

ДОПОВІДЬ

Лисичанськ 2020

Матеріали психологічної служби
Лисичанського промислово-
технологічного коледжу

«СТРЕС НА РОБОЧОМУ МІСЦІ»

В наші дні одним з найбільш поширених видів афектів є стрес. В сучасному житті стреси відіграють значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємини з оточуючими і в родині. Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Стрес є присутнім в житті кожної людини, так як наявність стресових імпульсів у всіх сферах людського життя і діяльності є безсумнівною. 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..

Проблема стресу в останній час є однією з самих актуальних тем в світовій психологічній науці та практиці. Підготовка студентів у закладах освіти є досить специфічною, що не виключає виникнення стресових станів, які обумовлені більш високими вимогами до темпу навчальної діяльності.

Стрес – основні ознаки по Г. Сельє

Види стресу

Фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути мікроклімат, радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха (землетрус, повінь, виверження вулкану) та навіть затоплення квартири сусідами.

Психоемоційний стрес виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, ролі поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду. Скажімо, крадіжка гаманця для одного стане стимулом бути уважнішим, сконцентрованим, більше попрацювати, щоб повернути втрачене. А іншого навпаки охопить апатія, відчуття своєї нікчемності та постійного невезіння. Повна відсутність стану стресу при впливі збуджуючих факторів означає смерть. Здатність організму до адаптації поступово втрачається з віком.

Стадії стресу

Три стадії розвитку стресової ситуації, запропонований Г. Сельє:

Стадія тривожності - це стадія, що виникає з появою подразника, що

викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється подих, трохи підвищується тиск, пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів зупиняються на цій стадії. Характеризується зменшенням розмірів виличкової залози, селезінки, лімфатичних вузлів, що пов'язано з активацією глюкокортикоїдів.

Стадія резистентності, або опору — настає у випадку, якщо стрес фактор продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму. Розвивається гіпертрофія кори наднирників зі стійким підвищенням секреції кортикостероїдів та адреналіну. Вони збільшують кількість циркулюючої крові, підвищують артеріальний тиск, підсилюється утворення печінкою глікогену. В цій стадії зазвичай підвищується стійкість та протидія організму до надзвичайних подразників. У людини на цій стадії активізується розумова та м'язова діяльність, мобілізується воля та бажання подолати незвичні обставини або надзвичайну ситуацію. Якщо дія стресору на цій стадії припиняється або слабшає, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

Стадія виснаження. Однак, якщо вплив патогенного фактору не припиняється, він продовжує бути надто сильним і тривалим, розвивається стійке виснаження кори наднирників. Знову з'являються реакції тривожності. Якщо ці процеси є необоротними і закінчуються загибеллю організму (смертю).

Захворювання, викликані стресом.

За оцінками деяких західних експертів, до 70% захворювань пов'язані з емоційним стресом. У Європі щорічно вмирає більше мільйона людей внаслідок стресогенних порушень функцій серцево-судинної системи.

Ось деякі хвороби, що виникають на основі стресу:

1. серцево-судинні захворювання: інфаркт міокарда, стенокардія, гіпертензія, гіпертонія;
1. неврологічні захворювання: неврози, безсоння, мігрень;
2. захворювання шлунково-кишкового тракту: гастрит, виразкова хвороба;
3. захворювання опорно-рухової системи: остеопороз, м'язова дистрофія;
4. хронічний і тривалий стрес є одним з факторів ризику виникнення онкологічних і психічних захворювань.

Стрес і нервові процеси

Орієнтовний 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. У такому стані гальмівні рефлексії не спрацьовують і людина повністю втрачає контроль над своїми діями. Такий стан організму називається — стан афекту. Багато кримінальних злочинів скоюються саме в стані афекту.

Основні симптоми стресу

Важливо знати які події і у яких випадках є стресогенними саме для вас — це допоможе пом'якшити негативні наслідки. Також важливо навчитись виявляти у себе ознаки стресової напруги та переводити ці сигнали зі сфери почуттів (емоційної) у сферу розуму (раціональну) і тим самим ліквідувати небажаний стан.

Ознаки стресової напруги:

- 1) неможливість зосередитись на будь-чому;
- 2) занадто часті помилки в роботі;
- 3) погіршення пам'яті;
- 4) постійне відчуття втоми;
- 5) дуже швидке мовлення;
- 6) безпричинні болі у голові, спині, шлунку;
- 7) робота не надає колишнього задоволення;
- 8) втрата почуття гумору;
- 9) різко зростає кількість викурених цигарок, алкоголю;
- 10) постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.

Якщо у вас присутні деякі з вище перерахованих основних ознак стресу, спробуйте знайти його причину.

Причини стресового напруження:

- 1) набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося;
- 2) Вам постійно бракує часу — не встигаєте нічого зробити;
- 3) Ви постійно хочете спати;
- 4) Ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомився за день;
- 5) Ви дуже багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв;
- 6) Вам майже нічого не подобається;
- 7) у вас постійні конфлікти, як дома, так і на роботі;
- 8) відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться;
- 9) з'являється комплекс неповноцінності;
- 10) Вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє;
- 11) Ви не відчуваєте поваги до себе.
- 12) у Вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль;

13) Ви не задоволені своїм особистим та сексуальним життям.

Методи профілактики стресу

Обов'язковим є налагодження режиму роботи та відпочинку. Відпочивати потрібно активно, займаючись улюбленою справою. Це може бути риболовля, туристичний похід, плавання, робота на дачній ділянці. Сон повинен тривати не менше восьми — дев'яти годин. Корисно дотримуватись певної дієти згідно з віком, статтю, наявними хворобами разом з тим з підвищеним вмістом вітамінів та мікроелементів.

До специфічних методів можна віднести:

Релаксацію — метод за допомогою якого можна частково або цілком позбутися фізичної та психічної напруги. Релаксація є дуже корисним методом, оскільки опанувати нею досить легко. Але є одна неодмінна умова — мотивація, тобто людина повинна чітко знати для чого їй це треба.

Концентрація — передбачає виконання спеціальних вправ на зосередження, уваги.

Ауторегуляція дихання — свідомо керуючи подихом, людина має можливість використовувати його для заспокоєння, зняття напруги, як м'язової, так і психічної.

Аутогенне тренування — це вплив визначених розумових установок людини на зміну власних уявлень, переживань, відчуттів та інших психічних процесів, а також на стан окремих систем організму з конкретною метою. Тобто, іншими словами, аутогенне тренування - це психофізіологічна саморегуляція без лікаря.

Професійна допомога

Професійну допомогу при стресі та його наслідках може надати психолог, психотерапевт, а у важких запущених випадках - психіатр. При необхідності лікар призначить антидепресанти, заспокійливі препарати, снодійні, адаптогени, коректори імунної системи, ліки для покращення апетиту. Ефективними є гіпноз, фізіотерапевтичні процедури - гімнастика, заспокійливі ванни, електросон, фітотерапія, застосування адаптогенів.

Методи профілактики стресу

Спосіб життя - це повсякденне життя людини з раннього ранку до пізнього вечора, щотижня, щомісяця, щороку. Складовими частинами активного і релаксаційного способу життя є і початок трудового дня, і режим харчування, і рухова активність, і якість відпочинку, і взаємовідносини з навколишнім середовищем та людьми, що оточують, і реакція на стрес. Саме від людини залежить яким буде її спосіб життя - активним, продуктивним, здоровим або пасивним і безглуздим. Взагалі можна виділити декілька основних методів профілактики стресу. Це релаксація та аутогенне тренування, надання першої допомоги при гострому стресі, аутоаналіз особистого стресу та **протистресовий стиль життя, який в себе включає:**

1) відстоювання власних прав і потреб; встановлення низькостресових відносин взаємної поваги; ретельне відбирання друзів і зав'язування стосунків, які є підбадьорливими і спокійними;

- 2) участь у цікавій, вдячній роботі, яка приречена на справжню винагороду. Збереження стимулюючого робочого навантаження, де періоди перевантаження і криз врівноважуються періодами перепочинку;
- 3) врівноваження небезпечних подій корисними цілями і позитивними подіями, до яких варто прагнути;
- 4) збереження гарної фізичної форми, добре харчування, рідке вживання алкоголю і тютюну;
- 5) витрачання енергії на види діяльності, які в цілому приносять почуття задоволення (робота, громадська діяльність, відпочинок, культурні заходи, сім'я, близькі друзі, при потребі, перебування на самоті);
- 6) знаходження задоволення в простій діяльності — споглядання сходу сонця, розквітлих квітів, поверхні моря, приготування смачної страви, гра з дитиною;
- 7) насолода повним і кипучим сексуальним життям, прямо висловлюючи свій «сексуальний апетит»;
- 8) насолода життям у цілому; можливість глузувати з себе; мати добре розвинуте почуття гумору;
- 9) здатність виражати природні потреби, бажання і почуття без виправдання;
- 10) ефективний розподіл часу, уникнення напружених ситуацій.

Психологічний аспект стресового стану на робочому місці.

Стрес на робочому місці – один з видів стресу в житті людини. ООН у своєму звіті називає його «чумою XXI століття». За оцінкою багатьох експертів на даний час значна частина населення страждає на психічні розлади, які є наслідком гострого або хронічного психологічного стресу. Він набирає ознаки епідемії та являє собою соціальну проблему сучасного суспільства.

Стресогенні фактори на робочому місці:

- 1) фізичні:
 - температура повітря приміщення (значне підвищення або зниження викликає стрес);
 - рівень освітлення;
 - якість повітря;
 - шум, вібрація;
 - щільність та скупченість робочих місць;
 - ізолюваність робочого місця;
 - відповідність роботи біологічним ритмам організму;
 - монотонність роботи;
 - наявність та тривалість перерв;
- 2) емоційні:
 - рівень відповідальності;
 - реалістичність очікувань від працівника;
 - ступінь загрози життю робітника;
- 3) інформаційні:
 - конкретність та визначеність посадових обов'язків;

- чіткість та ясність алгоритмів роботи;
 - рівень евристичності (**Евристика** (від др.-грец. εὐρίσκω — «знаходжу», «відкриваю») — галузь знань, яка вивчає творче, несвідоме мислення людини) діяльності;
 - рівень навченості робочим навичкам та знанням.
- 4) комунікативні:
- рівень в ієрархічній структурі організації;
 - стиль управління керівництва;
 - можливість спілкування із колегами.

Психологічні реакції на стрес у значній мірі визначаються тим, як ми сприймаємо навколишній світ. Люди з песимістичним поглядом на буденність переживають стрес важче, ніж оптимісти.

Автоматичною, несвідомою реакцією на стрес є вмикання того чи іншого **механізму психологічного захисту**.

Витіснення

Цей процес полягає в мотивованому усуненні зі свідомості неприємних думок, почуттів чи спонукань. Прикладом дії цього механізму на побутовому рівні можуть бути фрази типу: «я подивлюся фільм, щоб відволіктися і не думати про погане», «мені потрібно змінити обстановку, щоб відволіктися».

Думки і емоції, відправлені в несвідоме, не йдуть з пам'яті, а продовжують впливати на поведінку і сни людини.

Регресія

Цей механізм неусвідомлено переносить людину на більш ранній рівень пристосування. Регресивні риси проявляються в більшості емоційних проблем.

«Здорова» регресія проявляється як реакція на неприємні події, ситуації підвищеної відповідальності. Наприклад, трапляється, що при появі в родині другої дитини малюк-первісток перестає ходити на горщик, просить соску.

Патологічна регресія проявляється при психічних захворюваннях (шизофренія).

Проекція

Під впливом цього механізму людина переносить на інших людей або об'єкти почуття, бажання і мотиви, які на свідомому рівні у себе відкидає. Наприклад, так проявляється схильність звинувачувати когось або щось у своїх невдачах.

Цей механізм часто включається у ранимих і незрілих особистостей, а в разі патології втрачається здатність відрізнити фантазії від реальності.

Інтроекція

Цей процес протилежний проекції — людина символічно включає в своє «Я» іншу людину або об'єкт. У нормальній прояві завдяки цьому механізму дитина засвоює батьківські цінності. В хворобливих формах, наприклад, агресивні спонукання до інших проявляються самокритикою і знецінюванням себе самого.

Раціоналізація

Це процес виправдання думок, почуттів і поведень, які, насправді, неприйнятні. Це найпоширеніший механізм психологічного захисту. Раціоналізацію слід відрізнити від навмисної брехні. У ній є хоча б частина

правди, але більше самообману.

Інтелектуалізація

Це неусвідомлене прагнення контролювати емоції і почуття, ґрунтуючись на раціональній інтерпретації ситуації. Інтелектуалізація підміняє переживання, як почуття роздумами про них. Наприклад, розмови про любов заміняють реальні почуття.

Компенсація

Являє собою несвідому спробу подолати свої реальні чи уявні недоліки, компенсувати їх успішністю в чомусь іншому. Ця компенсація може бути соціально прийнятною або непринятною (наприклад, людина низького зросту прагне до неподільної влади). Також компенсація буває прямою або непрямую.

Реактивне формування

Це процес підміни неприйнятних для усвідомлення почуттів і думок гіпертрофованими протилежними. Наприклад, за перебільшеним солодким і ввічливим поведінням може ховатися ворожість.

Заперечення

Це механізм відкидання думок, почуттів і спонукань, неприйнятних на свідомому рівні. Людина поводиться так, ніби проблеми не існують. Приклад прояву цього механізму у дітей — сховатися від реальності, накрившись ковдрою з головою. У дорослих механізм заперечення активізується в критичних ситуаціях, наприклад, під час невиліковної хвороби.

Зміщення

Цей механізм спрямовує емоції від одного об'єкта до іншого, більш прийняттого, доступного. Наприклад, свої негативні почуття до роботодавця людина переносить на членів родини.