План

Вступ

Розділ I. Поняття, фази та компоненти стресу

Розділ II. Ознаки та причини стресової напруги

.1 Фізіологічні зміни в організмі у відповідь на дію стресорів

.2 Стрес і нервові процеси

.3 Захворювання, викликані стресом: психічні та соматичні хвороби

.4 Способи боротьби зі стресом

Висновки

Список використаних джерел

Додатки

стрес напруга соматичний

Вступ

Об’єкт дослідження: Стрес.

Предмет дослідження: Психологічні підходи до визначення рівня стресу та їх наслідків.

Мета роботи: Проаналізувати причини виникнення стресу, його вплив на життя людини та визначити шляхи подолання стресу.

Актуальність роботи: Одним з найбільш поширених в наші дні видів афектів є стрес. В сучасному житті стреси грають значну роль. Вони впливають на поведінку людини, його працездатність, здоров'я, взаємостосунки з оточуючими і в сім'ї. Стресові ситуації виникають як вдома, так і на роботі.

Адже саме стрес є причиною багатьох захворювань, а значить, завдає відчутної шкоди здоров'ю людини, тоді як здоров'я - одна з умов досягнення успіху в будь-якій діяльності. Окрім причин появи стресів, аналізується стресовий стан організму - стресова напруга, його основні ознаки і причини. Тому в даній курсовій роботі я намагатимусь розкрити всі ці аспекти стресу та методи боротьби з ним.

Розділ I. Поняття, фази та компоненти стресу

Стрес (пер. з англ. stress - напруга) - система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес - це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об’єктивних, скільки від суб’єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об’єктивної загрози. Важливим є саме суб’єктивне ставлення до неї.

Стресор - фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори - надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Вченими вивчено значні події, які втручаються у перебіг життя і вражають емоційну сферу: смерть близької людини - 100 очок, розлучення - 63, ув’язнення - 63, смерть близького члена родини - 63. Приємні події, які викликають стан стресу: одруження - 50 очок, вагітність - 40, перехід у нову школу - 20. Серед людей, які внаслідок стресу захворіли, переважна більшість мали 300 очок за один рік.

Як ми можемо побачити, враховуючи сказане вище, не можна пов’язувати стрес тільки з негативними подіями. Напруження може виникати і у випадку позитивних, але різких, неочікуваних змін. І взагалі, не варто асоціювати стрес з тільки з негативними переживаннями.

Але, як зазначають деякі дослідники, більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, а увагу слід звертати на менш драматичні стресори. Денна марнота, буденність, дріб’язкові життєві неприємності (погана погода, неуважний сусід, загублені ключі, щоденні поїздки на роботу у тролейбусі чи трамваї, підвищення цін) викликають хронічний стрес. Люди частіше здатні протистояти різкому і короткочасному стресу. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає в нескінченний: нелюбима робота, життя з батьками-тиранами, постійні дріб’язкові конфлікти в сім’ї тощо.

Американський вчений Вейтц описав вісім стресогенних ситуацій: 1) необхідність прискореної переробки інформації; 2) шкідливе оточення; 3) усвідомлена загроза; 4) порушення фізіологічних функцій (можливо, як результат хвороби, безсоння); 5) ізоляція; 6) ув’язнення; 7) остракізм (вигнання і переслідування); 8) груповий тиск. До них ми можемо ще додати безсилля, неможливість змінити ситуацію, відсутність контролю за подіями, необхідність прийняття особливо відповідальних рішень, швидкої зміни стратегії поведінки.

Шкідливість стресу полягає також у розумінні стресорів як очевидних загроз нашим ресурсам. Ресурси - це такі речі, особистісні характеристики, умови, джерела енергії, які ми цінимо, бережемо, яких дотримуємося. Коли якась подія загрожує нашому статусу, економічній стабільності, близьким людям, власності, тобто якимось ресурсам, то як наслідок виникає стрес. Стрес може бути наслідком нашої неспроможності набути нових ресурсів або збільшити наявні.

Фази стресу.

. Фаза тривоги. Мобілізація організму для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології це: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

. Фаза опору. Організм намагається опиратися загрозі, або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану.

. Фаза виснаження. Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Виснаженість - це вразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам (підсилення енергії напруження м’зів, недопускання ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі.



Хворобу можуть спричинити не лише біологічні умови. Між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події - дехто може сприйняти певну подію як неприємну, дехто як приємну або як нейтральну. Окрім того, між стресом і його наслідками важливою ланкою є те, як індивід справляється зі стресом. Не кожен у стані стресу поводить себе однаково - одні захворюють, для інших стрес буде навіть приємним викликом.



Розділ II. Ознаки та причини стресової напруги

Перша ознака того, що щось не так з вашим тілом, це деякі проблеми з засипанням. Поступово до безсоння приєднуються інші захворювання. Ви починаєте плакати без причини, ви втомлюєтеся незалежно від того, скільки ви працюєте і як відпочиваєте. У вас є проблеми з концентрацією, увагою, пам'яттю. З'являються головний біль, дратівливість. Ці симптоми більше і більше опановують вами, усе відбувається поступово, і, можливо, саме тому ви не бачите наближення проблеми. Тільки тоді, коли стан досягає критичного порога, ви починаєте відчувати , що щось йде неправильно. Люди навіть не завжди розуміють, що знаходяться в лещатах стресу. Вони втрачають старе життєлюбність, ентузіазм до роботи, відсутність впевненості з'являється на місці поточної невизначеності. Поступово стрес оволодіває усім життям. Ось чому справлятися з ним необхідно вчасно і правильно. Не соромтеся звернутися по допомогу до фахівця.

Як організм реагує на стрес

Ви можете мати проблеми з засипанням. Прокинувшись в середині ночі, ви відчуваєте нервові кашель. Ви дратівливі, нетерплячі, надмірно бурхливо реагуєте на навколишнє середовище, не можете легко подолати пориви раптового гніву або депресії. Ви перебираєте пальці, курите сигарету за сигаретою. У вас холодні і липкі руки, ви відчуваєте печіння і біль в області живота, сухість у роті, утруднення дихання. Ви відчуваєте, що хворі.

Якщо у вас є ці симптоми, ви, ймовірно, живете в постійному стресі. До цих симптомів може бути додано також відчуття постійної втоми, думки про те, що у вас занадто мало часу, щоб робити кілька справ одночасно. Ви раптово відчуваєте погане передчуття, відчуття страху і боязкості, розчарування. Ви можете також відчувати болю в м'язах, ригідність потиличних м'язів, ви починаєте гризти нігті, стискаєте щелепи, м'язи обличчя стають напруженими, ви відчуваєте скрегіт зубів. Для деяких це відбувається поступово, інші раптово відчувають усі симптоми відразу. У декого виникає нервовий тик, а іноді з'являється плач без видимих ​​причин.

Вам не потрібно знати всі ці симптоми, щоб зробити висновок, що цей стрес є причиною ваших проблем. Фахівці кажуть, що достатньо принаймні трьох перерахованих сигналів, що відбуваються протягом тижня або більше, які свідчать про вплив надмірної напруги. В такому випадку вам потрібно якомога швидше змінити стиль життя, обстановку на роботі або в навколишньому середовищі. Створіть собі атмосферу, яка не приведе до серйозних проблем зі здоров'ям.

Поняття "стрес" дуже широке. Загалом, коли ми говоримо "він живе в постійному стресі", ми маємо на увазі негативні емоції: тривогу, небезпека, відчай, безнадія ... Але, за словами творця теорії стресу Ганса Сельє, майже кожна наша дія викликає стрес. Адже реакція організму (як фізіологічна, так і психологічна) на кожну новину, перешкода, небезпека є сильним стимулом.

Згідно з ним, ми постійно опиняємося під дією стресу. Ми переходимо через жваву вулицю, зустрічаємо друга, з яким не бачилися багато років, ми радіємо хорошим оцінками дитини і турбуємося, бо мій чоловік втратив роботу. Раптова смерть коханої людини стає причиною стресу, а й щира радість у зв'язку з народженням дитини викликає не менший стрес. Бо кожна подія, навіть якщо воно тягне за собою позитивні зміни в житті, призводить до необхідності відповісти на нього, змушуючи тіло мобілізуватися. Ми повинні звикнути до цих змін, прийняти їх і навчитися жити з ними.

Реакція на стресові ситуації і спосіб життя в умовах стресу - це суто особиста справа. Те, що є сильним стресом для однієї людини, буде не сприйнято іншим. Для когось сильне потрясіння може викликати лише підйом в гори або стрибок з парашутом, навіть ті, а для іншого цього буде мало. Бо кожен з нас відчуває неспокій і напруженість з різних приводів, різні подразники викликають у нас стрес.

Деякі з нас звикли проводити час в поспіху і напрузі, інші втомилися від усього, вони ухиляються від рутини і шукають від життя спокою. Стрес стає небезпечним для людини, коли він є надмірним, занадто частим і пов'язаний з сильними негативними емоціями. Тоді знищення позитивної мотивації може викликати багато фізичних і психічних недуг. Але потрібно не забувати, що позитивний стрес теж може бути небезпечним! Занадто сильні позитивні емоції можуть нашкодити не менше, ніж негативні. Особливо, якщо у людини розхитані нерви і слабке серце. Це обов'язково потрібно враховувати, збираючись зробити людині "сюрприз". Навіть найприємніший з них може обернутися бідою для емоційного і чуттєвої людини.

.1 Фізіологічні зміни в організмі у відповідь на дію стресорів

Стимул, отриманий мозком, створює відповідні імпульси в області гіпофіза. Гіпофіз починає виділяти гормони, які разом з кров'ю потрапляють в наднирники, які в свою чергу, виділяють підвищену кількість адреналіну і норадреналіну. Під їх впливом спостерігається підвищений кров'яний тиск, серце швидше починає працювати, з печінки в кров більше, ніж зазвичай виділяється кількість глюкози, холестерину і вільних жирних кислот. Це визначає підвищену готовність організму. Фізичні і душевні сили готові до боротьби. Якщо такий стан підвищеної готовності зберігається протягом довгого часу, напруга і опір тіла падає і настає нервове виснаження, дерегулювання організму. Падає імунітет, людина починає сильно хворіти. Ось чому ми часто говоримо: "Усі хвороби - від нервів".

Тривалий стрес дає початок багатьох захворювань. Насамперед страждають найбільш вразливі органи . В деяких випадках це пов'язано з травною системою, іноді з диханням, а іноді деяким негативним наслідкам стресу будуть піддані кілька органів. Залежно від віку, статі, досвіду, освіти, способу життя, філософії і багатьох інших факторів, деякі люди більш чутливі до негативних наслідків стресу, інші менш. Стресова реакція також залежить від того, як ми бачимо себе - чи то в якості пасивного об'єкта, який піддається стресу, або активним суб'єктом, який відповідає за цей стрес.

.2 Стрес і нервові процеси

Орієнтований рефлекс

Кожному відомо відчуття, яке виникає при очікуванні нового незвичайного подразника. У людини загострюється слух, увага, напружуються м’язи. У фізіології така реакція називається орієнтовним рефлексом. Якщо подразник, який викликав орієнтовний рефлекс є шкідливим для організму, це може призвести до стресу. Прикладом може бути аварійна ситуація на дорозі. Водій концентрується, напружується, щоб уникнути аварії, але вона все ж таки трапляється. Внаслідок цього - стрес.

Якщо стресова ситуація вирішується позитивно, організм тренується, загострюється увага, воля. У енергійних та впевнених у собі людей будь-які труднощі викликають ентузіазм та з успіхом долаються. Навпаки, у людей зі слабкою волею життєві перешкоди руйнують орієнтовний рефлекс, що робить їх не рішучими та безпорадними.

Стан афекту

При дії надто сильного та довготривалого подразника на нервову систему, процес збудження може охопити нервові клітини головного мозку. В такому стані гальмівні рефлекси не спрацьовують і людина повністю втрачає контроль над своїми діями. Такий стан організму називається - стан афекту. Багато кримінальних злочинів скоюється саме в стані афекту.

.3 Захворювання, викликані стресом: психічні та соматичні хвороби

Всі люди реагують на одні й ті ж навантаження по-різному. В одних реакція активна, при стресі успішність їх діяльності продовжує зростати до деякого краю («стрес лева»), а в інших - пасивна, ефективність їх діяльності падає відразу («стрес кролика»). Від характеру реакції залежать виникають внаслідок стресу захворювання. Узагальнення клінічних матеріалів дозволило лікарям зробити висновок, що широке коло впливів, що призводять до стресу, викликає у людей переважно гіпертонічну і виразкову хворобу та деякі інші форми судинної патології з глобальними або локальними проявами (інфаркт, інсульт, стенокардія, серцева аритмія, нефросклероз, спастичний коліт та ін.) Доведено, що у людини, постійно переважної спалахи гніву, розвиваються різні психосоматичні симптоми. Пригнічений гнів сприяє розвитку ревматичного артриту, кропив'янки, псоріазу, виразки шлунка, мігрені, гіпертонії, хоча і не є єдиною причиною цих захворювань.

Чому стрес викликає соматичні захворювання? Фізіологічні зміни при сильних емоціях нерідко пов'язані з надмірною енергетичним забезпеченням - на непередбачені обставини. Однак не стільки фізіологічні перебудови при мобілізації резервів можуть виявитися надмірними і виснажують, скільки психологічні установки та особистісна позиція людини. Лікарі давно звернули увагу на зв'язок переважання конкретних емоцій зі схильністю до певних захворювань.

Деякі дослідники встановили залежність між соматичними захворюваннями людини і її особистісними особливостями, а також психологічним кліматом, в якому він живе і працює. Якщо людина прагне зайняти в колективі місце, не відповідає його реальним можливостям, тобто володіє підвищеним рівнем домагань, він більшою мірою піддається розвитку серцево-судинної патології. Хронічні коронарні захворювання набагато частіше зустрічаються в осіб з вираженою цілеспрямованістю, честолюбством та нетерпимістю до свого найближчого оточення. Разом з тим до гіпертонії можуть призводити ситуації, які не дають людині можливості успішно боротися за визнання власної особистості оточуючими, виключаючи почуття задоволення в процесі самоствердження. Для хворих з серцево-судинними захворюваннями типова завищена самооцінка, яка призводить до таких особливостей особистості, як індивідуалізм, незадоволеність своїм становищем у житті (професією, посадою), конфліктність, пристрасть до з'ясування відносин. Як правило, це стримані, скритні, образливі, що тягнуться до інших, але важко з ними сходяться люди. Потрапивши в несприятливу ситуацію або захворівши, вони нерідко поривають свої соціальні зв'язки, замикаються на аналізі своїх суб'єктивних відчуттів, зменшуючи не тільки кількість контактів, але і роблячи їх більш поверхневими, оскільки для них характерні підвищена чутливість до словесних подразників. Люди з виразковою хворобою відрізняються тривожністю, дратівливістю, підвищеною старанністю і загостреним почуттям боргу. Їм властива знижена самооцінка, що супроводжується надмірною вразливістю, сором'язливість, образливість, невпевненістю в собі і разом з цим підвищена вимогливість до себе, недовірливість. Помічено, що ці люди прагнуть зробити значно більше, ніж реально можуть. Для них типова тенденція до активного подолання труднощів у поєднанні з сильною внутрішньою тривогою. Згідно теорії Бергмана вказана тривога породжує стан напруги, що може супроводжуватися спазмами гладких м'язів стінки травних органів і їх судин; наступаюче погіршення їх кровопостачання (ішемія) призводить до зниження опірності цих тканин, перетравлювання шлунковим соком і до наступному утворення виразки.

Потужність органічних змін при стресі визначається узагальненої оцінкою ситуації, а вона, в свою чергу, тісно пов'язана з мірою відповідальності людини за доручену йому справу. Ознаки емоційної напруги, що проявляються у відповідальних ситуаціях, особливо посилюються в тих випадках, коли відсутня фізичне навантаження.

У списку захворювань, пов'язаних зі стресами, домінують неврози. Під неврозами розуміється група нервово-психічних захворювань, що виникають в основному внаслідок тривалих психічних переживань, перенапруг при виконанні надмірних по складності і трудомісткості справ, недостатнього відпочинку, сну, тривалої внутрішньої боротьби, необхідності приховувати горе, гніву, страждання. Сприяють виникненню неврозів і внутрішні хвороби людини.

Невроз виникає при надмірному інформаційному дефіциті, нестачі відомостей про можливість виходу з ситуації, болісною для людини. Коли створюється конфлікт між необхідністю вирішувати життєву ситуацію і неможливістю це зробити, може розвинутися невроз - функціональний стан нервової системи, при якому різко зростає чутливість до сигналів від зовнішнього і внутрішнього середовища.

Підвищена чутливість виступає як пристосувальний механізм до недоліку інформації, забезпечуючи приплив додаткових сигналів, за допомогою яких можна вирішити ситуацію. Разом з тим вона робить людину більш сприйнятливим до будь-яких подразників і проявляється як зайва плаксивість, нетерплячість, вибуховість, а також у вигляді болючих відчуттів у відповідь на сигнали із внутрішнього середовища, які раніше не сприймалися.

Певний рівень емоційного збудження забезпечує підвищення ефективності діяльності людини. Однак емоційне перенапруження може призвести до зниження працездатності людини. Встановлено, що залежність продуктивності діяльності від рівня пов'язаної з нею активації може бути описана U-подібної кривої. З цього випливає, що в міру збільшення емоційного збудження продуктивність спочатку зростає швидко, потім її зростання сповільнюється, починаючи з деякого рівня емоційне збудження вже веде до падіння рівня продуктивності - спочатку повільному, потім різкого.

Зазначена залежність неодноразово була підтверджена психологічними дослідженнями. При цьому було відмічено, що чим складніше і важче діяльність, тим раніше настає критична точка спаду продуктивності. У цьому випадку зниження працездатності проявляється у постійному почутті втоми, млявості, іноді і сонливості. Одночасно знижується здатність до концентрації уваги, виявляються неуважність і складнощі у запам'ятовуванні. Якщо в такому стані людина повинна читати, то читання може стати суто механічним, без засвоєння змісту прочитаного. Емоційна реакція перестає бути адекватною силі подразника: вона занадто підвищується при незначній удачі і різко погіршується при найменшій невдачі. Людина стає нетерплячим і погано переносить очікування.

.4 Способи боротьби зі стресом

Існує достатньо багато способів і методів "боротьби із стресом", як індивідуального, так і організаційного застосування. Більшість з них загальновідома.

Так, до індивідуальних методів можна віднести:

) регулярний активний відпочинок;

) релаксація (заняття йогою, медитація, аутотренинг);

) тренінг навиків самоконтролю поведінки;

) планування власного часу;

) забезпечення достатньої тривалості сну;

) когнітивна терапія і ін.

|  |  |
| --- | --- |
| Боротьба із стресом | |
| Що не можна робити | Що потрібно робити |
| Вступати в конфлікти Плести інтриги Приховувати свій стан, вдавати, що ніщо не відбувається Чекати поки, ситуація зміниться, або проблема зникне сама Ухвалювати різкі рішення Скаржитися колегам і родичам Знімати напругу алкоголем | Проявляти ініціативу в дозволі конфліктів Інакше організувати робочий час і місце Робити короткі перерви на роботі і збільшити фізичну активність в неробочий час Відпочити, змінити обстановку Поміняти робочий графік або саму роботу Подзвонити другові Промовити або виплакати проблему Звернутися до психолога |

Ваші дії під час стресу повинні бути продиктований тим, що може впливати на причину стресу, а не на слідство. Звичайно, ви можете пити кожний ранок стакан заспокійливого або ковтати жменю таблеток тієї ж властивості, але краще, якщо ви задумаєтеся про те, в що ж саме справа. Яка причина вашої перевтоми? Добре, якщо справа у вас. Змініть графік, організовуйте інакше робоче місце. Щодня пишіть бізнес-план на день, також неодмінно майте і тижневий бізнес-план, і план на місяць. Це обов'язково зніме тривогу або помітно зменшить її. Робіть короткі перерви між робітником завданнями. Подумайте, як збільшити вашу фізичну активність в неробочий час. Це украй важливо для того, щоб нервова система встигала відновлюватися.

Висновки

Позитивна роль стресу

Так, стрес може приносити користь. Цю формулювання стресу і його ролі в житті людини багато заперечують, вважаючи, що зі стресом будь-якого роду потрібно тільки боротися. Це не так! Звичайно ж, стрес - це теж свого роду потрясіння для організму. Але це і мобілізація всіх життєвих показників, відкриття таємних резервів, про які раніше людина навіть не припускав. Наприклад, стрес пов'язаний з певним ризиком, щось на подобу "іспиту". Тоді вам буде легше реалізувати свої позитивні і негативні аспекти. Помірні дози мотивації до роботи у вигляді стресу стимулюють дії і є рушійною силою. Стрес викликає в нас сили, щоб вирішувати складні завдання, і завдяки йому ми беремо на себе нові справи і успішно завершуємо їх. Ми працюємо швидко, і іноді робимо те, що без стресу не може бути виконано. Деякі люди функціонують прекрасно в стані стресу і навіть шукають те, що могло б зайвий раз "струсити" їх, спонукати на нові звершення. Про таких людей говорять "він шукає проблем на свою голову". Так і є. Проблеми і стрес змушують думати, рухатися вперед, досягати нових перемог. Навіть фахівці-психологи вважають, що працювати без елемента хвилювання, конкуренції та ризику набагато менш привабливо.

Підготовка до іспитів у ВУЗ - сильний стрес для молодих людей. Пройшовши через страх невдачі, всередині йде мобілізація великих зусиль. Увага загострюється, поліпшується концентрація і підвищується ефективність мозку. Коли іспит зданий, місце тривожності займає задоволення, зникає джерело стресу й напруги, людина відчуває себе щасливим. Водіння автомобіля. По дорозі це ще одна перешкода. Стрес робить людину на час більш мобілізованим, змушує діяти швидше, стежити за знаками та іншими машинами на дорозі. Якщо людина за кермом відчуває стрес - він обережний, він з усіх сил намагається уникати аварій і йому це, як правило, вдається. Хто найчастіше потрапляє в аварії? "Літуни", які нічого не бояться. У них немає стресу, немає відчуття небезпеки, немає мобілізації уваги. Стрес в даному випадку допомагає уникнути небезпеки.

Ви маєте намір поміняти робоче місце на більш привабливе, більш високооплачуване, з цікавою перспективою на майбутнє. Попереду розмову з главою нової компанії. Це безумовно сильний стрес. Вам хочеться знати, що сказати на своєму першому співбесіді, як одягтися, яку зробити зачіску і макіяж? Чи потрібно багато говорити, або, краще слухати, тільки відповідаючи на питання? Думаючи про цю ситуацію, прокручуючи в голові різні сценарії, ваше серце б'ється швидше. Ви відчуваєте, що напруга збільшується до того моменту, коли ви стикаєтеся з новим роботодавцем, протягуєте руку, щоб вітати і починаєте говорити. Як тільки ситуація набирає обороти, ваш стрес потроху залишає вас. Однак він дає вам сили і мобілізує. Ви сконцентровані й серйозні, ви знаєте, чого хочете і чого хочуть від вас. Ви поступово забуваєте моменти нервозності, які супроводжували вас перші хвилини на співбесіді.

У всіх цих випадках стрес відіграє позитивну роль у житті людини. У стані мобілізації організм переживає напруження, це допомагає сконцентруватися на головному, зібрати всі сили для отримання бажаного. Стрес у відповідних дозах обумовлений діяльністю, він корисний.

Негативна роль стресу

Якщо у вас занадто часто з'являється напруга і триває занадто довго - це може призвести до серйозних порушень у функціонуванні різних органів, а іноді і всього організму. Стрес може вплинути на ситуацію в родині, професійну діяльність і стан здоров'я. Стрес може вплинути на наші стосунки з коханими, але також іноді це пов'язано тільки з тим, що відбувається всередині нас і з нами. Від тривалості стресу залежить тип імунних розладів, якими ми зазвичай страждаємо при затяжних стресах. Деякі люди стають дратівливими, інші апатичними. Хтось шукає вихід, звертаючись до друзів і родичів, а хтось замикається в собі і мовчки страждає, доводячи себе до неврозу.

Стрес особливо небезпечний, якщо він безпричинний. коли ви відчуваєте, що все навколо напружує, але не розумієте, в чому конкретно причина занепокоєння. Такий стан може тривати роками. Воно вимагає втручання фахівців. Найсильніші потрясіння в житті жінки - смерть близьких, розлучення, зрада коханої людини. Такі стреси можуть обернутися справжньою бідою, якщо переживати їх неправильно. Не можна ніколи залишатися сам на сам з бідою. Це призводить в нікуди. Поділіться своїм горем або просто проблемами з близькими, з друзями, висловіть те, що хвилює. Стрес здатний зруйнувати життя точно так само, як і поліпшити її.

Список використаних джерел

Мурза В. П. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. - Київ: «Олан», 2004. - 559 с.

Нестеровский Е. Б. Что такое аутотренинг. - М.: Знание, 1984. - 96 с.

Стрес - [Електронний ресурс] - http :/ / www. twirpx. com <http://ukrdoc.com.ua/text/13240/1&u=http:/www.twirpx.com/&usg=ALkJrhhISmBJlHCWl8HqEYvgzHMkZhCLXw> - з екрану

Стрес і прийоми емоційної рівноваги - [Електронний ресурс] - http :/ / www. bankreferatov <http://ukrdoc.com.ua/text/13240/1&u=http:/www.bankreferatov/&usg=ALkJrhj3w-GPUj1wa9mBoEUqmXfIVfK3pg> - Волгоград, 2008. - З екрану

Скумин В. А. Искусство психотренинга и здоровье. - Харьков, 1993. - 32 с. ISBN 5-86389-002-9 <http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0:%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0\_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/5863890029>

Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. - К.; Вища школа, 1992.

Стрес на робочому місці // Управління персоналом.-2003.-N9. -С.74 - 75.

Матеріал із Вікіпедії [Електронний ресурс] - <http://uk.wikipedia.org> - З екрану

Додаток 1

Своє дослідження я вирішила провести в школі,де я навчалася серед викладачів. Першим етапом дослідження було вивчення рівня стресу у викладацькому складі, виявити, в якій кількості рівень стресу: високий, середній та низький . Це дослідження показало, що з 24 працівників школи в 45% - середній рівень стресу, у 31%- високий рівень стресу і в 24%- низький рівень стресу .

Мал.1

>1-високий рівень стресу;

>2-средний рівень стресу;

>3-низкий рівень стресу.



Мал.1

Додаток 2

У другому етапі я провела опитування у тому, до яких наслідків стресу призводять у викладачів високий, середній та низький рівень стресу. У результаті аналізу даного опитування виявлено, що найпопулярніша відповідь серед викладачів середнього рівня стресу, на питання: «На вас впливає стрес?» були такі затвердження:

>1.«К кінцю робочого дня дуже втомлююся, і домашні клопоти час від зусиль і часу!»

>2.«Я, як та їхніх учнів, чекаю канікул!»

Викладачі, які мають високий рівень стресу, вибрали такі затвердження:

>1.«Я можу зірватися на учнів!»

>2.«Вдома я кілька годин відпочиваю!»

Викладачі, які мають низький рівень стресу, вибрали твердження:

. « Я, так само як учні, чекаю канікул!»

Відповідно до отриманих даних, цікавий і метод боротьби зі стресом в певної групи людей. Викладацький склад переважно складається з жінок, виявлено, що впоратися зі стресом, допомагають такі методи, як «поговорити з подругою, колегами». Деякі, для боротьби зі стресом заводять домашніх улюбленців і опікуються ними, є й ті, хто знімає стрес переглядом улюбленого серіалу чи передачі.

Маючи дані практичної роботи, можна підкреслити, що у питанні, «чи доводиться вам відчувати стрес у своїй роботі?» всі 24 учасники відповіли позитивно, та заодно в усіх різні рівні стресу, але наслідки схожі. У багатьох викладачів стрес надає великий вплив, як фізично, так і морально. А цьому сприяють такі чинники, як напруга, страх за величезну відповідальність, страх начальника. Усе це, поступово, викликає стрес, а саме її присутність заважає робочому процесу. За середнього показника рівні стресу, викладач намагається не брати багато відповідальності (гуртки, наукові праці). Низький рівень стресу, зазвичай, щодо нього належить, викладачі, котрим робота - це життя, крім роботи в них нічого немає, є метрами у справі.

Додаток 3

Прийоми усунення стресу:

Ізометричні вправи. Цей метод заснований на чергуванні напруги і розслаблення окремих груп м'язів у рівномірному ритмі. Наприклад, сидячи на стільці, візьміться обома руками за сидіння і з силою потягніть вгору. Полічивши до шести, відпустіть руки і розслабтеся. Потягніть руками сидіння догори, щоб чітко позначалися відповідні групи м'язів, потім знову відпустіть руки і розслабтеся. Таким способом можна добитися розслаблення всіх груп м'язів за рахунок їх напруги: з силою стискати і розтискати кулаки, схрещувати руки за головою і тиснути на шию, намагаючись при цьому протидіяти тиску шиєю, періодично натискати підошвами ніг на підлогу і т.п. Ці нехитрі вправи, не привертаючи уваги оточуючих, можна проробляти навіть тоді, коли ви сидите на конференції. Виберіть собі такі вправи, які можна виконувати руками в положенні «сидячи» і непомітно для оточуючих.

Аутогенне тренування. Аутогенне тренування являє собою найбільш відомий і поширений в Європі метод зняття напруги. І.Г. Шульц виходив з того, що почуття глибокого розслаблення, яке відчувають знаходяться в стані гіпнозу люди, може бути досягнуто і за допомогою самонавіювання. На початковій стадії занять аутогенним тренуванням людина заспокоює себе за допомогою самоінструкції. Вона може добитися помітних ефектів у різних частинах тіла, даючи собі найпростіші команди, наприклад, викликати відчуття тяжкості, тепла в руці, нозі і т.д. Таким чином можна досягти досить відчутних змін в організмі, наприклад розширення кровоносних судин. Ефект посилюється, якщо все це супроводжується спеціальними дихальними вправами.

Розслаблення м'язів. Цей метод був описаний Якобсеном ще в 1938 р. Протягом тривалого часу їм ніхто не користувався, але з кінця 50-х років він знову отримав широке поширення. Сенс його полягає в почерговому короткочасному напрузі і розслабленні окремих груп м'язів верхньої частини тіла (щік, лоба, рота, щелеп, потилиці, шиї, грудей, плечей, передпліч), черевних м'язів, м'язів стегна, стопи, гомілки. Головне, як і при інших вправах зі зняття напруги, бути пасивним, але уважно спостерігати за перебігають в організмі процесами. Первісне напруга м'язів з наступним миттєвим розслабленням допоможе виявити причини виникнення зажимів.

Медитація. Людини, що вирішила ближче ознайомитися з основами медитації, часом спантеличують маса літератури по даному питанню, різні центри, семінари, гуру і т.д. В голову нас приходять думки про відсторонених від дійсності людях. Незважаючи на зовнішнє різноманіття прийомів і методів, тут можна виявити загальне раціональне ядро. Всі ці прийоми покликані на певний час обмежити свідомість і увагу людини яким-небудь єдиним джерелом роздратування. Це може бути мантра або музика, або власне дихання. Всі інші думки і подразнення як би вимикаються. Така концентрована медитація дозволяє добитися помітного розслаблення. Поза лотоса, що забезпечує завдяки прямій поставі відповідний стан духу, вся увага дозволяє концентрувати на диханні. Рахунок вдихів і видихів сприяє настанню спокою; дихання при цьому стає глибшим.

При трансцендентальної медитації важливо, щоб в навколишньому оточенні було якомога менше подразників. Людина знову і знову повторює певне звучне слово - мантру. Підготовка до самозанурення проводиться за допомогою наставника, який надає допомогу у виборі підходящої мантри. Мета тут полягає в тому, щоб направити сприйняття зовні всередину і припинити «сторонню» розумову діяльність.

Багато критики медитації говорять, що для оволодіння цими прийомами зовсім не обов'язковий таємничий ритуал занурення, виконуваний наставником. Той, хто може, наприклад, сконцентрувати увага на подиху, стежити за ним, не відволікаючись на сторонні думки, також досягає бажаного спокою і розслаблення.

Кожен може знайти свій шлях до омріяного розслабленню, знайти такий метод, який підходить саме йому і дає потрібний ефект.

Систематичні заняття дають тілесний та душевний спокій, допомагають долати стрес і суєту, краще концентрувати увагу. Поряд з класичними прийомами зняття напруги не слід забувати і різні сприяють розслабленню види діяльності (вечірні велосипедні прогулянки, прогулянки з собакою, танці, біг, гра з дітьми тощо). Кожен може знайти такий вид діяльності, який сприятиме зняттю напруги.

Проте всі зусилля залишаться марними, якщо не намагатися усунути причини підвищеної стомлюваності і виникнення тих чи інших затискачів.