**Содержание**

Введение

1. Природа и классификация стрессов

1.1 Физиологический аспект

1.2 Модель стрессовой реакции

1.3 Профессиональный стресс

1.4 Причины и признаки стрессового состояния

1.5 Анализ процесса реагирования

2. Практические рекомендации по предотвращению стрессов

2.1 Можно ли «выскочить» из стресса?

2.2 Профилактика стресса

2.3 Короткие советы по профилактике стресса

2.4 Методы борьбы со стрессом

Заключение

Список используемой литературы

**Введение**

В начале XXI в. человечество активно осваивает Мировой океан, полярные области планеты, горы, нередко сталкиваясь с воздействием экстремальных условий жизнедеятельности, т.е. со стрессом. Известно, что при этом резко возрастают как психологические нагрузки, так и требования и физиологической стабильности человека. В своей жизни практически каждый человек испытывал стресс, и в наши дни часто говорят о стрессе.

Актуальность темы исследования. С появлением первого живого организма на нашей планете он стал учиться приспосабливаться к окружающей его среде и естественно испытывать стрессы и вступать в конфликты. Стресс является неотъемлемой частью нашего времени от, его воздействия умирают люди во всём мире. Он действует на все организмы и избежать его воздействия невозможно. В наше время техногенной цивилизации человек находится в практически непрекращающемся стрессе на нас постоянно воздействуют различные стрессоры, будь то неблагоприятные условия среды, или неприятности на работе и личной жизни. Каждое из этих воздействий может быть расценено субъектом как стресс. В современном мире довольно редко человек попадает в такую стрессогенную ситуацию в которой от него потребуется реализация всех мобилизованных адаптационных ресурсов.

Предпосылкой возникновения и широкого распространения учения в стрессе можно считать возросшую (особенно во второй половине ХХ в.) актуальность проблемы защиты человека об действия неблагоприятных факторов среды.

Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, но и важнейшим инструментом тренировки и закаливания ибо стресс помогает повышения сопротивляемости организма, тренирует его запретные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде.

В связи с этим первостепенную важность приобретает изучение биологических основ стресса и выяснение механизмов его возникновения и развития.

Стресс вызывает изменения физиологических реакций организма, которые могут не выходить за рамки нормальных состояний, однако в ряде случаев становятся достаточно сильными и доже повреждающими. Поэтому правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, созданием условий, для проявления его творческих возможностей, плодотворной и эффективной распространение в обыденной жизни и трудовой деятельности человека делает целесообразным ознакомление широкого круга людей с различными аспектами проблемы стресса.

Стресс является неотъемлемой частью нашего времени от, его воздействия умирают люди во всём мире. Он действует на все организмы и избежать его воздействия невозможно. В наше время техногенной цивилизации человек находится в практически непрекращающемся стрессе на нас постоянно воздействуют различные стрессоры, будь то неблагоприятные условия среды, или неприятности на работе и личной жизни. Каждое из этих воздействий может быть расценено субъектом как стресс. В современном мире довольно редко человек попадает в такую стрессогенную ситуацию в которой от него потребуется реализация всех мобилизованных адаптационных ресурсов. В нашей повседневной деятельности чаще возникают ситуации, когда человек, встречаясь с какой-то сложностью, не может полноценно реализовать накопленную энергию вызванную физиологическими механизмами стресса, и тогда эта энергия начинает разрушать его самого. В итоге, вместо вполне нормальных стрессовых реакций, нас начинают разрывать на части механизмы дистресса, когда энергия не может реализоваться в каких-то конструктивных действиях.

Можно ли жить без стресса? Нет, без стресса жить невозможно и даже вредно. Значительно труднее попытаться решить проблему: «Как жить в условиях стресса?» Однако стрессоры бывают разными: стрессор – друг, приносящий огромную пользу нашему здоровью, стимулирующий творческую деятельность; стрессор – от которого можно легко отмахнуться и через час-другой попросту забыть или вспомнить с усмешкой и чувством некоторого неудовлетворения. Но встречается (и значительно чаще, чем нам бы хотелось) стрессор – враг, наносящий страшные удары по самым жизненно важным органам. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «фактора риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечнососудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Из всего вышесказанного вытекает цель нашей работы, а именно рассмотреть природу и классификацию стрессов.

Согласно поставленной цели работы перед нами стоят следующие задачи:

- показать природу и причины стресса;

- рассмотреть классификацию стрессов;

- разобраться с моделями стрессовых реакций;

- показать в чем состоит профессиональный стресс;

- рассмотрим в чем заключается физиологический механизм стресса;

- практически покажем примы и методы профилактики и выхода из стрессовых ситуаций.

**1. Природа и классификация стрессов**

**1.1 Физиологический аспект**

Одним из первых начал изучать влияние стресса на организм человека, канадский физиолог Ганс Селье. В Праге, работая в университетской клинике инфекционных заболеваний, Селье обратил внимание на то, что первые проявления разнообразных инфекций совершенно одинаковы; различия проявляются спустя несколько дней, а начальные симптомы (слабость, температура, снижение аппетита) во всех случаях одни и те же.

Тогда же он стал разрабатывать свою гипотезу общего адаптационного синдрома (в первые она была описана Селье в 1936 году) впоследствии синдрома биологического стресса, согласно которой болезнетворный фактор (в случае инфекционного заболевания - микроб) обладает своеобразным «пусковым» действием, включает выработанные в процессе эволюции механизмы, которые являются важнейшей составной частью развёртывания картины заболевания.

Занявшись исследованием этих механизмов, Селье пришел к формулировке более универсальной концепции стресса. При изучении механизмов стресса были обнаружены факты фундаментального значения, в частности выяснена роль гормонов в стрессовых реакциях и тем самым установлено их участие в неэндокринных заболеваниях.[23] Изучая в лаборатории физиологические механизмы приспособления к стрессу, Селье убедился, что принципы защиты на уровне клетки в основном приложимы также к человеку и даже к целым сообществам людей.

Итак, по Селье; «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».[[1]](#footnote-1)

Под словом неспецифический подразумевается то, что каждое предъявленное организму требование имеет своё специфическое или своеобразное значение для данного организма, то есть на морозе мы дрожим, что бы выделить больше тепла, а наши кровеносные сосуды кожи сужаются для уменьшения потери тепла с поверхности тела. На солнцепёке мы потеем, испарение пота охлаждает нас. При физических нагрузках предъявляются повышенные требования к мускулатуре и сердечно – сосудистой системе. Мышцы нуждаются в дополнительной энергии для выполнения работы, поэтому сердцебиения становятся чаще и сильнее, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц и таких примеров множество. Любое требование предъявленное организму требует специфической настройки или адаптации под это конкретное требование, однако в организме происходит и комплекс одинаковых приспособленческих реакций к этим различным специфическим требованиям.[[2]](#footnote-2)

Это навело его на мысль о рассмотрении «физиологического стресса» как ответа на любое предъявленное организму требование.

С какой бы трудностью не столкнулся организм, с ней можно справиться с помощью двух основных типов реакций:

А) Активной или борьбы.

Б) Пассивной - бегства из трудности, или готовности терпеть её.

Если в организм введён яд, бегство не возможно, но реакция всё равно может быть двух типов: либо химическое разрушение яда, либо мирное сосуществование с ним. Равновесие устанавливается путём выведения яда из тела, либо организм научается игнорировать яд.

Природа предусмотрела множество способов, с помощью которых приказы атаковать или терпеть яд передаются нашим клеткам на химическом языке. Биохимические исследования стресса показали, что эти два типа реакций во внутренне среде нашего организма обеспечиваются двумя же типами химических сигналов или нервных импульсов: борьба обеспечивается выделением кататоксических агентов которые химически стимулируют выработку разрушительных ферментов активно атакующих возбудителя болезни, ускоряя его гибель, а пассивная реакция обеспечивается выделением синтоксических агентов действующих как транквилизаторы (успокоители), создающих состояния пассивного терпения, то есть мирного сосуществования с вторгшимися чужеродными веществами (кортикоидные гормоны типа кортизона), это касается сохранения нашего гомеостазиса, а применительно к нашей деятельности в жизни человек должен сам решать какую реакцию избрать исходя из оценки наличной или прогнозируемой ситуации.[[3]](#footnote-3)

Ганс Селье выделил 3 фазы общего адаптационного синдрома (О.А.О) или синдрома биологичесского стресса:

Реакция тревоги. Мобилизация организма. Организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу, но сопротивление его недостаточно и если стрессор сильный и превышает его адаптационные возможности (тяжёлые ожоги, крайне высокие или крайне низкие температуры), может наступить смерть. (Увеличение и повышенная активность коры надпочечников, сморщивание или атрофия вилочковой железы (тимус) и лимфатических узлов, появление язвочек желудочно- кишечного тракта).

Фаза сопротивления (резистентности). Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

Фаза истощения. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы и индивид погибает.

Трёхфазная природа О.А.О. дала первое указание на то, что способность организма к приспособлению, или адаптационная энергия не беспредельна. Холод, мышечные усилия, кровотечения и другие стрессоры могут быть переносимы в течение ограниченного срока.

После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление, причём продолжительность периода сопротивления зависит от врождённой приспособляемости организма и от силы стрессора. Поэтому если вовремя не снизится действие стрессора в конце концов наступает истощение и организм погибает.

Точно не установлено, что именно истощается, но ясно, что не только запас калорий: ведь в период сопротивления продолжается нормальный приём пищи. Поскольку наступила адаптация, а энергетические ресурсы поступают в неограниченном количестве, можно ожидать, что сопротивление может продолжаться сколь угодно долго. Но подобно машине, которая постепенно изнашивается даже без дефицита топлива, человек тоже становится жертвой износа. Эти три фазы напоминают стадии человеческой жизни: детство, когда низкая сопротивляемость и чрезмерные реакции на раздражители, зрелость, когда происходит адаптация к наиболее частым воздействиям и увеличивается сопротивляемость и старость, с необратимой потерей приспособляемости и постепенным дряхлением, заканчивающаяся смертью.

Необходимо отличать поверхностную адаптационную энергию от глубиной. Поверхностная адаптационная энергия доступна сразу же, по первому требованию, а глубокая адаптационная энергия хранится в виде резерва который по видимому не начинает активироваться до тех пор пока хватает поверхностного и если поверхностная энергия довольно легко восстанавливается (например сном после тяжёлого трудового дня), то глубинная практически не подлежит восполнению. Таким образом, стадия истощения после кратковременных нагрузок на организм оказывается обратимой, но полное истощение адаптационной энергии необратимо.[[4]](#footnote-4)

Дальнейшее изучение стрессовых воздействий показало, что есть разные категории людей для которых стресс может стать предпосылкой к различным психосоматическим заболеваниям, таким как язва желудка, хроническая гипертония со своим следствием инфаркт миокарда и т.д.

Роберт С. Элиот доктор медицинских наук, работающий в американском Институте медицины стресса, считает, что сердечные приступы, следствие фатальных изменений в сердечно - сосудистой системе, повреждения сердечных тканей и артерий. Тридцати летний опыт работы в области кардиологии позволил ему сделать выводы о том, что внезапные сердечные приступы от которых умирает около 520 тысяч американцев ежегодно, есть результат стрессовых воздействий. Исследования Р.С. Элиота показали, что при современной физической и психологической нагрузках у каждого пятого человека имеются отклонения от нормы кровяного давления. На основании этого он выявил категорию «взрывных» людей. Постоянное повышенное кровяное давление ведёт к коронарной недостаточности и делает реальным риск возникновения смертельного сердечного приступа (сердечного удара).

При стрессе повышается уровень холестерина в крови. Показателем здоровья человека является величина кровяного давления в момент повышенной активности организма, поэтому обследование в кабинете врача не может выявить степень риска сердечного заболевания. Установлена прямая связь между стрессом, нарушениями иммунной системы и раком. На современном уровне медицины можно выявить склонность к гипертонии задолго до того, как болезнь проявит себя. Элиот как последователь Г. Селье выделяет два вида реакций на стресс. Первый вид выглядит так: пытаясь овладеть ситуацией при воздействии стрессора, организм подготавливается либо к сопротивлению, либо к пассивной сдаче. Это время опасности, сердце гонит кровь быстрее и с большей силой, кровяное давление резко возрастает, лёгкие потребляют больше кислорода. В это время нашему мозгу требуется больше адреналиноподобных веществ – катехоламинов. (Катехоламины, производные пирокатехина. Природные катехоламины (адреналин, норадреналин, дофамин) - медиаторы нервной системы, первые два - гормоны надпочечников животных и человека. Участвуют в обмене веществ и приспособительных реакциях организма, обеспечивая гомеостаз. При физическом и психическом напряжении (стрессе), некоторых болезнях содержание катехоламинов в крови и моче резко возрастает). Мы либо решаемся противостоять опасности, либо нет. Причём не важно, что это за ситуация – поиск ли пищи в пустыне, попытка ли предотвратить столкновение со встречным поездом или необходимость правильно составить документ. Способность бороться или не бороться зависит от специфики вашей личности.[[5]](#footnote-5)

Вторым видом реакции на стресс является хроническое беспокойство, в результате чего организм подготавливается к долговременным изменениям. Исследования показали, что это наиболее частая реакция на стихийное бедствие, истощение жизненных ресурсов, любой вид конфронтации и недовольства собой. Беспокойство является биологической реакцией организма на потерю самоконтроля, и в современном обществе этот вид реакции может иметь самые неприятные последствия.

Во время тревоги усиленно выделяется кортизол. Под его воздействием кровяное давление медленно и неуклонно растёт, ощущается нехватка соли, увеличивается кислотность желудочного сока, поскольку организму требуется больше калорий. В кровь поступают высокоэнергетичные жиры и перерабатывающие ферменты. Иммунная система ослабевает, активность половых и других вторичных гормонов подавляется. Организм подготавливается к долгой перегрузке. Для большинства людей реальные физические опасности или условия выживания – весьма редкие явления, тем не менее люди «взрывной» категории сильно реагируют на любой стрессор – так, будто постоянно подвергаются нападению тигров или им грозит неминуемая смерть от голода. Самые обыденные происшествия дают у них резкий скачок кровянного давления.

Избыток катехоламинов в крови может приводить к повреждению сердечных тканей. Повреждения, вызванные катехоламинами наблюдаются у 86% умерших от сердечного приступа.[[6]](#footnote-6)

**1.2 Модель стрессовой реакции**

Если личность находится в состоянии крайнего стресса, то она будет реагировать на ситуацию по признаку «битва или бегство». Синдром «бегства» проявляется тогда, когда человек пытается уйти от угрожающей ситуации. Реакция «битвы» позволяет приспособиться к новой окружающей среде.

Когда менеджер признал, что стресс существует, он должен начать работать над тем, чтобы устранить факторы, которые делают стресс чрезмерным, поэтому важно разобраться с симптомами стресса.

По мере того как менеджеры учатся справляться с собственной напряженностью, они одновременно должны решать и насущные проблемы своих подчиненных, максимально уменьшая возможность влияния стрессовых симптомов.

Конечно, разные личности будут по-разному реагировать на каждую ситуацию. Поэтому менеджеры должны попытаться так спроектировать рабочее место, чтобы по возможности исключить источники стресса. Все, что может сделать менеджер для снижения стресса, принесет пользу как ему, так и организации.

Как видно, стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями личной жизни индивида.

Человек вынужден на протяжении жизни сталкиваться со стрессами, которым сопутствует тревога. Это и волнение за своих близких, страх потерять средства к существованию или накопленный капитал, занять не то место в жизни, которое хотелось бы, не достигнуть желаемых профессиональных высот, просто неуверенность в завтрашнем дне.

Зачастую причины, вызывающие стресс, лежат в профессиональной деятельности человека. Причем не всегда они вызваны взаимодействием с другими людьми (например, конфликт с сотрудниками или клиентами, выговор начальства), но и внутренними причинами, гнездящимися внутри самого человека. Тут может сказаться как чрезмерная перегруженность, постоянный дефицит времени, накопившаяся усталость, так и страх не справиться с поставленной задачей или ошибиться в процессе ее выполнения, высокая ответственность за принимаемые решения, опасения быть обойденным кем-то из сослуживцев, когда речь идет о повышении, боязнь потерять работу и другие, очень многоликие проблемы. Стресс оказывает влияние на различные стороны человеческой жизни. Предлагаем, как один из вариантов, следующую классификацию видов стресса (на основе классификации В.А. Бодрова):

1. Психологический:

- внутриличностный (отражает конфликт внутри самой личности, нереализованные потребности и притязания и т.п.);

- межличностный (вызванный сложностями во взаимодействии с другими людьми);

- личностный (связан с проблемами в личной сфере человека, а также в связи с заболеванием, злоупотреблением спиртным или употреблением наркотиков);

- посттравматический (связан с перенесенной человеком тяжелой психической травмой);

- информационный (связан с переизбытком или недостатком воспринимаемой человеком информации).

Каждый индивид участвует во многих видах деятельности, не связанных с организацией. Эти частные события также могут быть потенциальной причиной стресса и привести к пониженным результатам труда. Наибольшее влияние оказывают смерть супруга, развод, уход на пенсию, привлечение по суду, потеря вложенных в банк средств, болезнь или телесное повреждение, сексуальные заболевания и т.п.

Однако следует отметить, что положительные жизненные события, как и отрицательные, например свадьба, повышение по службе, выигрыш по лотерее и т.п., могут вызвать такой же или даже больший стресс.

2. Физиологический: (воздействует на организм человека. Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий (температурный режим, недостаток освещения, чрезмерный шум и т.п.).

К такому виду относится акустический стресс, стресс, связанный с действием перегрузок, вибрации и т.п.

3. Профессиональный: (связан со сложностями, возникающими в процессе выполнения профессиональной деятельности). Выделяется в особый вид, хотя может включать в себя различные виды стресса, например, физиологический, межличностный, информационный и др. Неинтересная работа - важный фактор стресса. Люди, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям.

Организационный. Возникает при перегрузке, конфликте ролей, неопределенности ролей, неинтересной работе.

Широко распространенной причиной стресса в организациях является перегрузка, т.е. работнику поручено непомерное количество заданий. В этом случае возникает беспокойство, чувство безнадежности и материальных потерь.

Конфликт ролей возникает, когда работнику предъявляют противоречивые требования, т.е. бывают ситуации, когда работник, с одной стороны, хочет быть принят группой и соблюдать требования руководства - с другой. В результате возникают чувства беспокойства и напряжения.

Неопределенность ролей возникает, когда работник не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей здесь требования не будут противоречивыми, но они уклончивы и неопределенны.

4. Финансовый: (связан с финансовыми затруднениями, кризисами).

5. Экологический: (отражает неблагоприятное влияние загрязненной окружающей среды на человека. К этому же виду стресса относятся экологические аварии и катастрофы, а также различные виды эпидемий).

6. Природный: (причиной являются стихийные бедствия).

7. Общественный: (испытываемый большими группами населения в связи с экономическими проблемами, войнами, региональными конфликтами, безработицей и др.).[[7]](#footnote-7)

О том, что современные люди подвержены стрессам, свидетельствует увеличение в гигантских размерах употребления успокоительных средств, рост самоубийств, числа алкоголиков и наркоманов, а также увеличение числа людей с психическими и психосоматическими заболеваниями.

Наличие стрессов в жизни человека не может не сказываться на его работе, которая сама, в свою очередь, может не только прямо, но и косвенно влиять на его частную жизнь. Эффективность и успешность профессиональной деятельности зависит от многих факторов, в том числе и от стрессогенных (являющихся причиной возникновения стресса). В связи с особой актуальностью рассматриваемой проблемы хотелось бы осветить ее в контексте профессиональной деятельности.

Феномен стресса. С давних времен явление стресса изучалось людьми. Было выявлено, что стресс может влиять на человека как отрицательно, так и положительно.

Стресс, положительно влияющий на человека, получил название эустресса, а влияющий отрицательно был назван дистрессом. Стрессором принято называть воздействие, приводящее к возникновению стрессовой ситуации. В чем же заключается положительное действие стресса? Если действие стрессора непродолжительно и недостаточно интенсивно, то стресс может оказывать мобилизующее воздействие (эустресс), в результате чего наблюдается повышение эффективности и даже активизация деятельности. При эустрессе возрастает способность к концентрации, переключению и распределению внимания, улучшается память.[[8]](#footnote-8)

При повторном воздействии стрессоров, имеющих схожий характер и не обладающих высокой интенсивностью, у людей может повышаться устойчивость к воздействию стресса (повышается стрессоустойчивость). В настоящее время существует ряд методик, разработанных учеными, которые направлены на повышение стрессоустойчивости. Если же воздействие стрессора сильно или продолжительно, то ни о каком положительном влиянии стресса речи уже идти не может: он действует отрицательно на организм человека.

Хотя стресс и рассматривается в аспекте взаимодействия между человеком и окружающей средой, его следует трактовать как индивидуальный феномен. То, что является стрессогенным для одного человека, может не быть таковым для других людей. Не само по себе стрессогенное воздействие является причиной ответа организма человека на него соответствующей реакцией, а отрицательная оценка, «неприятие стимула с биологической, психологической, социальной и других точек зрения данного индивида».

Особый интерес к проблеме стресса был привлечен работами Г.Селье (1956), который предлагал понимать стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование. Селье считал, что защитная реакция организма на повторяющееся действие стрессора проходит через три стадии, совокупность которых он назвал общим адаптационным синдромом.

Первая стадия - это реакция тревоги. В организме появляются изменения, характерные для первоначального воздействия стрессора и направленные на ослабление его влияния.

На следующей стадии - резистентности - организм начинает адаптироваться к продолжительному воздействию стрессора. Изменения, характерные для реакции тревоги, исчезают. При этом повышаются требования к адаптационным системам организма, но он функционирует на уровне, мало отличающемся от нормального, не стрессового состояния.

Поскольку адаптационная энергия не беспредельна, и если действие стрессора продолжается, то наступает стадия истощения. Снова появляются симптомы, характерные для реакции тревоги, и человек может даже погибнуть.

Г.Селье предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию.[[9]](#footnote-9)

О самих же стрессогенных ситуациях можно сказать, что они делятся на кратковременные и долговременные. При кратковременном стрессе расходуется поверхностная адаптационная энергия и немного - глубокая. К тяжелым последствиям может привести ситуация кратковременного стресса, при которой воздействие стрессора столь велико, что поверхностной адаптационной энергии недостаточно, а темп мобилизации глубокой адаптационной энергии слишком мал для возмещения расходуемой поверхностной энергии. При долговременном стрессе мобилизуется энергия двух уровней адаптации.

К числу наиболее опасных стрессовых ситуаций относятся аварии, катастрофы, стихийные бедствия, войны и другие аналогичные явления. Наиболее ярко проявляются особенности действий людей в подобных ситуациях, и можно выделить несколько типов поведения:

- напряженный - характерны замедленность, скованность, напряженность, а также интенсивные реакции на эмоциональные воздействия;

- трусливый - уклоняется от необходимых действий. Преобладают эмоция страха и инстинкт самосохранения;

- тормозной - характеризуется полной заторможенностью действий;

- агрессивно-бесконтрольный - действия человека агрессивны, бессмысленны и бесконтрольны, он действует под влиянием аффекта (т.е. очень сильной эмоции, например, страха, гнева и т.п.);

- прогрессивный - деятельность осуществляет успешно, затраты сил и утомляемость невелики, повышенный тонус;

- суетливый - мечется, не может принять решение и осознать приоритетное направление действий;

- уходящий в мелочи - не видит цели, занимается второстепенными делами;

- временно заторможенный - сначала заторможен, а затем активно действует в нужном направлении;

- ложно-прогрессивный - активно действует, но делает совсем не то, что нужно.[[10]](#footnote-10)

Люди по-разному реагируют на стресс. Ходит легенда о том, что воинов в войско Александра Македонского отбирали не только по их военным умениям и выносливости. Их ставили в трудную ситуацию и смотрели: кто из них бледнеет, а кто краснеет. На воинскую службу принимались последние. Еще в те времена было известно о различных реакциях на ситуацию стресса: активной и пассивной. Румянец воинов был индикатором их реакции на стресс (активное реагирование).[[11]](#footnote-11)

Если в работе, выполняемой человеком, зачастую возникают сложные, опасные, экстремальные ситуации, совершенно ясно, что хорошо с ней будет справляться субъект с активным типом реагирования.

Пассивное и активное реагирование. Активное реагирование на стрессовую ситуацию характеризуется усилением эмоционально-двигательной и поведенческой активности при кратковременных, но достаточно интенсивных экстремальных воздействиях. Такой способ реагирования - это попытка организма человека с помощью ускоренных и усиленных действий предотвратить возможность неблагоприятного развития ситуации. Различается адекватное и неадекватное действие в подобной ситуации. Неадекватная активная реакция может привести как к возникновению ошибок, так и дезорганизации действий.

Активный способ реагирования многопланов. Как уже отмечалось, может наблюдаться мобилизация сил, действия оптимальны, даже более активны, чем в обычной ситуации, наблюдается повышенный фон настроения, утомляемость невелика. Активные реакции могут иметь и не столь положительные проявления - это и излишняя суетливость, порой бессмысленность действий, и уход в сторону, к мелочам от актуально стоящей проблемы, и излишняя агрессивность, бесконтрольность, и, наконец, неадекватные действия, совершенно не способствующие разрешению возникшей ситуации.

Пассивный способ реагирования может проявляться по-разному. У некоторых людей - это замедленность, заторможенность, напряженность. Кто-то на протяжении некоторого времени бездействует, его охватывает тревога и страх, человек испытывает затруднения в организации умственной деятельности. При низкой стрессо-устойчивости и сильном воздействии стрессора может иметь место полная заторможенность и бездействие, стремление уйти от решаемой проблемы. Во многом эти реакции обусловлены не только силой и продолжительностью стрессогенного воздействия, но и индивидуально-психологическими особенностями человека.

Аналогично «замиранию» животных, подобное явление может наблюдаться и у людей - временная заторможенность сменяется активными, адекватными действиями. Хотя бывают ситуации, которые нужно просто «пережить», своим активным вмешательством человек ничего не изменит (например, гибель друга или близкого человека).[[12]](#footnote-12)

Говоря о пассивном или активном реагировании на стресс, следует пояснить, что под этим подразумевается реакция, типичная для конкретного индивида.

Чем более субъективно значимо событие (например, за счет осознания опасности), и чем более определенным оно является для субъекта, тем больше вклад этого воздействия в актуализацию программы активного поведения.

Бывают ситуации непрогнозируемые, или просто сложные, в которых человек с преобладанием активного типа реагирования на стресс может реагировать пассивно: в виде расслабления или пассивного напряжения. В таких случаях человеку может быть неясно, как следует действовать (не хватает опыта, недостаточно информации и т.д.), или ситуация воспринимается как неразрешимая.

Такое пассивное состояние может продолжаться до тех пор, пока не появится достаточно необходимой информации. Или ситуация разрешится сама собой. Хотя пассивное реагирование иногда может обернуться гибелью для человека.

При длительных воздействиях стрессора предпочтительнее активная реакция, при не очень сильном, но длительном воздействии - пассивная.

Наличие двух противоположных способов реагирования на стресс (активный и пассивный) - полезный фактор, способствующий сохранению генофонда.

Рассматривая феномен стресса, следует остановиться на том моменте, что некоторые люди получают удовольствие от воздействия некоторых видов стрессоров и говорят о том, что это их даже несколько взбадривает и позволяет ощутить полноту жизни.

Одним из отечественных ученых (В.А.Файвышевским) была разработана теория, в которой утверждалось, что в организме человека существует особый физиологический аппарат общей мотивации, формирующий эмоции удовольствия и страдания. Предполагается, что в этом аппарате действуют две системы, порождающие положительные эмоции: система повышения удовольствия и система минимизации страдания.[[13]](#footnote-13)

При возникновении опасных ситуаций система минимизации страданий является источником положительных эмоций. При определенных обстоятельствах и длительном бездействии этой системы, связанной с эмоциями страдания, в организме возникает стремление к опасности, т.е. к условию, дающему выход скопившейся энергии второй системе. Несмотря на спорность этой теории, следует отметить несомненный интерес, который она вызывает.

Рассматривая стресс, нельзя обойти стороной зависимость эффективности выполняемой человеком деятельности от предъявляемых требований (лучше всего человек работает при умеренном уровне предъявляемых требований, при заниженном или завышенном уровне деятельность не столь эффективна). Избыток и недостаток стимулов могут приводить к возникновению стресса.

Это явление может быть описано перевернутой U-образной функцией. Такой же функцией описывается информационный стресс, связанный с недостатком или избытком информации.

**1.3 Профессиональный стресс**

Как нами отмечалось, в отдельный вид стресса может быть выделен профессиональный стресс.

Профессиональный стресс. В качестве стрессогенных факторов могут выступать профессиональные вредности, особо высокий темп работы или ее монотонность, завышенные требования к человеку, отсутствие возможности восстановиться, отдохнуть до продолжения своей работы (наблюдается у пожарных), а также такие факторы, как неудовлетворенность своей работой, занимаемой должностью, а также несоответствие индивидуальных особенностей человека и выполняемой им профессиональной деятельности. К событиям, вызывающим переживание стресса, следует также отнести уход с работы, или изменение ее профиля, большие изменения в графике работы, возросшую ответственность или ее снижение, отсутствие работы более одного месяца, проблемы с коллегами или начальством.

Интенсивная работа не всегда прямым путем ведет к стрессу, а затем и к инфаркту. Не в количестве труда, а в его качестве все дело, точнее, в вашем отношении к нему.

Замечено, что многие выдающиеся труженики почти во всех областях деятельности прожили долгую жизнь. Работа изматывает человека только удручающими неудачами, а успешная деятельность, даже самая напряженная, не приводит к разрушающему дистрессу, напротив, даже в преклонном возрасте она бодрит, создает ощущение молодости и силы. Вольтер, празднуя 80-летие, сказал: «Сейчас у меня нет для себя ни минутки. Уже через месяц у меня будет много работы. Чем старше становится человек, тем больше ему нужно трудиться. И это хорошо, ибо лучше умереть, чем старчески тащиться по жизни. Работать - значит жить». Работа - надежный противовес любой беде.[[14]](#footnote-14)

Успешная работа связана с таким первобытным биологическим чувством, как гордость своим умением и мастерством. Даже охотничья собака гордится, когда приносит добычу невредимой. Только неудачи и отсутствие цели портят удовлетворение от работы. Трения и вечно меняющиеся указания ускоряют износ и дряхление, способствуют накоплению шлаков и отходов как в живых машинах, так и в неодушевленных. Вот почему так важно найти свою работу, ту, что нравится больше всего и ценится людьми. Человек нуждается в признании, он не может вынести постоянных неудач и порицаний, потому что это больше всех других стрессоров делает труд изнурительным и вредным.

Нужны три условия, чтобы работа приносила счастье: она должна быть по силам человеку, не должна быть изнуряющей и ей обязательно должен сопутствовать успех. Знаток бизнеса У.Геллер советует: ведите свой бизнес как игру. Не принимайте все слишком близко к сердцу - это чревато нервным стрессом. Играйте для того, чтобы выиграть, но в то же время умейте наслаждаться самим процессом игры.

Умственное перенапряжение, неудачи, неуверенность, бесцельное существование - это самые вредоносные агрессоры. Особенно вредна бесцельность, а цель у вас должна быть непременно, и самая благородная и оздоравливающая - достижение высокого мастерства. Достигнув его, вы обретаете спокойную уверенность в себе, а также расположение, уважение и, возможно, любовь близких.

У людей, заинтересованных до глубины души своим трудом, нет даже и мысли о болезнях. Английские медики в результате многолетних исследований установили, что у людей, безразлично относящихся к своей профессии, инфаркт бывает в четыре раза чаще, нежели у тех, кто любит свое дело. Древние инки говорили: «Живи так, словно завтра ты должен умереть. Работай так, словно тебе придется жить вечно».[[15]](#footnote-15)

Труд называют первым в ряду факторов, обеспечивающих долголетие. Здоровье и долголетие начинаются с неудержимого и необъяснимого желания трудиться, им же определяется творческое начало в жизни человека, этнической группы и народа.

Чувство удовлетворенности работой вызывается во многом возможностью личностного роста при выполнении работы, чувством самоуважения и заинтересованностью в самой работе.

Нелюбимая, скучная работа, либо предъявляющая повышенные требования к человеку, с которыми он не может справиться (будь то значительные физические нагрузки или требования к более высокому уровню мастерства, которым человек не обладает), могут служить причинами возникновения стресса.

На профессиональную сферу человека могут влиять факторы, не имеющие непосредственного к ней отношения - личные проблемы и неприятности, сокращение свободного времени, ведущее к ограничению социальных контактов, большие затраты времени на дорогу до места работы и многое другое.

**1.4 Причины и признаки стрессового состояния**

Снижая эффективность и благополучие индивидуума, чрезмерный стресс дорого обходится организациям. Многие проблемы сотрудников, которые отражаются как на их заработке и результатах работы, так и на здоровье и благополучии сотрудников, коренятся в психологическом стрессе. Стресс прямо и косвенно увеличивает затраты на достижение целей организаций и снижает качество жизни для большого числа трудящихся.

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

Организационные факторы

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

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

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

Конфликт ролей.

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

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

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

Неопределенность ролей.

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

Неинтересная работа.

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

Существуют также и другие факторы.

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

Идеальным будет такое положение, когда производительность находится на возможно более высоком уровне, а стресс - на возможно более низком. Чтобы достичь этого, руководители и другие сотрудники организации должны научиться справляться со стрессом в самих себе.

Личностные факторы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**1.5 Анализ процесса реагирования**

Одним из наиболее интересных аспектов изучения стресса является анализ процесса реагирования на экстремальное воздействие. Его принципиальный механизм отражен в описанной Г. Селье последовательности основных этапов развития общего адаптационного синдрома. Им выделены начальная стадия «тревоги», следующая непосредственно за экстремальным воздействием и выражающаяся в резком падении сопротивляемости организма; стадия «сопротивления», характеризующаяся актуализацией адаптационных возможностей; стадия «истощения», которой соответствует стойкое снижение резервов организма. При анализе достаточно сложных жизненных ситуации физиологическая интерпретация этих стадий с необходимостью обогащается психологическим содержанием. Развернутый процесс преодоления возникших трудностей может быть представлен спектром качественно неоднородных по когнитивным и эмоциональным проявлениям состояний «ответа на стресс», в случае неадекватности каждого из которых возникают специфические отрицательные последствия.[[16]](#footnote-16)

Устойчивость человека к возникновению различных форм стрессовых реакций определяется прежде всего индивидуально-психологическими особенностями и мотивационной ориентацией личности. Следует отметить, что экстремальное воздействие далеко не всегда оказывает отрицательное влияние на эффективность выполняемой деятельности. В противном случае вообще было бы невозможно успешное преодоление трудностей, возникающих при усложнении условий. Однако работа в стрессогенной ситуации обязательно приводит к дополнительной мобилизации внутренних ресурсов, что может иметь неблагоприятные отсроченные последствия. Типичные болезни «стрессовой этиологии» - сердечно-сосудистые патологии, язва желудка, психосоматические расстройства, неврозы, депрессивные состояния - весьма характерны для различных современных видов производства и управленческой деятельности. В этой связи важны прикладные исследования индивидуальной устойчивости человека к стрессу и, как следствие этого, развития патологических состояний. В серии исследований М. Фридмана и Р. Ройзенмана проведен анализ поведения обширного контингента лиц умственного труда (научные работники, инженеры, администраторы), занятых управленческой деятельностью. Ими выделены два основных типа: А - подверженных стрессу, В - устойчивых к стрессу лиц. Представители типа А характеризуются ярко очерченным поведенческим синдромом, определяющим стиль их жизни. У них чаще наблюдается «выраженная склонность к конкуренции, стремление к достижению цели, агрессивность, нетерпеливость, беспокойство, гиперактивность, экспрессивная речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры, чувство постоянной нехватки времени и повышенной активности». Платой за это является потеря здоровья, часто уже в молодом возрасте.[[17]](#footnote-17)

Не только обозначенные медицинские, но и различные отрицательные социально-экономические последствия стресса - неудовлетворенность работой, снижение производительности труда, аварии, прогулы, текучесть кадров - акцентируют внимание на необходимости изучения состояний психологического стресса, ставших одной из характерных особенностей современной жизни. Оптимизация любого вида труда предполагает использование комплекса профилактических мер, направленных на исключение или максимальное ограничение причин возникновения стресса.

**2. Практические рекомендации по предотвращению стрессов**

**2.1 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.

У стресса свой механизм действия, свои фазы. Первая из них называется реакцией тревоги. Организм сопротивляется ей, выделяя гормоны, которые мобилизуют его энергию. Реакция тревоги может проявиться каким-нибудь бурным воспалительным процессом. Но потом все возвращается на круги своя - человек приходит в дострессовое состояние.

Если справиться со стрессом все же не удалось, начинается вторая фаза: приспособления к нему. Организм пытается приладиться к стрессу, хоть как-то нейтрализовать его. Повышается активность надпочечников, они выбрасывают в кровь все больше кортикостероидов, обладающих противовоспалительными свойствами. Но процесс адаптации к стрессу, увы, поглощает энергию, которая худо-бедно поддерживает убывающие силы. Это состояние – «ни войны, ни мира» - может длиться долго, но не бесконечно. Конец его - третья стадия стресса: истощение. А это уже очень серьезно.

Как избежать хотя бы третьей стадии, если не удается скрутить стресс на первых двух?

Оказывается, иногда помочь могут самые простые вещи.

Нужно поговорить о своих проблемах с кем-нибудь, кому можно довериться. Понимание - изумительное лекарство: высказавшись, сразу чувствуешь облегчение.

Хорошо вырваться в лес, пройтись парком - подышать свежим воздухом, не спеша побродить по улицам: отрешаться от тревог лучше всего на ходу.

Если это невозможно, необходимо делать упражнения, расслабляющие шейные и спинные мышцы,- помогает.

И главный рецепт: относитесь к себе здраво - то есть терпеливо и с юмором. «Здраво», «здоровье» - слова одного корня.

**2.2 Профилактика стресса**

Образ жизни - это наша повседневная жизнь с раннего утра до позднего вечера, каждую неделю, каждый месяц, каждый год. Составными частями активного и релаксационного образа жизни являются и начало трудового дня, и режим питания, и двигательная активность, и качество отдыха си сна, и взаимоотношения с окружающими, и реакция на стресс, и многое другое. Именно от нас зависит, каким будет наш образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным.

Если нам удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью нашего образа жизни, то мы станем уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что мы в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, т.е. обладаем способностью ауторегуляции.

Можно выделить четыре основных метода профилактики стресса с помощью ауторегуляции: релаксация, противострессовая «переделка» дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса. Использование этих методов при необходимости доступно каждому. О релаксации мы уже говорили, поэтому рассмотрим три других метода.

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему - наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений.

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (нас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) - у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи, свой метод. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Понять свою собственную стрессовую ситуацию чрезвычайно важно: во-первых, проявление стресса у каждого человека индивидуально; во-вторых, у стресса, как правило, не может быть единственной причины - таких причин всегда множество; в-третьих, вы сможете найти наиболее приемлемый для себя выход из создавшейся ситуации.

Наиболее оправдавшим себя методом аутоанализа личного стресса является дневник стрессов. Метод этот несложный, однако требующий терпения. В течение нескольких недель - по возможности ежедневно - необходимо делать в дневнике простые пометки: когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Лучше записывать свои наблюдения и ощущения вечером после работы или перед сном, когда легче припомнить мельчайшие подробности и детали. Если в конце дня пометок не сделать, то на следующий день, в житейских заботах и суете забудется, когда и что произошло.

Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной возникновения стресса.

Полезно записывать свои ощущения сразу при наступлении острого стресса, чтобы потом в спокойном и уравновешенном состоянии проанализировать их.

Если мы пролистаем собственные записи и попробуем их систематизировать, то обнаружим, что некоторые основные признаки стресса повторяются: раздражительность, невозможность сосредоточиться, забывчивость, частые вздохи, ощущение бегающих по телу мурашек, мышечное напряжение, «не успокаивающиеся ноги» (не сидится на месте) ощущение внутренней тяжести, сухость во рту, беспокойный сон, быстрая утомляемость, необъяснимое чувство страха, плохое настроение, состояние депрессии, частые головные боли (особенно в затылочной части), боли в суставах, отсутствие аппетита или, наоборот, переедание, запоры, учащенное сердцебиение.

Проанализировав записи, можно определить, в какое время дня чаще всего наступает недомогание, происходит это на работе или же по возвращении домой. С помощью ведения дневника стрессов можно выяснить для себя, что нам мешает в жизни, что вызывает наш личный стресс.

**2.3 Короткие советы по профилактике стресса**

**Общие:**

Скажите «нет», если вы действительно решили не брать дополнительную работу или не связывать себя дополнительными обязательствами.

Поговорите о своих проблемах с кем – нибудь из близких.

Напомните сами себе, что Вы человек, и потому имеете право на ошибки.

Не уподобляйтесь страусу, смотрите своим проблемам в глаза.

Если Вы чувствуете, что хотите высказаться, не глушите в себе это желание. Очень часто именно произнесённое слово может успокоить.

Избегайте фраз типа «Мне нужно это сейчас, сию минуту». Пусть всё идёт своим чередом.

Помните, что только время поможет привыкнуть к таким крупным переменам в жизни, как вступление в брак или покупка дома.

Запомните, что Вы не можете отвечать за настроение других людей.

Не смотрите на жизнь как на серию неудач, это всего лишь уроки, которые она даёт.

**Дома:**

Сходите в кино, на ваш любимый фильм.

Отключите телефон и полежите в тёплой ванной.

Включите свою любимую музыку.

Вспомните какие – нибудь счастливые мгновения вашей жизни.

Пофантазируйте о чём нибудь приятном хотя – бы пять минут.

Устройте себе спортивную разминку.

Сделайте что – либо приятное для кого – то из членов своей семьи или друзей.

Купите пару золотых рыбок и любуйтесь ими.

**На работе:**

Не сердитесь на справедливую критику, и сделайте вывод.

Всё лишнее, что мешает на работе (например, старые бумаги) безжалостно выбрасывайте.

Не забывайте про производственную гимнастику

После работы посидите десять минут спокойно, ни о чём не думая..

**2.3 Методы борьбы со стрессом**

Бывает, что мы находимся внутри стрессовой ситуации и от нашей способности «держать себя в руках» и не поддаваться на провокации со стороны собеседника зависит исход деловых переговоров. Психолог Наталия Раннала предлагает следующие техники работы со своим состоянием, выполнить которые несложно после некоторой тренировки:

1. По возможности смените обстановку. Например, если предыдущий этап переговоров закончился «накалом» эмоций, то целесообразно проводить следующие переговоры в другом помещении либо хорошо продумать дизайн существующей «переговорной» комнаты. При необходимости обратитесь к специалистам.

2. В перерыве сполосните руки холодной водой.

3. Следите за своим дыханием. Если вы хотите оставаться хладнокровным и эмоционально не зацепленным, то длительности вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха.

4. Обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе. Тогда вам будет легче донести до вашего визави содержание своих мыслей в максимально корректной форме. Некоторым людям с «горячим» темпераментом психологи рекомендуют досчитать до 100, прежде чем начать возражать оппоненту.

Возможно, в первое время вам будет нелегко выполнять перечисленные техники работы со своим состоянием в ситуациях «предстартовой лихорадки» и после стресса. Однако здесь главное - выработать навык. Если вам сложно работать над своим стрессом в одиночку, то можно обратиться к специалисту - психологу или психотерапевту - за индивидуальной консультацией либо пройти обучение на семинаре по соответствующей теме.

1. Метод рационализации предстоящего события.

Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая вас ожидает: где произойдет волнующее вас событие, во что вы будете одеты, что вы будете говорить, во что будет одет собеседник, что он будет говорить. В реальности детали могут быть не такими, однако это неважно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и, как следствие, снизится повышенный уровень эмоций, мешающий работать.

2. Метод избирательной позитивной ретроспекции (полезен для тех, кто часто сомневается).

Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Запишите все комплименты, которые можете себе сделать. Теперь подумайте, если вы раньше уже успешно решили подобную задачу, то есть все основания полагать, что и с настоящим заданием вы справитесь так же успешно.

3. Метод избирательной негативной ретроспекции.

Запишите все свои провалы и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов (если да, то каких), недостаточное планирование и т.п. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

4. Метод зеркала.

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.

5. Метод детальной визуализации неудачного исхода ситуации (предельное усиление).

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.

**Заключение**

В повседневной жизни человек постоянно попадает в разные ситуации. Среди их множества особо выделяются те, которые мы обозначаем как стрессогенные ситуации.

В жизни мы выделяем ситуации стресса и конфликта, как состояний требующих активации дополнительных психических резервов превышающих активность индивида в обычной жизнедеятельности.

Стрессу одинаково подвержены все живые организмы способные взаимодействовать с окружающей средой. Стресс - это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Реакция стресса направлена на адаптацию организма к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды. Адаптационные ресурсы организма у разных людей разные и соответственно способности к их восстановлению так же различаются индивидуально. Влияние одного и того же стрессора на разных людей различаются степенью выраженности стресса по силе влияния на адаптационные возможности индивида. Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение и при этом стресс не просто нервное напряжение, а также это и нервная перегрузка, и сильное эмоциональное возбуждение.

К последствиям стресса относятся эмоциональные реакции, например, неадекватное, завышенное реагирование на мелкие проблемы, чрезмерные раздражительность и нетерпимость, а также переедание или отсутствие аппетита, повышенное употребление алкоголя, табака или лекарств, ощущение постоянного беспокойства, неспособность расслабиться. Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Психологический стресс представляет собой, прежде всего состояние тревоги за жизнь, здоровье, успех, благополучие и в значительной степени является продуктом образа мысли и оценки ситуации, знания собственных возможностей, степени обученности способам управления и стратегии поведения в стрессовой ситуации. Фрустрация – эмоциональный фактор влияющий на развитие дистресса у человека. Фрустрационная напряжённость приводит к рассогласованию в системе потребностей, следовательно в процессе мотивированного поведения подавляется одна из конкурирующих потребностей, что является основой интропсихического конфликта. Состояние фрустрации в некоторых случаях (когда запрет перестаёт быть сомоочевидным и становиться внутренне проблематичным) развивается во внутри личностный конфликт.

Стресс не только зло, не только беда, но и великое благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь стала бы похожа на какое-то бесцветное и безрадостное прозябание.

Активность – единственная возможность покончишь со стрессом: его не пересидишь и не перележишь.

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

Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде.

**Список используемой литературы**

1.Анцупов А.Я. Шипилов А.И. Конфликтология. – М.:ЮНИТИ, 2002.

2. Аграшенков А.В. Психология на каждый день. Советы, рекомендации, тесты. – М.: Вече, 1999.

3. Бодров В. А. Информационный стресс. М, ПЭР СЭ, 2000.

4. Бородкин Ф.М., Коряк И.М. Внимание: конфликт! Новосибирск, 1999.

5. Дэна Д. Преодоление разногласий. - СПб., 2004.

6. Зимичев А. Психология политической борьбы. СПб, 2003.

7. Краткий психологический словарь / Под ред.А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1995.

8. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., Наука, 1993.

9. Кричевский Р.Л. Если вы - руководитель... - М.: Дело, 2003.

10. Козырев Г.И. Конфликтология. Социальные конфликты в общественной жизни. // Социально-гуманитарные знания, 2006, №1.

11. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М., МГУ, 2003.

12. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. Статья в «Вестник МГУ. Серия 14: Психология», 2000, № 3.

13. Леонова А.Б., Чернышева О.Н. «Психология труда и организационная психология: современной состояние и тенденции развития». Хрестоматия. М., Радикс, 1998.

14. Э.Э. Линчевский «Контакты и конфликты», Москва, 2000.

15. Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента: Пер.с анг. – М.: «Дело», 1999.

16. Рушман Э.М. Надо ли убегать от стресса? М.: Физкультура и спорт, 1998.

17. Самоукина Н. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2004.

18. Соломанидина Т.О. Организационная культура компании. – М.: ООО Журнал «Управление персоналом», 2005.

19. Скотт Д.Г. Конфликты. Пути их преодоления. – Киев: Внешторгиздат,1999.

20. Фишер Р., Юри У. Путь к согласию, или переговоры без поражения. - М., 2000.

21. Уткин Э.А. Конфликтология. Теория и практика. – М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство ЭКМОС, 2008.

22. Булыгина А.Л. «Этика делового общения», Новосибирск, 1995.

23. Г. Селье. Стресс без дистресса. Москва «Прогресс» 2002.

24. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма (отв. ред. навст. предисл. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 2008.

1. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. Статья в «Вестник МГУ. Серия 14: Психология», 2000, № 3., С. – 39. [↑](#footnote-ref-1)
2. Рушман Э.М. Надо ли убегать от стресса? М.: Физкультура и спорт, 1998., С. – 19. [↑](#footnote-ref-2)
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., Наука, 1993., С. – 64. [↑](#footnote-ref-3)
4. Дэна Д. Преодоление разногласий. - СПб., 2004., С. – 65. [↑](#footnote-ref-4)
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., Наука, 1993., С. – 43. [↑](#footnote-ref-5)
6. Рушман Э.М. Надо ли убегать от стресса? М.: Физкультура и спорт, 1998., С. 27. [↑](#footnote-ref-6)
7. Бодров В. А. Информационный стресс. М, ПЭР СЭ, 2000., С. – 118. [↑](#footnote-ref-7)
8. Анцупов А.Я. Шипилов А.И. Конфликтология. – М.:ЮНИТИ, 2002., С. - 86. [↑](#footnote-ref-8)
9. Г. Селье. Стресс без дистресса. Москва «Прогресс» 2002., С. 128. [↑](#footnote-ref-9)
10. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма (отв. ред. навст. предисл. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 2008., С. – 135. [↑](#footnote-ref-10)
11. Уткин Э.А. Конфликтология. Теория и практика. – М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство ЭКМОС, 2008., С. – 93. [↑](#footnote-ref-11)
12. Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента: Пер.с анг. – М.: «Дело», 1999., С. – 81. [↑](#footnote-ref-12)
13. Булыгина А.Л. «Этика делового общения», Новосибирск, 1995., С. – 108. [↑](#footnote-ref-13)
14. Самоукина Н. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2004., С. – 119. [↑](#footnote-ref-14)
15. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. Статья в «Вестник МГУ. Серия 14: Психология», 2000, № 3., С. – 52. [↑](#footnote-ref-15)
16. Г. Селье. Стресс без дистресса. Москва «Прогресс» 2002., С. - 175. [↑](#footnote-ref-16)
17. Уткин Э.А. Конфликтология. Теория и практика. – М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство ЭКМОС, 2008., С. – 163. [↑](#footnote-ref-17)