

Д/р  
14228

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут інформаційних та соціальних технологій

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра клінічної психології

(повна назва кафедри)

**Дипломна робота**

спеціаліста (СД)

на тему: « Психологические аспекты стресса и пути его преодоления »

**"Психологічні аспекти стресу та шляхи його подолання "**

**«Psychological aspects of stress and way of his decision»**

Текст: рос.

Виконав: студентка заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія

Солодовнікова Лідія Володимирівна

Керівник к. біолог. наук, проф. Псядло Е.М.

Рецензент к. політ. наук, доц. Нікогосян О.О.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 10 від травня 2017 р.

Захищено на засіданні ЕК № 3

протокол №     від     2017 р.

Оцінка відмінно 100  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри

(підпис)

Кирилішина М.Г.

Голова ЕК

   

(підпис)

Якупов В.А.

Одеса – 2017

790346

## СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>РАЗДЕЛ I. СТРЕСС ЖИЗНИ. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ</b>	
1.1 Причины стресса.....	6
1.1.1 Организационные факторы.....	7
1.1.2 Личностные факторы.....	11
1.2 Стрессовое напряжение.....	14
1.3 Стрессоустойчивость и её развитие в себе.....	16
1.4 Обзор работ ученых, рассматривающих проблему стресса и стрессоустойчивости.....	19
Выводы по первому разделу.....	24
<b>II. СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ.....</b>	<b>25</b>
2.1 Как человеческий организм реагирует на стресс.....	25
2.2 Релаксация.....	27
2.2.1 Релаксационные упражнения.....	28
2.3 Концентрация.....	30
2.4 Ауторегуляция дыхания.....	32
Выводы по второму разделу.....	34
<b>III. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА.....</b>	<b>35</b>
3.1 Противострессовая “переделка” дня.....	35
3.2 Первая помощь при остром стрессе.....	37
3.3 Аутоанализ личного стресса.....	39
3.4 Методика на оценку стрессоустойчивости, определение уровня стресса по методу Томаса Х.Холмса.	
Обработка результатов.....	42
Выводы по третьему разделу.....	47
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>48</b>
Список использованной литературы.....	51
Приложения.....	54

## ВВЕДЕНИЕ

Данная работа посвящена анализу стресса, причин его возникновения, влияния его на организм человека, а также изучению способов борьбы со стрессами и методов профилактики стрессов.

Актуальность темы: Стресс - обычное и часто встречающееся явление. 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, потому что это одна из главных тем на сегодняшний день.

Целью данной работы является изучение стресса и его роли и последствия в жизни и деятельности человека.

Объектом исследования является стресс.

Предмет исследования: стресс и стрессоустойчивость, и их проявления.

В соответствии с данной целью будут выделены следующие задачи:

- 1) рассмотреть понятие и основные характеристики стресса;
- 2) дать определение понятию стрессоустойчивости; выявить причины и последствия стресса;
- 3) рассмотреть методологические исследования по проблеме стресса; изучение проблемы стресса и стрессоустойчивости;
- 4) провести опытно-исследовательскую работу по проблеме стресса и стрессоустойчивости; сделать вывод о проделанной работе.

В работе даны несколько определений понятия "стресс". Наиболее широкоупотребимым определением является следующее: "Стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое." Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и

деятельности несомненно. Стрессовые ситуации возникают как дома, так и на работе. С точки зрения управления, наибольший интерес для нас представляют организационные факторы, которые вызывают стресс на рабочих местах. Знание этих факторов и уделение им особого внимания поможет предотвратить многие стрессовые ситуации и повысить эффективность управленческого труда, а также достичь целей организации с минимальными психологическими и физиологическими потерями персонала. Ведь именно стресс является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье - одно из условий достижения успеха в любой деятельности. Поэтому в работе рассматриваются и личностные факторы, вызывающие стресс. Кроме причин появления стрессов, в первой главе анализируется стрессовое состояние организма - стрессовое напряжение, его основные признаки и причины.

Во второй главе основное внимание уделено способам борьбы со стрессом, даны некоторые упражнения по релаксации, концентрации, ауторегуляции дыхания. Очень важно преодолеть себя и заняться данными упражнениями, в дальнейшем, в случае возникновения стрессовой ситуации, эффект от их выполнения с лихвой компенсирует первоначальные усилия на освоение упражнений.

Третья глава содержит описание методики, которую я применила для измерения уровня стресса у группы людей численностью 30 человек. Также предоставлены результаты обработки теста и даны рекомендации.

В конце работы приведены приложения, содержащие графические и табличные комментарии к основному тексту, а также тест на определение стресса человека.

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.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Состояние стресса у человека так же старо, как и сам человек. Стрессу подвержены все – от новорожденного до немощного старика.

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.

Со стрессом можно справиться, нужно лишь желание и немного свободного времени для себя любимого. Другое дело, что нет желания – просто человеку приятно осознать, то, что он испытывает стресс, рассказывая и «жалуясь» всем, о том, в каком он глубоком стрессе, ища в этом сочувствия, понимания. Если же есть желание и немного свободного времени, то описанные выше способы преодоления стресса, весьма эффективны. Начав с релаксации (2-3 раза в день по 10-15 минут), постепенно может освоить аутотренинг, медитацию, что со временем войдет в вашу жизнь, как нечто неотъемлемое. Займитесь спортом, хобби и т.д.

Если же есть желание, но нет времени, кроме всего прочего вам поможет самовнушение – просто думайте о прекрасном, о том, что у вас все хорошо... Назовите себя удачливым, и вы будете таким. Стресс – фактор, постоянно присутствующий в жизни человека. Невозможно полностью избежать стресса, можно только минимизировать его отрицательное влияние на организм. В ходе своей работы я ознакомилась с проблемой стресса, его роль и воздействие на организм человека. Я изучила различную литературу, а так же информацию в Интернете. Изучить всё найденное было довольно трудно, но,

потрудившись, я выбрала лучшее и составила основную часть моего проекта. Проведение анализа не заняло много времени. Я подобрала подходящий тест Л.Ю.Субботиной «Подвержены ли вы стрессу?», правильно оформила его и раздала окружающим меня людям. Потом я получила результаты и высчитала процент подверженных стрессу людей в разных возрастных категориях. Во время работы над проектом я столкнулась с проблемой нехватки времени, поэтому работала при любой возможности. Работа помогла мне понять, что такое стресс, какой он бывает и, что делать, если всё же с ним столкнулся. Очень полезными для меня стали знания о борьбе со стрессом. Очень интересно было узнать, что стресс может быть не только негативным, но и позитивным. Эта работа помогла мне во время очередных в моей жизни серьезных экзаменов. Я нервничала намного меньше, чем могла бы, а советы помогли и моим друзьям и коллегам чувствовать себя на работе и экзаменах намного комфортнее. Я довольна результатом и не жалею о том, что именно на эту тему подготовила .

При выполнении данной бакалаврской работы была проделана следующая работа:

1. Проанализирована литература, где стресс рассмотрен как один из факторов, заставляющих работать человеческую психику в максимальном режиме. Даны определения таким психологическим категориям как: стресс, стрессор, выделены их причины, признаки, стадии развития стресса и модели поведения человека в условиях максимального эмоционального напряжения.
2. Проанализирована литература о возможных приёмах борьбы со стрессом с помощью аутотренинга, релаксации, концентрации, помощь при остром стрессе.
3. Проведена диагностика с помощью теста, на предмет стрессоустойчивости.
4. Исследование, проведенное при написании данной работы доказало, что обучение приемам борьбы со стрессом делает людей более эмоционально

устойчивыми к его воздействию, что положительно сказывается на их самочувствии.

На основании чего можно сделать вывод о том, что взгляды психологов на проблему регуляции психики человека в стрессовых ситуациях не однозначны, и ее тренировка должна проходить с обязательным учетом индивидуальных особенностей каждой личности. Выбирайте любой из предложенных вариантов и вперед - не дайте стрессу захватить Вас!

## Список использованной литературы

1. Аболин Л.М. Психические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: изд-во КазГУ, 1987.
2. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 1976.
3. Бодров В.А. Информационный стресс. – М., 2000. – 352с.
4. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. - М.: 1983.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М., 1984.
6. Гиппиус С. Гимнастика чувств. М.-Л., 1967
7. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Гринбер Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002-400 с.
9. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и другие. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 1976.
10. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. // Очерки психологии труда оператора. - М.: Наука, 1974.
11. Кабушкин Н.И. Основы менеджмента: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: ТОО «Остожье», 2004.-336 с.
12. Карпов А.В. Психология менеджмента. М.: 2000.-584 с.
13. Китаев – Смык А. Стресс и психологическая экология // Природа. – 2007 . - № 7 – С.98-105
14. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука, 1983
15. Коган Б. М. Стресс и адаптация. М.: Знание, 1980 № 10.

16. Копонев, С. Душевное лекарство // Природа и человек (Свет).-2003.- N8.- С.38-39.
17. Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс. - М.: Наука, 1970
18. Котова И. Б. , Канаркевич О.С. , Петриевский В. Н. Психология. Ростов н/Д: Феникс, 2003.-480 с.
19. Ладанов И. Д. Психическая саморегуляция хозяйственных руководителей. М.: АНХ при СМ СССР, 1986
20. Ладанов И. Управление стрессом. М.: Профиздат, 1989
21. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс /Под ред. Л.Леви. - Л.: Медицина, 1970.
22. Леви В. Искусство быть собой. М.: Знание, 1977
23. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний // Вопросы психологии. 1955.
24. Леонова А.Б., Чернышева О.Н. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. - М.: Радикс, 1995.
25. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
26. Метаморфозы стресса // Знание-сила.-2004.- N 4. - С. 34-38.
27. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. - М.: ФиС, 1983.
28. Немчинов Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. - Л., 1983.
29. Общая психология: Курс лекций для первой ступени пед. образования. Е.И. Рогов. – М.: 2003.-448 с.
30. Пожиратель нервов, или Стресс по жизни / Н. Самоукина // Карьера.- 2003. - N 12. - С. 40-45.
31. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие. / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф.Рыбалко.- СПб.: Речь, 2002.- 694 с.

32. Психические состояния./ Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. -СПб.: Питер, 2000.
33. Разумов С. А. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье. Л., 1975
34. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М., 1999. – 240 с.
35. Рогов Е.И. Эмоции и воля. - М.: Гуманит. изд. Центр
36. Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса? - М.: Физкультура и спорт, 1990.
37. Селье Г. Ключ к здоровью: бегство от стресса. - Литературная газета. 1983. 1 июня.
38. Селье Г. На уровне целого организма. - М: Наука, 1972.
39. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960.
40. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига, 2007.-123 с.
41. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982
42. Столяренко. Основы психологии, 1998.
43. Стресс в работе секретаря / И.К Безменова // Справочник секретаря и офис-менеджера.-2003.- N2.- С.74-80.
44. Стресс жизни: Сборник./ Составители: Л. М. Попова, И. В. Соколов. (О. Грегор. Как противостоять стрессу. Г. Селье. Стресс без болезней. - Спб, ТОО “Лейла”, 1994-384 с.
45. Стресс на рабочем месте // Управление персоналом.-2003.- N9. - С.74 - 75.
46. Стресс: тихий убийца // ГЕО. -2003.- N5.- С.167-179.
47. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М., 1981.
48. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. - М.,1981.
49. Тарасов Е.А. Как победить стресс. - М.: Айрис-пресс, 2002.
50. Тюрин А. М. Как избежать стрессов на предприятии. Учебник для вузов - СПб.: Питер , 2005.-464 с.
51. Управляем стрессом. - «Книги «Искателя», 2002.