ПРАКТИЧНА РОБОТА Стрес і його попередження

Мета роботи

Набуття практичних знань із визначення типів темпераменту і показника емоцій, що впливають на появу стресу.

Загальні положення

Одним із найнебезпечніших для життєдіяльності станів людського організму є стресовий стан, тобто стан, що характеризується впливом стресу.

ПІД СТРЕСОМ ЗВИЧАЙ РОЗУМІЮТЬ СТАН ПСИХІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ, викликаний труднощами, небезпеками, які виникають у людини при вирішенні важливого для неї завдання.

Стрес виявляється в зростанні біоелектричної активності мозку, підвищенні частоти серцебиття, підвищенні систолічного тиску крові, розширенні кровоносних судин, збільшенні вмісту лейкоцитів у крові, тобто зрушення в організмі , що сприяють підвищенню його енергетичних можливостей і успішності виконання складних і небезпечних дій.

Тому сам собою стрес є **не тільки доцільною захисною реакцією людського організму,** а й **механізмом, який сприяє успіху трудової діяльності.**

Стрес позитивно впливає на результати лише доти, поки він не перевищив **критичного рівня.**

При перевищенні цього рівня в організмі розвивається процес гіпермобілізації, який тягне за собою порушення механізмів саморегуляції і погіршення результатів діяльності, аж до її зриву (Рис. 5.1).

**Стрес, що перевищує критичний рівень, називають дистресом.** В стані дистресу людина здається метушливою, загнаною, яка працює через силу і не бачить, що відбувається навколо. В результаті виникають небезпечні ситуації, підвищується ймовірність нещасних випадків. Прояв активації дуже індивідуальний. Люди із сильною нервовою системою при виконанні звичайних завдань під впливом активації підвищують продуктивність праці, тобто їхні показники перебувають в лівій частині кривої. Люди з більш слабкою нервовою системою і більш тривожні відповідають високою активацією уже на порівняно прості завдання, тобто переходять у стан дистресу - з усіма наслідками, які з того випливають.

Дистрес Дистрес



Рис. 5.1 - Закон Йеркса-Додсона, що поєднує активацію нервової системи (А) з

продуктивністю дій (^)

Розвиток стресу тісно пов'язаний із емоціями й темпераментом людей.

1. Темперамент - біологічний фундамент особистості

Темперамент — це ті **вроджені особливості людини**, які зумовлюють

1. динамічні характеристики інтенсивності і швидкості реагування,
2. ступеня **емоційної збудженості й урівноваженості,**
3. особливості пристосування до навколишнього середовища.

Людство здавна намагалося виділити типові особливості психічного складу різних людей, звести ці особливості до мінімального числа узагальнених портретів — типів темпераменту. Такого роду типології були практично корисними, оскільки за їх допомогою можна було передбачити поведінку людини із визначеним темпераментом у конкретних життєвих ситуаціях.

Холерик — це людина, нервова система якої визначається перевагою збудження над гальмуванням, унаслідок чого вона реагує дуже швидко, часто необдумано, не встигає себе загальмувати, стримати, виявляє нетерпіння, поривчастість, різкість рухів, запальність, неприборканість, нестриманість.

Чергування позитивних циклів підйому настрою й енергійності з негативними циклами спаду, депресії зумовлюють нерівність поведінки і самопочуття, її підвищену схильність до появи невротичних зривів і конфліктів з людьми.

Сангвінік — людина з сильною, урівноваженою, рухливою нервовою системою (н/с), з високою швидкістю реакції, її вчинки обмірковані, людина життєрадісна завдяки чому для неї характерна висока опірність труднощам життя. Рухливість її н/с зумовлює можливість сильних почуттів, прихильностей, інтересів, поглядів, високу пристосовність до нових умов. Це товариська людина, легко сходиться з новими людьми, і тому в неї широке коло знайомств, хоча вона і не відрізняється сталістю в спілкуванні і прихильності. Вона продуктивний діяч, але лише тоді, коли багато цікавих справ, тобто при постійному збудженні, в іншому випадку вона стає нудною, млявою, відволікається. У стресовій ситуації виявляє «реакцію лева», тобто активно, обмірковано захищає себе, бореться за нормалізацію обстановки.

Флегматик — людина з сильною, врівноваженою, але інертною н/с, унаслідок чого реагує повільно, неговірка, емоції проявляються уповільнено (важко розсердити, розвеселити); відзначається високою працездатністю, добре опирається сильним і тривалим подразникам, труднощам, але не здатна швидко реагувати в несподіваних нових ситуаціях. Добре запам'ятовує все засвоєне, не здатна відмовитися від вироблених навичок, не любить змінювати звички, розпорядок життя, роботу, друзів, важко й уповільнено пристосовується до нових умов. Настрій стабільний, рівний, навіть при серйозних неприємностях флегматик залишається зовні спокійним.

Меланхолік — людина зі слабкою н/с, із підвищеною чутливістю навіть до слабких подразників, а сильний подразник може викликати «зрив», «ступор», розгубленість, «стрес кролика», тому в стресових ситуаціях (іспит, змагання, небезпека та ін.) можуть погіршитися результати діяльності. Підвищена чутливість призводить до швидкого стомлення і зниження працездатності. Незначний привід може викликати образу, сльози. Настрій дуже мінливий, людина часто буває сумна, пригнічена, невпевнена у собі, можуть виникнути невротичні розлади. Проте завдяки високій чутливості н/с меланхоліки часто мають виражені художні й інтелектуальні здібності.

За складом особистості людей поділяють

1. **на екстравертів (звернених зовні)** й
2. **інтровертів (звернених усередину себе).**

**Є чотири типа особистості людини.**

Йдеться про інтро-екстраверсію та емоційну нестабільність (нейротизм). **Нейротизм — це емоційно психологічна нестійкість, схильність до психотравм.**

Екстраверсія в поєднанні з підвищеним нейротизмом зумовлює прояв темпераменту холерика;

**«інтроверсія + нейротизм»** визначає темперамент меланхоліка;

протилежність нейротизму — емоційна стійкість, урівноваженість –

у поєднанні з екстраверсією виявляється як сангвінічний темперамент,

у сполученні з інтроверсією — як флегматик.

1. Опитувальник з визначення темпераменту

Інструкція: вам пропонується декілька запитань.

На кожне з них відповідайте тільки «так» або «ні».

Не витрачайте час на обговорення запитань, **тут не може бути гарних або поганих відповідей,** бо це не випробування розумових здібностей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № питання | Відповідь «Так» | Відповідь «Ні» |
| 1 |  | ! |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| 13 |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 18 |  |  |
| 19 |  |  |
| 20 |  |  |
| 21 |  |  |
| 22 |  |  |
| 23 |  |  |
| 24 |  |  |
| 25 |  |  |
| 26 |  |  |
| 27 |  |  |
| 28 |  |  |
| 29 |  |  |
| 30 |  |  |
| 31 |  |  |
| 32 |  |  |
| 33 |  |  |
| 34 |  |  |
| 35 |  |  |
| 36 |  |  |
| 37 |  |  |
| 38 |  |  |
| 39 |  |  |
| 40 |  |  |
| 41 |  |  |
| 42 |  |  |
| 43 |  |  |
| 44 |  |  |
| 45 |  |  |
| 46 |  |  |
| 47 |  |  |
| 48 |  |  |
| 49 |  |  |
| 50 |  |  |
| 51 |  |  |
| 52 |  |  |
| 53 |  |  |
| 54 |  |  |
| 55 |  |  |
| 56 |  |  |
| 57 |  |  |

Запитання:

1. Чи часто ви відчуваєте потребу в нових враженнях, для того щоб відволіктися, зазнати сильні почуття?
2. Чи часто ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?
4. Чи важко вам відмовитися від своїх намірів?
5. Свої справи ви обмірковуєте не поспішаючи?
6. Чи завжди ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо це вам невигідно?
7. Чи часто у вас бувають спади або підйоми настрою?
8. Чи швидко ви звичайно дієте і говорите?
9. Чи виникало у вас відчуття, що ви нещасливі, хоча жодної серйозної причини для цього не було?
10. Чи правильно, що за компанію ви здатні зважитися на все?
11. Чи бентежитеся ви, якщо хочете познайомитися з симпатичною вам людиною протилежної статі?
12. Чи буває, що ви виходите з себе, розлютившись?
13. Чи часто буває, що ви дієте необдумано, під впливом моменту?
14. Чи часто вас непокоїть думка про те, що вам потрібно що-небудь робити або говорити?
15. Чи віддаєте ви перевагу читанню книг зустрічам із людьми?
16. Чи правильно, що вас легко зачепити?
17. Чи любите ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у вас такі думки, якими вам не хотілося б ділити­ся з іншими?
19. Чи правильно, іноді ви настільки повні енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтеся ви обмежити коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато ви мрієте?
22. Якщо на вас кричать, ви відповідаєте тим самим?
23. Чи вважаєте ви всі свої звички гарними?
24. Чи часто у вас з'являється відчуття, що ви в чомусь завинили?
25. Чи здатні ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися в веселій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають натягнуті до краю?
27. Чи вважаєтеся ви людиною живою і веселою?
28. Після того, як справу зроблено, чи часто ви в думках повертаєтеся до неї і

думаєте, що змогли б зробити краще?

1. Чи почуваєте ви себе неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
2. Чи буває, що ви передаєте слухи?
3. Чи буває, що вас сон не бере, бо в голову лізуть різні думки?
4. Якщо хочете про щось довідатися, ви вважаєте за краще знайти це в книзі, а не запитати у людей?
5. Чи буває у вас сильне серцебиття?
6. Чи подобається вам робота, що потребує зосередження?
7. Чи бувають у вас напади тремтіння?
8. Чи завжди ви говорите правду?
9. Чи буває вам неприємно перебувати в компанії, де жартують один над одним?
10. Чи дратівливі ви?
11. Чи подобається вам робота, що потребує швидкості?
12. Чи правильно, що вам часто не дають спокою думки про різні неприємності і жахи, які могли б відбутися, хоча все скінчилося благополучно?
13. Чи правильно, що ви неквапливі в рухах і дещо повільні?
14. Чи спізнюєтеся ви коли-небудь на роботу або на зустріч з будь-ким?
15. Чи часто вам сняться кошмари?
16. Чи правильно, що ви так любите поговорити - що не втрачаєте будь-якого випадку поговорити з новою людиною?
17. Чи турбують вас які-небудь болі?
18. Чи переживали б ви, якби довго не могли бачитися з друзями?
19. Ви нервова людина?
20. Чи є серед ваших знайомих ті, що явно вам не подобаються?
21. Ви впевнена в собі людина?
22. Чи легко вас зачіпає критика ваших вад чи вашої роботи?
23. Чи важко вам отримати справжнє задоволення від заходів, у яких беруть участь багато людей?
24. Чи непокоїть вас почуття, що ви чимось гірші за інших?
25. Зуміли б ви внести пожвавлення в нудну компанію?
26. Чи буває, що ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтеся?
27. Чи турбуєтеся ви про своє здоров'я?
28. Чи любите ви пожартувати над іншими?
29. Чи страждаєте ви від безсоння?

ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ:

Екстраверсія — сума балів відповідей «ТАК» міститься в запитаннях: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей «НІ» в запитаннях: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

1. Якщо сума балів складає 0 — 10, то ви ІНТРОВЕРТ, людина замкнена усередині себе.
2. Якщо 15—24, то ви ЕКСТРАВЕРТ, людина товариська, звернена до зовнішнього світу.
3. Якщо 11—14, то ви АМБІВЕРТ, спілкуєтеся, якщо вам це потрібно.

Невротизм — кількість балів відповідей «ТАК» міститься в запитаннях: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

1. Якщо сума балів складає 0 — 10, то — емоційна стійкість.
2. Якщо 11—16, то — емоційна вразливість.
3. Якщо 17—22, то з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.
4. Якщо 23—24, то невротизм, що межує з патологією, можливі зрив, невроз.

Брехня — суму балів відповідей «так» містять запитання: 6, 24, 36 і відповідей «ні» в запитаннях: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

1. Якщо набрана кількість балів 0—3 — норма людської брехні, відповідям можна довіряти.
2. Якщо 4—5, то сумнівно.
3. Якщо 6—9, то відповіді недостовірні.

Сангвінік-екстраверт: стабільна особистість, соціальний, спрямований до зовнішнього світу, товариський, час від часу балакучий, безтурботний, веселий, любить лідерство, багато друзів, життєрадісний.

Холерик-екстраверт: нестабільна особистість, уразливий, збудливий, нестриманий, агресивний, імпульсивний, оптимістичний, активний, але працездатність і настрій нестабільні, циклічні. В ситуації стресу — схильність до істерико-психопатичних реакцій.

Флегматик-інтроверт: стабільна особистість, неквапливий, спокійний, пасивний, незворушний, обережний, задумливий, мирний, стриманий, надійний, спокійний у взаєминах, здатний витримати тривалі негоди без зривів здоров'я і настрою.

Меланхолік-інтроверт: нестабільна особистість, тривожний, песиміс­тичний, дуже стриманий зовні, але чуттєвий і емоційний усередині, інтелектуальний, схильний до міркувань. У ситуації стресу — схильність до внутрішньої тривоги, депресії, зриву чи погіршення результатів діяльності «стрес кролика».

1. Емоції

Емоції — **ОСОБИСТІ КРИТЕРІЇ ПРАВИЛЬНОСТІ ДІЙ.**

Емоції обов'язково мобілізують **рухову активність**, немає емоцій без рухового компонента, хоча людина часто намагається його придушити.

Механізм виникнення пов'язаний з емоціями накопиченням в крові адреналіну, який забезпечує закономірний комплекс змін. Для емоцій харак­терні: прискорення серцевої діяльності та дихання, підвищення кров'яного тиску, посилення потовиділення, збільшення тонусу м'язів, тремтіння, розши­рення зіниць тощо. Особливо виражені ці ознаки при негативних емоціях, у випадках, коли порушується чіткість сприйняття, виникають помилки за рахунок зниження гальмових процесів неправильної зорової оцінки (розширення зіниць) тощо. Виникнення емоцій мимовільне, але певним чином зумовлене типом нервової системи. **Тривала емоційна напруга призводить до низки захворювань і психічних розладів.**

ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ СПРИЯТЛИВО ВПЛИВАЮТЬ НА ОРГАНІЗМ, а негативні спри­чиняють помилкові дії, пригнічення психіки, ступор (заціпеніння).

Боротьба з емоціями

У принципі емоції «вибиваються» тільки емоціями. Важливим фактором у придушенні негативних емоцій є воля. **Воля — це зусилля, спрямоване на виконання акту при наявності мотиву діяльності і перешкод.** Жінки більшою мірою схильні до емоційних реакцій.

**Оцінити величину емоції можна за методом Симонова.**

За Симоновим величина емоції (Е) пов'язана зі **стимулом діяльності (П)** й інформацією про події таким чином:

Е=(-П)(І-С) , (5.1)

де: П — потреба (знак указує, що емоція негативна);

I — повна інформація про події;

С — існуюча інформація.

Зменшення емоційної напруги досягається за рахунок надання студентству максимально повної інформації, набуття навичок поведінки (тренованості) в екстремальних ситуаціях.

Зняття емоцій може бути і медикаментозним, за допомогою препаратів, що пригнічують емоційні центри (андаксин, тріоксазин та ін.).

Величина негативної емоції залежить від величини стресу.

Наприклад: якщо весь обсяг існуючої інформації (I) навчальної дисципліни, що виноситься на екзамен, **прийняти за 100%,** то при максимальній потребі студента, зумовленій одержанням стипендії чи МОЖЛИВІСТЮ ПОДАЛЬШОГО НАВЧАННЯ В КОЛЕДЖІ (-1), можна визначити величину емоції (стресу) перед екзаменом.

Розгляньмо три варіанти: 1 варіант — студент засвоїв матеріал конспекту і додаткову літературу, що відповідає 80% від усієї інформації (I); 2 варіант — студент засвоїв тільки матеріал конспекту, що складає 50% від усієї інформації (I); 3 варіант — студент засвоїв тільки частину матеріалу конспекту і має багато пропусків занять, що складає 10% від усієї інформації (I). Підставивши ці дані у формулу (5.1), визначимо величину негативної емоції цих студентів. Відповідно: 20%, 50%, 90%.

ЗАВДАННЯ: оцінити величину емоцій студентів перед екзаменом,

прийнявши відрізок часу тривалістю три доби. Побудувати графік або гістограму емоційного стану студента за варіантами завдань, наведених у табл. 5.1.

Таблиця 5.1 - Варіанти завдань для визначення величини емоцій

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Кількість днів до екзамену | Величина засвоєного навчального матеріалу студентом, % | Величина емоцій, % |
| Студент №1 | Студент №2 | Студент №3 |
|  | 3 | 80 | 50 | 10 |  |
| 1 | 2 | 90 | 70 | 30 |  |
|  | 1 | 95 | 80 | 50 |  |
|  | 3 | 60 | 40 | 20 |  |
| 2 | 2 | 70 | 60 | 40 |  |
|  | 1 | 80 | 80 | 55 |  |
|  | 3 | 70 | 30 | 10 |  |
| 3 | 2 | 80 | 50 | 40 |  |
|  | 1 | 85 | 70 | 65 |  |
|  | 3 | 75 | 40 | 15 |  |
| 4 | 2 | 85 | 60 | 25 |  |
|  | 1 | 90 | 85 | 50 |  |
|  | 3 | 40 | 20 | 10 |  |
| 5 | 2 | 50 | 35 | 20 |  |
|  | 1 | 70 | 45 | 35 |  |