

Место для титульного листа

## ЗАДАНИЕ НА РАБОТУ

## РЕФЕРАТ

Работа состоит из 16 с., 5 источников.

Объектом работы является стресс.

Предмет исследования – особенности протекания стресса и управлением им.

Целью данной работы является анализ управлением стрессом.

Методы исследования: сбор, анализ и синтез информации.

В результате проведенного анализа изучены различные теоретические аспекты стресса и методов управлением им.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. Понятие, сущность и симптомы стресса у мужчин и у женщин.....	6
2. Соотношение между уровнем стресса и удовлетворённостью работой.....	8
3. Управление стрессом: способы снижения его на работе .....	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	15
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	16

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы обусловлена тем, что воздействие стрессовых ситуаций является одним из наиболее распространенных человеческих переживаний. Эти типы ситуаций могут варьироваться от неожиданных бедствий (например, тяжелой утраты, стихийного бедствия или болезни) до повседневных ежедневных неприятностей.

Однако независимо от степени их тяжести стрессоры могут вызывать физиологические и поведенческие расстройства, начиная от психических расстройств и заканчивая дисфункцией иммунной системы.

Целью данной работы является анализ управлением стрессом.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

- 1) рассмотреть понятие, сущность и симптомы стресса у мужчин и у женщин;
- 2) изучить соотношение между уровнем стресса и удовлетворённостью работой;
- 3) выделить способы снижения стресса на работе.

Объектом работы является стресс.

Предмет исследования – особенности протекания стресса и управлением им.

Методы исследования: сбор, анализ и синтез информации.

Теоретическим и практическим вопросам стресса посвящены работы многих известных российских ученых, среди них В.А. Бодров, А.С. Кузнецов, Н.Н. Равочкин и т.п.

Данная работа состоит из введения, основной части, заключения и списка использованных источников.

## **1. Понятие, сущность и симптомы стресса у мужчин и у женщин**

Стресс определяется как любой фактор, действующий как внутри, так и снаружи, который затрудняет адаптацию к окружающей среде и побуждает человека к усилиям по поддержанию равновесия между собой и внешней средой [2, с.462].

У стресса есть много определений, но большинство из известных выделяют стресс как любой фактор, который угрожает здоровью человека или оказывает неблагоприятное влияние на функционирование организма.

Стоит сказать, что стресс – это естественное событие, которое все люди испытывают в своей жизни. Нарушения в физиологическом и психологическом здоровье часто обусловлены высоким уровнем стресса.

По мнению психологов, которые сосредоточили свое исследование на взаимосвязи между полом и реакцией на стресс, способы физического и психологического переживания стресса могут различаться в зависимости от пола.

В 1972 году было проведено исследование, в котором участвовало равное количество мужчин и женщин. Они были подвергнуты не стрессовой ситуации, а затем были переведены в стрессовые обстоятельства. Результаты исследования показали, что как у мужчин, так и у женщин наблюдалось повышение уровня адреналина, однако уровень адреналина у мужчин был намного выше по сравнению с женщинами. Из-за этого физиологический стресс у женщин был ниже по сравнению с мужчинами.

У мужчин, подверженных сильному стрессу, часто проявляются следующие симптомы [1, с.46]:

1) усталость и истощение: как правило, все утомленные мужчины страдают от сильной физической и психологической усталости. Недостаток выносливости, потеря энергии и чувство слабости захватывают разум и тело, и поэтому человек не может сосредоточиться на повседневной работе;

2) плохая память: большинство мужчин испытывают нехватку памяти в чрезмерно напряженных условиях. Они могут забыть простые вещи и в конечном итоге пропустить встречи и другие важные факты. Если это становится хроническим, возможно, нужна медицинская помощь;

3) ненормальный характер сна: в таких случаях человек может спать долгие часы или его сон будет значительно снижен, и последний более вероятно. В некоторых острых случаях это приводит к бессоннице;

4) физические симптомы: общие симптомы физического стресса у мужчин включают учащенное сердцебиение, боль в груди, высокое кровяное давление, повышенное потоотделение, головные боли, ожирение, запоры, расстройство желудка, снижение полового влечения или импотенцию и склонность к злоупотреблению наркотиками или алкоголем.

Женщины страдают от стресса и тревоги чаще, чем мужчины. Это может быть чувство незащищенности, изменение отношений, чрезмерная нагрузка или личные проблемы - все это приводит к следующим симптомам стресса у женщин:

1) женщины испытывают частые головные боли как частый эффект стресса. Точно так же спазмы желудка и боли в спине также проявляются как симптомы стресса;

2) расстройства пищеварения часто встречаются у женщин. Потеря аппетита и неправильные привычки питания могут привести к язве желудка;

3) бессонница или затрудненный сон могут возникнуть из-за стресса. Бессонница в течение нескольких дней может привести к сильной раздражительности, недостаточной концентрации внимания, усталости и головным болям;

4) одышка или затрудненное дыхание во сне являются другими симптомами стресса у женщин.

## **2. Соотношение между уровнем стресса и удовлетворённостью работой**

Соотношение между уровнем стресса и удовлетворённостью работой взаимосвязано. Стресс – это эмоциональная, физическая реакция, возникающая из-за ситуации, человека или окружающей среды, а удовлетворенность работой — это конечное состояние чувства, которое испытывается после того, как задача выполнена.

Недовольство работой может привести к выгоранию, что приводит к трем видам результатов, таким как:

- 1) эмоциональное истощение,
- 2) деперсонализация,
- 3) снижение личных достижений.

Отношения между самооценкой и стрессом сложны, так как эти два фактора действуют и влияют друг на друга.

Низкая самооценка может привести к психологическим последствиям, которые делают человека более уязвимым к стрессовым ситуациям. Постоянно высокий уровень стресса со временем может постепенно разрушить даже здоровое чувство собственного достоинства. Однако высокая самооценка может обеспечить защиту от стрессовых эпизодов, а среда с низким уровнем стресса может оказаться полезной для людей с более низкой самооценкой.

Стресс относится к ощущениям давления и беспокойства. Причины стресса широко варьируются, но эти чувства часто коррелируют с реальными обязанностями и проблемами и обычно более выражены у людей, которые несут бремя ответственности [3, с.1374].

Восприятие человеком своей ситуации так же важно, как и фактические факты этой ситуации. Один человек может рассматривать новое рабочее задание как прекрасную возможность, в то время как другой видит это как ужасное бремя.

Люди с более высокой самооценкой более склонны делать положительные оценки своих собственных способностей и, таким образом, более склонны

предвидеть успех в новых начинаниях. Ожидание успеха, в свою очередь, делает мысль о запуске новых проектов менее напряженной.

Однако это же взаимодействие между самооценкой и стрессом является более разрушительным для людей с низкой самооценкой. Такие люди, как правило, чувствуют себя беспомощными и неспособными. Эти чувства делают любую задачу более сложной и даже непреодолимой могут оказаться даже обычные проблемы.

Отсутствие уверенности в себе является одним из распространенных последствий самооценки ниже среднего. Это может привести к порочному кругу, в котором низкая самооценка заставляет человека принимать больше работы, чем он или она может выдержать. Это, в свою очередь, вызывает повышенный стресс. В таких случаях чувство собственного достоинства и стресс могут образовывать цикл обратной связи. Обучение надлежащему самоутверждению может помочь уменьшить стресс в таких ситуациях и тем самым помочь в восстановлении самооценки.

Природа низкой самооценки.

Значительные исследования и теория показывают, что люди с низкой самооценкой, как правило, недовольны собой. Тем не менее, некоторые исследователи предполагают, что люди с низким уровнем самооценки вместо того, чтобы испытывать сильную неприязнь к себе, являются неопределенными и сбитыми с толку людьми, чьи чувства к себе преимущественно нейтральны [4, с.272].

Более того, другие исследования показали, что люди с низкой самооценкой обладали самооценкой, которой не хватало внутренней согласованности и временной стабильности, что они придерживались с небольшой уверенностью (то есть, с низкой ясностью самооценки концепции).

Природа высокой самооценки.

Значительная теория и исследования по самооценке показывают, что высокая самооценка дает людям много преимуществ и что она связана со многими положительными психологическими результатами. Однако все чаще

становится ясно, что высокая самооценка также имеет «темную» сторону, поскольку иногда она связана с неадаптивными последствиями, такими как повышенное агрессивное поведение. Поэтому чрезвычайно важно определить, когда высокая самооценка связана с позитивным психологическим функционированием и результатами, а когда нет.

Одним из важнейших факторов является степень, в которой высокая самооценка является хрупкой или безопасной. Люди с хрупкой высокой самооценкой, похоже, готовы пойти на все, чтобы сохранить, поддержать и усилить свои позитивные, но уязвимые чувства самоуважения.

**Стабильная и нестабильная самооценка.**

Один из способов разграничить безопасную и хрупкую высокую самооценку заключается в том, насколько текущие чувства собственного достоинства человека колеблются во времени и ситуациях. Эти кратковременные колебания непосредственного, основанного на контексте чувства самоуважения отражают степень неустойчивости чувства собственного достоинства: чем больше величина колебаний, тем нестабильнее чувство собственного достоинства. Стабильность самооценки концептуализируется в отличие от уровня самооценки, который отражает позитивность типичных или общих ощущений самооценки.

### **3. Управление стрессом: способы снижения его на работе**

Не всегда возможно избежать стрессовых ситуаций, но методы определения накопления стресса и преодоления этого стресса могут помочь изменить отношения между самооценкой и стрессом. Высокий уровень стресса может привести к снижению самооценки, но этот эффект может быть сведен к минимуму, если стресс обнаружен рано. Методы релаксации, программы управления временем и другие инструменты для преодоления стресса могут снизить влияние стресса на самооценку.

Стресс, связанный с работой, сегодня является глобальной проблемой. Согласно статистике, стресс затрагивает примерно каждого четвертого работника. Стресс вовлекает не только персонал на руководящие должности, но это проблема каждого на любом уровне. Нынешняя мировая ситуация очень благоприятна для развития такого явления, как стресс. Многие люди теряют свои рабочие места из-за экономического кризиса и долгового кризиса, а многие другие испытывают ежедневные стрессы.

Для компании решение проблемы устранения рисков, связанных со стрессом, является очень выгодным, так как последствия его воздействия приводят только к финансовым потерям из-за невыходов на работу, ошибок, низкой эффективности, несчастных случаев собственных сотрудников, но также и к потере репутации как результат плохих условий труда, в которых работники предприятия должны выполнять свою трудовую деятельность.

Существуют следующие причины стресса на работе:

- 1) необеспеченность работой - предприятия теряют свои контракты, что приводит к сокращению рабочих мест, вызывая чувство незащищенности и беспокойство среди сотрудников;
- 2) интенсификация труда - сотрудники обрабатывают все больший объем информации и вынуждены ежедневно справляться с более высокой ежедневной нагрузкой и рабочим давлением;
- 3) дисбаланс в работе и личной жизни - небезопасная работа, высокая нагрузка и давление на работе может вызвать проблемы, которые сотрудники переносят в свою личную жизнь, что может оказать негативное влияние на благополучие сотрудника.

Основной проблемой в предотвращении стресса, связанного с работой, является незнание самими работниками того, что такое стресс, каковы его симптомы, какие последствия они могут оказать на них, какие последствия могут нести для компании, или какие стрессоры могут возникнуть в процессе работы [5, с.179].

Это может быть одной из причин неудачи в решении проблемы предотвращения стресса, и поэтому важно расширить знания сотрудников о стрессе:

1. выпуская простое, ясное и понятное Руководство для сотрудников, которое будет содержать основную информацию, связанную с стрессом. Руководство, на наш взгляд, должно информировать сотрудников о:

- основных характеристиках стресса;
- основных симптомах стресса;
- возможных последствиях стресса;
- фундаментальных методах профилактики и подавления стресса, показанные простым и понятным способом.

2. через экспертные лекции, проводимые экспертами в данной области, что должно побудить сотрудников работать вместе для решения этой проблемы. Такая презентация должна быть разработана интересным способом с использованием видеопрезентации, подготовленной в интересной и целеустремленной форме, в конечном итоге дополненной видео или анимацией, связанной с проблемой.

Кроме того, стоит сказать, что существует множество доказательств того, что мужчины и женщины справляются со стрессом по-разному. Частично это может быть основано на специализированных различиях в биохимии полов. Другой аспект может быть связан с различным поведением воспитания, более распространенным в воспитании девочек. Есть некоторые исследования, предполагающие, что женщины могут иметь преимущество, когда дело доходит до борьбы со стрессом, но другие указывают на тот факт, что женщины могут иметь дело с гораздо большим стрессом, чем мужчины.

С чисто биохимической точки зрения, женщины производят гормон под названием окситоцин в гораздо большем количестве, чем мужчины. Это секретируется в больших количествах непосредственно перед родами и когда женщины кормят грудью детей. Это также присутствует в других случаях и может оказаться дополнительной помощью, когда женщина должна справиться

со стрессом. Выделение этого гормона имеет тенденцию создавать чувство спокойствия, и мужчины, вероятно, могли бы извлечь выгоду, если бы они также обладали им. Присутствие этого гормона может объяснить, почему некоторые женщины гораздо лучше справляются с многозадачностью, чем некоторые мужчины.

Женщины чаще обсуждают свой стресс с другими и ищут друзей, чтобы помочь им. Мужчины гораздо реже справляются со стрессом таким образом.

Исследование, проведенное в середине 2000 года в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе Шелли Э. Тейлором, показало, что у женщин может быть эволюционная основа для таких действий. Раньше беременные женщины и те, кто охранял детей, не могли реагировать на стресс бегством. У них был бы более «боевой» ответ на опасность отчасти для защиты детей, и, возможно, им нужно было оставаться спокойнее, когда возникла опасность.

Еще одна причина, по которой женщины могут быть защищены от некоторого стресса, связана с тем, как можно воспитывать девочек. Девочек могут побуждать обсуждать чувства больше, чем мальчиков, что может помочь им избежать ощущения, что стресс является подавляющим. Это может сделать их более способными справляться со стрессом с большей легкостью, чем мужчины.

Мужчины, согласно некоторым исследованиям, испытывают большие трудности со стрессом, но, как правило, скрывают его, и отсутствие разговоров о стрессорах может привести к нежелательному поведению или условиям. Удержание стресса вместо того, чтобы снимать его через общение, может повысить риск сердечных заболеваний.

Существует предположение, что мужчины чаще злоупотребляют алкоголем и наркотиками, чтобы избежать стресса, как часть реакции на бегство. Это не значит, что женщины справляются со стрессом лучше, чем мужчины все время.

Другое исследование, проведенное Американской психологической ассоциацией, указывает на то, что женщины могут реагировать на

дополнительный стресс, который может ощущаться путем нездорового поведения, такого как переедание. Хотя это может быть временным способом справиться со стрессом, он может иметь длительные последствия и создавать больший риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, и поскольку общепризнанно, что женщины чувствуют больше стресса, чем мужчины, они могут не иметь долгосрочного преимущества в управлении стрессом над большинством мужчин.

Одна вещь, которую, безусловно, можно почерпнуть из того, как мужчины и женщины справляются со стрессом – это то, что они могут учиться друг у друга.

Важно понимать, что исследования, оценивающие эту проблему, рассматривают группы населения, а не то, как каждый человек относится к стрессу. Индивидуальный ответ может быть очень разным, и у некоторых мужчин есть отличные механизмы преодоления стресса, в то время как у некоторых женщин нет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день стресс стал привычным состоянием человека, факторы, вызывающие стрессовую ситуацию, окружает нас со всех сторон. Интенсивность жизни за последние десятилетия многократно увеличилась, от человека требуется совершенно другая скорость принятия решений и действий.

Стрессовые ситуации предъявляют повышенные требования к человеку, обуславливают психофизическое, эмоциональное, психологическое, энергетическое и интеллектуальное напряжение человека. Стресс вызывает физиологические и психологические изменения у человека, способен накапливаться и оказывать негативное влияние на его физическое и психическое здоровье.

Способы управления стрессом включает в себя контроль над образом жизни, мыслями, эмоциями, умение справляться со своими проблемами. Например, физическая активность играет ключевую роль в уменьшении стресса и предотвращении его последствий. Не нужно быть спортсменом или тратить часы в тренажерном зале, чтобы ощутить преимущества, ведь практически любой вид физической активности может помочь снять стресс и сжечь гнев, напряжение, и разочарование. Физическая активность может повысить уровень выброса эндорфина, который повысит настроение и заставит чувствовать себя хорошо.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления / В. А. Бодров // Проблемы психологии и эргономики. — Тверь. — 2018. — № 4. — С. 43–52
2. Кузнецов А.С. Признаки стресса в поведении человека // Молодой ученый. — 2019. — №51. — С. 462-464.
3. Равочкин Н.Н., Клещеногов А.С. Стресс: эмоциональная составляющая // Молодой ученый. — 2016. — №10. — С. 1374-1376.
4. Тимошина Ю.В. Причины и последствия стресса сотрудников в современных компаниях // Молодой ученый. — 2017. — №11. — С. 272-274.
5. Щетинина Н.А. Профессиональное выгорание специалиста: причины, последствия, пути решения // Молодой ученый. — 2019. — №9. — С. 178-181