервное напряжение - снимет у вас полноценный ночной сон. После сна вы почувствуете себя выспавшимся и бодрым. Короткий дневной сон 20-30 мин. обладает тонизирующим действием, снимает усталость и нервное напряжение, подарит вам бодрость и хорошее настроение. При всех стрессовых ситуациях старайтесь больше спать, не менее 8 часов в день. Возможно, утром ваши проблемы вам покажутся не такими сложными. Как говорится: «Утро вечера мудренее».

Сделайте себе подарок. Купите себе давно приглянувшуюся вам вещь - блузку, сумочку. Это может быть совсем не дорогая заколка для волос, книга, покупка которой повысит вам настроение. Поднять свое настроение можно с помощью розового цвета. Этот цвет обладает энергетикой радости, вот почему его так любят дети. Пребывая с утра в черной меланхолии, посмотрите на что-нибудь розовое, наденьте на себя любую розовую одежду и произойдет чудо: хорошее настроение начнет вливаться в вас.

Слушайте музыку. Хорошо повышают настроение музыка, танцы, пение дома или в хоре. У каждого может быть свой любимый композитор или исполнитель. Главное, чтобы после их прослушивания у вас повысилось настроение.

Релаксация - с помощью релаксации можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения, она является очень полезным путём преодоления стрессового расстройства, поскольку овладеть ею довольно легко, необходимо осознать, для чего человек хочет освоить релаксацию.

Концентрация. Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессовым расстройством. Упражнения на улучшение концентрации 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, а также сразу же после возвращения домой.

Регуляция дыхания. Имея возможность, сознательно управлять дыханием, мы имеем возможность использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, следовательно, наряду с релаксацией и концентрацией, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессовым расстройством. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличив продолжительность выдоха, мы приходим в состояние успокоения и полной релаксации. По ритму дыхания можно определить психическое состояние человека. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм. 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.

Образ жизни - наша повседневная жизнь с раннего утра до позднего вечера. Составными частями активного и релаксационного образа жизни являются и начало трудового дня, и режим питания, и двигательная активность, и качество отдыха и сна, и взаимоотношения с окружающими, и реакция на стресс, и многое другое. Только от нас зависит, каким будет наш образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым и пассивным. Мы станем уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессовые ситуации, если положительно повлияем на свои основные жизненные принципы и добьёмся того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью нашего образа жизни.

Сосредотачивайте своё внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить положение, не только сохраняет здоровье, но и способствует успеху. Ничто не обескураживает больше, чем неудача, ничто не ободряет больше, чем успех.

Поговорите о своих переживаниях, проблемах с близкими людьми. Общение с семьей, друзьями, поддержка с их стороны положительно влияет на нервную систему. Во-первых, это поможет «излить душу», т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению стрессового расстройства или хотя бы к снижению его значимости.

Охарактеризуйте своё стрессовое расстройство словом «зато». Из всего можно выделить что-то положительное. Докажите себе, что «могло быть и хуже».

Ни в коем случае не стоит изменять свой привычный ритм жизни. Часто люди, находящиеся в состоянии стрессового расстройства, бывают не в состоянии выполнять свои ежедневные дела, обязанности. Очень важно, чтобы человек не бросал привычных дел, монотонность и обыденность которых могут благотворно повлиять на настроение.

Также в борьбе со стрессовыми расстройствами поможет отдых или смена деятельности. Лучший отдых - это смена деятельности. Чаще бывайте в общественных местах. Обед в ресторане или кафе, посещение кинотеатра - все это может существенно помочь.

Если у вас возникло острое стрессовое расстройство в каком-то определённом месте, то при первой же возможности, покиньте это место. Перейдите в другое, где никого нет, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Или побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, коллегой по работе. Если же рядом никого нет, то можно позвонить по телефону своему другу или кому-нибудь из семьи. Это так сказать, отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессовым расстройством.

Каждый из указанных путей, методов, приёмов борьбы со стрессовыми расстройствами направлены на обеспечение большего соответствия между конкретной ролью и работой или организационной средой. Используя данные методы, вы можете уберечь себя от стрессовых расстройств, тем самым улучшить свою жизнь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная курсовая работа была посвящена теме: «Пути преодоления стрессовых расстройств в области управления персоналом».

Цель работы заключалась в исследовании путей преодоления стрессовых расстройств, возникающих в области управления персоналом. Для реализации поставленной цели необходимо было решить следующие задачи: выяснить понятие, виды и стадии стресса; изучить понятие, виды стрессового расстройства; установить причины стрессового расстройства; определить пути преодоления стрессовых расстройств, возникающих в области управления персоналом. Цель и задачи были достигнуты.

В первой главе, мы раскрыли понятие стресса. Стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое. Также мы определили основные виды и стадии стресса.

Ещё мы дали определение понятию расстройство и стрессовое расстройство. Расстройство - это состояние, которое отличается от нормального, привычного, спокойного. Стрессовое расстройство - психическое состояние, которое возникает в результате единичных или повторяющихся ситуаций, которые давят на психику, заставляют человека нервничать.

Мы установили виды стрессового расстройства, такие как тревога, беспокойство, страх и прочее. Мы выяснили, что существуют травмирующие стрессовые расстройства.

Во второй главе мы поговорили о причинах стрессового расстройства. Факторов, способных вызывать стрессовое расстройство, очень много, поэтому следует помнить, что они не действуют сами по себе, а зависят от того, как человек относится к обстоятельствам, в которых он оказался, наличие факторов, вызывающих стрессовое, не означает, что оно обязательно возникнет.

Каждый из указанных путей, методов, приёмов борьбы со стрессовыми расстройствами направлены на обеспечение большего соответствия между конкретной ролью и работой или организационной средой.

Чрезмерный стресс и стрессовые расстройства зависят от способа интерпретации индивидом своего окружения. Человек лично отвечает за то, что с ним происходит и за своё здоровье. Возможность применения методов борьбы со стрессовыми расстройствами и эффективность их использования зависят от того, насколько осознанно человек подходит к своему здоровью.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вельтищев Д.Ю. Острые стрессовые расстройства: факторы прогноза и профилактики затяжного течения

2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. / Л.А. Китаев-Смык - М.: Издательство «Наука», 2003 - 368с.

. Комер Р. Патопсихология поведения. 4-е издание / Р. Комер - М.: Прайм-Еврознак, 2005 - 894с.

. Ньюстром Д., Девис К. Организационное поведение. / Д. Ньюстром, К. Девис - Спб.: Питер-Юг, 2000 - 448с.

. Щербатых Ю.В. Психология стресса. / Ю.В. Щербатых - М.: Эксмо, 2005. - 304с.

. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. / Ю.В. Щербатых - Спб.: Питер, 2006 - 256с.