**Контрольная работа**

На тему:

"Психологический рабочий стресс, механизм развития, влияние на деятельности"

Минск 2006

**Введение**

В современной жизни стрессы играют значительную роль. Стресс – это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое, он дезорганизует деятельность человека, влияет на работоспособность, взаимоотношения с окружающими в семье, нарушает нормальный ход поведения человека.

Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности, несомненно. Это реакция человека на то, что с ним случается в жизни.

Мы все временами испытываем его – может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс.

Понятие «стресс» давно и прочно обосновалось в нашем сознании. Что делать, «высоковольтные» темпы жизни сопряжены с перегрузками. Мы воспринимаем их как не слишком приятную обыденность, и только. Между тем последствия стресса далеко не безобидны: они могут разрушить человеческую жизнь.

**1. Причины возникновения стресса**

Большинство психологических проблем являются иллюзорными или виртуальными, так как существуют только во внутреннем психологическом пространстве. Человек заранее строит в своем мозгу мысленную модель предстоящей ситуации. Если по каким-то причинам она его заранее не устраивает, он создает себе проблему. Недооценка самого себя наиболее пагубно отражается на самочувствии и настроении человека, на его поступках и даже на его судьбе.

Ситуации, способные напугать большинство людей, у других не вызывают стрессового состояния. Например, для космонавтов возвращение с Луны на Землю не является стрессовым по природе, если они верят в свой корабль, уверены, что их работа не более опасна, чем утренняя прогулка по окрестностям. Однако если они начнут задумываться о том, что может произойти, когда в компьютере перегорит пара малюсеньких микросхем, стресс обеспечен. А ведь обстоятельства одни и те же – возвращение космического корабля домой. Именно восприятие этой ситуации – опасна она или не опасна – делает ее стрессовой или наоборот.

Большинство событий и обстоятельств, за исключением физических травм, не должны быть стрессовыми. Наша собственная реакция делает их такими.

Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает канадский физиолог Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Само 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.

Описывая схему возникновения и развития стресса, особое внимание следует уделять самим факторам, вызывающим состояние нервно-эмоциональной напряжённости, т.е. стрессорам. Эмоционально-стрессовая ситуация может быть вызвана самыми разнообразными стимулами. Это могут быть и физические раздражители:

– вредные экологические стимулы окружающей среды;

– травма;

– чрезмерный шум;

– нарушение физиологических функций.

и психические:

– конфликты;

– необходимость ускоренной обработки информации в условиях дефицита времени;

– изоляция от коллектива;

– отсутствие контроля над событиями и невозможность что-либо изменить в ситуации.

Сюда же следует отнести необходимость принятия особо ответственных решений. Человек может эмоционально реагировать не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. И это тоже логично отнести к стрессам.

В исследовании нашего отечественного психолога А.С. Разумова была сделана успешная попытка условного разделения имеющихся стрессовых факторов на следующие четыре группы:

**1.** **Стрессоры активной деятельности**. Их воздействие на организм человека осуществляется в процессе выполнения какого-либо целенаправленного акта. Они способны не только нарушать процесс деятельности, но и усиливать и мобилизовывать её. Это могут быть:

*– экстремальные стрессоры* – боевые действия и все другие ситуации, связанные с риском;

*– производственные стрессоры* – перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени. Работнику просто поручили непомерное количество заданий. В этом случае обычно возникает беспокойство, чувство крушения, безнадежности; неинтересная работа. Индивидуумы, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям, чем занимающиеся неинтересной работой;

*– стрессоры психосоциальной мотивации –* разного рода соревнования и конкурсы.

**2**. **Стрессоры оценок**. Им свойственна эмоциональная окраска настоящей или предстоящей деятельности. Стрессоры оценок могут действовать на человека задолго до осуществления деятельности или непосредственно перед ней, сразу после окончания действия или через большой промежуток после его совершения. Так, многие взрослые помнят обидные клички, которые давали им учителя в школе. Сюда входят также:

*– старт-стрессоры и стрессоры памяти –* предстоящие состязания, защита диплома, участие в концерте, внезапное воспоминание о пережитом горе;

*– стрессоры побед и поражений –* успехи в карьере, искусстве и спорте. Любовь, женитьба, рождение ребёнка, поражения, неудачи, непризнание в работе.

*– стрессоры зрелищ –* спортивные соревнования, фильмы, театральные представления.

**3. Стрессоры рассогласования деятельности:**

*– стрессоры разобщения –* конфликтные ситуации, угроза, неожиданное, но значимое известие;

*– стрессоры ограничений –* заболевания, ограничивающие обычную сферу деятельности, дискомфорт, тюремная изоляция.

**4. Физические и природные стрессоры.** Мускульные нагрузки, хирургические вмешательства, травмы, темнота и т.д.

Позитивный психологический климат на производстве и в семье является мощным профилактическим средством возникновения стрессов. В этом случае, общаясь друг с другом, с близкими по духу людьми, человек получает заряд бодрости и оптимизма. Однако, если в коллективе существует некоторая психологическая несовместимость, то это чревато конфликтами и стрессами.

Одной из причин возникновения стресса может явиться слишком тесное принудительное общение. Сужение круга и углубление общения быстро исчерпывают информационную ценность каждого из членов группы, что, в конечном счете, приводит к напряжённости во взаимоотношениях и стремление каждого из членов группы к уединению.

Факторы, вызывающие стресс очень разнообразны и многочисленны. Особенно часто стрессовые ситуации возникают у жителей крупных городов. Работа на компьютере добавляет в нашу жизнь ряд специфических именно для нее стрессоров.

**2. Стресс и здоровье**

Исключительно важно то значение, которое имеет эмоциональный (психический) стресс в жизни человека и в формировании многих заболеваний. Одну из главных и нерешенных проблем при этом можно сформулировать следующим образом: стресс – это хорошо или плохо.

Главный недостаток традиционного представления о стрессе заключается в том, что оно в неявной форме представляет организм пассивным объектом приложения стрессорных воздействий. Человек осуществляет в ответ на действие стрессора различные поведенческие реакции, и именно активный либо пассивный характер реагирования в не меньшей степени, чем сила или длительность стресс-воздействия, определяет общую устойчивость организма. Известно, что длительная и напряженная борьба человека за желанную цель, даже сопровождающаяся эпизодическими неудачами (то есть, казалось бы, классическая модель стресса), как правило, не только не приводит к истощению, но, наоборот, способствует сохранению психического и телесного здоровья.

Стресс, по мнению Г. Селье, может оказывать положительное и отрицательное влияние. Благоприятное действие стресса – мобилизация систем организма, резервов личности. Отрицательное действие – множество ситуаций воспринимаются как стрессовые и повторяются, а также человек не может адаптироваться к ситуациям. Реакция человека на ситуацию и оценка ее как стрессовой зависит от того, как он оценивает эту ситуацию, на сколько способен справиться, какими способами саморегуляции владеет человек.

Так что же такое стресс?

Это ответная реакция организма на некий удар, некое давление извне. Большее давление – более резкая реакция сопротивления ему. При таком понимании вещей ясно, что от стрессов никуда не деться. Жизни большого города они присущи органически.

Взять хотя бы движение в часы пик, когда водитель не вправе расслабиться ни на секунду. «Измочаленность» – точная характеристика состояния человека, выскочившего из двух-трех пробок и безнадежно опоздавшего на совещание.

**3. Последствия стресса. Выход из стрессовых ситуаций**

Стресс вызывает в организме значительные сдвиги, в большинстве своем негативные. К понятию и состоянию стресса близко и понятие фрустрация – тщетное ожидание. Фрустрация переживается как напряжение, отчаяние, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности.

Допустим, произошла ссора или какое-то неприятное событие: человек возбужден, не может найти себе места, гложет обида, досада из-за того, что не сумел себя правильно повести. Рад бы отвлечься от этих мыслей, но снова и снова перед глазами встают сцены случившегося; и опять накатывает волна обиды, негодования.

Люди определенного психологического склада обычно разряжаются за счет других (подчиненных, членов семьи и т.д.), перенеся на них свое раздражение, но это не всегда приносит облегчение.

Для сдержанных людей, хранящих свои чувства «в себе», не выплескивая их на окружающих, этот способ и вовсе неприемлем. Традиционные в нашей культуре способы – алкогольный, парильно-саунный, азартно-преферансный, комбинированный – имеют свои очевидные минусы.

Чтобы снять возбуждение иногда человек использует все отвлекающие приемы (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма, переключение на занятие любимым делом). Чем увлекательнее дело, на которое пытаешься переключиться, тем легче создать конкурирующую доминанту. Вот почему каждому из нас не помешает иметь какое-то хобби, которое открывает путь положительным эмоциям.

Не стоит омрачать свое будущее негативными ожиданиями: «А вдруг случится… Как бы чего не вышло…». На будущее лучше смотреть как на возможность решения сегодняшних проблем, а не источник новых.

Необходимо помнить: «Каждый из нас капитан своего корабля». По отношению к самому себе, к своему организму, к своей личности нужна верность и порядочность.

Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса – полностью разрешить конфликт, устранить разногласия, помириться. Если сделать это невозможно, следует логически переоценить значимость конфликта, например, поискать оправдания для своего обидчика. Можно выделить различные способы снижения значимости конфликта. Первый из них можно охарактеризовать словом «зато». Суть его – суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи. Второй прием успокоения – доказать себе, что «могло быть и хуже». Сравнение собственных невзгод с чужим еще большим горем. Интересный способ успокоения по типу «зелен виноград»: подобно лисице из басни сказать себе, что «то, к чему только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось, и потому этого мне не надо».

Один из лучших способов успокоения – это общение с близким человеком, когда можно, во-первых, как говорят, «излить душу», т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы к снижению его значимости.

Важно принять жизненные обстоятельства, не жалея о несовпадении желаемого и действительного. Необходимо предпринимать реальные шаги, чтобы изменить что-то в своей жизни.

Для того, чтобы навести порядок в своем внутреннем психологическом пространстве, необходимо забывать негативные эмоциональные состояния, освобождаться от груза негативных воспоминаний.

Основной вывод, который можно сделать из данной работы, можно сформулировать таким образом. Стресс – это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Стресс можно предвидеть. Нужно обязательно подготовиться к его приходу и постараться справиться с ним как можно лучше. Некоторых стрессов можно избежать вообще. Нельзя допускать победы стресса над собой. Надо терпеливо, с желанием готовить себя к сложным жизненным ситуациям, которые обязательно нам встретятся и на работе, и в личной жизни.

Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать, чтобы получать побольше приятных стрессов и свести к минимуму количество неприятных.

Так можно ли «выскочить» из стресса?

В психологии существует понятие направленность личности. В двух словах – это способность грамотно прочитывать и оценивать ситуацию. Понимать, содержит ли свежая информация (а она свежая непрерывно, каждый день) угрозу, и если да, толково реагировать на нее. Почему там, где один лезет на стену, другой совершенно спокоен?

Ответ: личность этого «другого» направлена верно. То есть он свободно манипулирует опытом и воображением. Опыт позволяет ему мгновенно вспомнить подобные ситуации, а воображение – соотнести с ними теперешнюю (поскольку воображение – своеобразные дрожжи, которые из теста-опыта «выпекают» самые разные комбинации событий, прилаживая их к теперешнему и выбирая наилучший вариант).

Опыт и воображение – прекрасные вещи, и все же мы воспринимаем информацию как угрозу тогда, когда она задевает нас лично, то есть, обращена к нашим эмоциям. Как быть с ними? Как заставить их «держать удар» в стрессовой ситуации?

Если совокупность чувств человека – в какой-то степени модель его взаимоотношений с миром, ответ очевиден. Надо строить свои отношения с миром на здоровых началах – открытости, лояльности, умении идти на компромиссы.

Между тем сама природа позаботилась о нашей безопасности. Мы довольно легко переносим даже сильный стресс, если он непродолжителен. Опасен долгий стресс, неприметно перетекающий в депрессию – первопричину большинства наших недугов.

**Заключение**

Жизнь современного человека протекает по большей части на фоне борьбы за существование и достижение трудных целей. Напряжённый труд на фоне сложной экологической обстановки, всякого рода общественные конфликты усугубляют состояние нервно-психической напряжённости, именуемой стрессом. Каждый человек, как отмечает Г. Селье, должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее комфортно, какое бы занятие он ни избрал.

Катастрофы и военные конфликты, которые не редкость в современных социальных условиях, способны надолго лишить многих людей нормальной жизни. Знание методов преодоления последствий кризисных ситуаций становится необходимой частью психологической культуры каждого человека.

**Список литературы**

1. Петрушин В.И. Петрушина Н.В. Валеология. М., 2002.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983.
3. Душков Б.А. Королёв А.В. Смирнов Б.А. Психология труда, профессиональной, информационной, организационной деятельности. М., 2003.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига, 1992.