**Що таке мотивація, види мотивації**

**Що таке мотивація**

Протягом багатьох століть застосовувались різні засоби зацікавленості людини до праці. Належну увагу цій проблемі приділяли вчені, які постійно досліджували природу мотивації людини до праці.

**Мотивація**- це процес спонукання людей до праці, який передбачає використання мотивів поведінки людини для досягнення особистих цілей або цілей організації. Поведінка людини визначається мотивами.

**Мотив**- це внутрішня спонукальна сила, яка примушує людину до здійснення певних дій або вести себе певним чином.

Мотиви проявляються у вигляді реакції людини на фактори його внутрішнього стану або впливу зовнішнього середовища, зовнішніх обставин, ситуацій, умов. Мотиви справляють вплив на поведінку людини, направляють її діяльність в необхідну для організації сторону, регулюють інтенсивність праці, трудовитрати, спонукають проявляти сумлінність, наполегливість, старанність в досягненні цілей.

Мотиви діяльності можуть бути внутрішніми і зовнішніми. Зовнішні обумовленні бажанням людини володіти неналежними їй об'єктами. Внутрішні мотиви пов'язані із одержанням задоволення від існуючого об'єкта, який працівник бажає зберегти, або незручностей, які приносять володіння ним, а відповідно бажанням позбавитись його. Наприклад, цікава робота приносить людині задоволення, вона готова працювати більше часу; в іншому випадку працівник на все готовий, аби позбавитись займаної посади. Мотиви у залежності від стимулюючої сфери можуть бути поділені на матеріальні і моральні.

Мотиви, які формуються під дією багатьох зовнішніх і внутрішніх, суб'єктивних і об'єктивних факторів, починають діяти під впливом стимулів.

Начало формы

Конец формы

## Що таке мотивація, види мотивації

### Стимули

**Стимул**- це зовнішня причина, яка спонукає людину діяти для досягнення поставленої мети. Стимули можуть бути матеріальними, у вигляді дій інших осіб, наданих можливостей, надій тощо. За змістом стимули можуть бути економічними і неекономічними. Економічні надають можливість одержувати матеріальні вигоди, які підвищують добробут. Неекономічні полегшують одержання як прямого матеріального добробуту, так і вільного часу, відповідних духовних благ. В свою чергу, неекономічні стимули діляться на організаційні та моральні. Слід зазначити, що моральні стимули можуть викликати і негативні наслідки: кар'єризм, користолюбство, а матеріальні можуть сприяти працювати високоефективно, якісніше.

Критерієм в розподільчих відносинах виступають статусні розрізнення (посади, кваліфікаційні розряди, звання), стаж роботи, приналежність до окремих соціальних груп (інвалід, ветеран праці, учасник війни).

Стимулювання **-**це застосовування по відношенню до людини стимулів, які діють на його зусилля, стоять перед організацією і включають відповідні мотиви.

**Що таке мотивація, види мотивації**

**Потреби**

Співвідношення різних мотивів, які обумовлюють поведінку людей, створюють достатньо стабільну мотиваційну структуру. У кожної людини мотиваційна структура індивідуальна і обумовлена багатьма факторами: рівнем добробуту, соціальним статусом, кваліфікацією, посадою, ціннісними орієнтаціями тощо.

У людей у різному співвідношенні знаходяться рухомі сили і регулятори поведінки: інстинкти, інтереси, потреби. Дії людини спонукає прагнення до самозбереження, гордість, честолюбство, амбіція, допитливість, симпатії, потяг до влади тощо.

Інстинкт - являє собою нижчу форму спонукання людини до дії.

Інтереси - це вибіркове відношення особистості до певного об'єкта, цілеспрямоване прагнення, потреба, які викликані сукупністю соціально-економічних умов життя людини, колективу, суспільства. В інтересах проявляються актуальні потреби тих чи інших соціальних груп. Інтереси виникають на основі потреб, але не зводяться до них. При поглибленні і стверджені інтересів, вони можуть стати стійкими потребами.

Потреби - це необхідність, яку відчуває людина у певних умовах життя і розвитку. Усвідомлюючись, вони проявляються у формі мотивів поведінки людської особистості, соціальної групи, суспільства в цілому.

Потреби виникають разом із народженням людини і розширюються в міру її розвитку. Тому важливе значення має проблема формування і розвитку потреб, які у суспільстві повинні цілеспрямовано формуватись і виховуватись, розширюючи діапазон інтересів людини. Задоволення потреб здійснюється в процесі мотивації, яка ґрунтується на використанні наявних або створенні нових мотивів.

Кожний менеджер для успішного керівництва людьми повинен в загальних рисах представляти, чого бажають або не бажають його підлеглі, які зовнішні і внутрішні мотиви їх поведінки, в якому співвідношенні вони знаходяться, як можна на них впливати і яких результатів від них слід очікувати. Виходячи з цього керівник повинен формувати певну мотиваційну структуру поведінки підлеглих, розвивати у них бажані мотиви і послаблювати небажані, або здійснювати пряме стимулювання їх дій.

Необхідно відзначити, що між мотивацією і кінцевим результатом діяльності людини відсутній однозначний зв'язок, якому перешкоджають багато об'єктивних і суб'єктивних факторів, таких як здібності працівника, його настрій в даний момент, розуміння ситуації, вплив третіх осіб.

В залежності від того що необхідно стимулювати саму діяльність або її результат - мотивація виступає у двох формах: поточного заохочення (покарання) або винагородження (покарання) за результатами підсумку.

Поточне заохочення або покарання призначені для стабілізації або корегування в необхідну сторону роботи і відноситься до поведінки, яка вже проявилася. Кількісна величина винагородження повинна бути мінімальною для постійного підтримання зацікавленості в продовженні необхідної діяльності і при цьому не виснажувати ресурси організації. Необхідно мати на увазі: важлива не стільки величина, скільки форма, спосіб, режим винагороди. Іноді доцільна винагорода авансом, яка зобов'язує людину працювати краще. Але завжди винагорода повинна бути своєчасною і конкретною. Підсумкова винагорода (або покарання) зв'язується з досягнутим результатом, тому вона повинна відбивати особистий вклад людини в неї, бути справедливою, створювати у людини бажання працювати ще краще в майбутньому.

**Що таке мотивація, види мотивації**

**Задачі мотивації**

Основними задачами мотивації є:

- формування у кожного співпрацівника розуміння сутності і значення мотивації;

- навчання персоналу організації психологічним основам внутрішньо організаційного спілкування;

- формування у керівників демократичних підходів до управління персоналом з використанням сучасних методів мотивації.

Для вирішення цих задач необхідний аналіз процесу формування мотивації в організаціях, змін, які проходять в їх діяльності при переході до ринкових відносин.

Розглядаючи мотивацію, як процес, можна виділити в ній декілька послідовних етапів.

Перший етап - виникнення потреб. Людина відчуває що їй чогось не вистачає.

Другий етап - людиною здійснюється пошук шляхів задоволення потреб.

Третій етап - характеризується визначенням цілей (напрямків) діяльності для задоволення потреб.

Четвертий етап - реалізація дій, які задовольняють потреби.

П'ятий етап - пов'язується із здобуттям винагородження за реалізацію окремої роботи, яку людина виконала і може задовольнити свою потребу.

Шостий етап - задоволення потреби. При цьому людина не зупиняє своєї діяльності до виникнення нової потреби.

**Що таке мотивація, види мотивації**

**Мотиваційні клімати**

Для створення відповідної мотивації в організації необхідно спрямовувати зусилля персоналу на створення належного клімату. Існують два типи мотиваційного клімату: заряджувальний і розряджувальний.

**Заряджувальний мотиваційний клімат**характеризується такими особливостями: своєчасне визначення і схвалення високих результатів роботи; урізноманітнення робіт, які дозволяють в повній мірі використовувати потенціал співробітника; високий рівень самостійності і відповідальності за роботу; постійна участь в прийнятті управлінських рішень, які стосуються роботи; постійне навчання і професійне зростання; постійні і добрі професійні і особисті стосунки зі співпрацівниками; довіра до працюючих в колективі; наочність трудових досягнень; високий статус посади; постійна інформованість колективу і високий рівень заробітної плати.

**Розряджувальний мотиваційний клімат**в організації характеризується наступними обставинами: постійне непорозуміння між працюючими в колективі; недостатня довіра до співпрацівників; погані побутові умови роботи; непридатне і погано утримуване виробниче обладнання і допоміжне устаткування; відсутні можливості для навчання і професійного зростання; недостатня увага до працюючих з боку адміністрації; відсутність своєчасної оцінки праці кожним працюючим; низький рівень співробітництва працюючих та адміністративного апарату; монотонна і нудна робота, а також неадекватний рівень заробітної плати виконуваному обсягу роботи.

Типовими причинами виникнення мотиваційних проблем з персоналом організації є: працюючі не знають точно своїх обов'язків; постійний адміністративний тиск на підлеглих; недостатній професійний ріст і набуття нових навичок; нечітко визначений час роботи спеціалістів; заробітна плата не відповідає професійному рівню працівника; небезпечні умови праці і застаріле обладнання; недостатнє визначення адміністрацією результатів праці підлеглих; погані ділові стосунки з окремими керівниками підприємства; порушення роботодавцем своїх обіцянок; закритий характер прибутків підприємства.

## Протилежні думки про самомотивацію

### Що таке самомотивація?

Стосовно самомотивації думки людей протилежні. Одні - і потрібно визнати, що їх більшість - навперебій подають рецепти, як перестати байдикувати і змусити самих себе діяти. Інші ж, навпаки, стверджуюсь, що немає жодного рецепту самомотивації і починаємо ми діяти лише під впливом інших осіб.

## Протилежні думки про самомотивацію

### Деякі поради самомотивації

**Кілька рецептів отримання припливу енергії для подальшої діяльності**

1. Життя на жаль не вічне (наше особисте)

Один з найпотужніших способів мотивації на продуктивний день - це згадати, що ваше життя рано чи пізно закінчиться.

Пригадайте собі розповіді про людей, які пережили якесь серйозне потрясіння  (нещасний випадок, важке захворювання, автомобільну катастрофу, …) і які дуже часто після такого пережиття людина вносить корективи у своє повсякденне життя. Наприклад, не займатися нелюбимою справою, не мати у своєму близькому колі нелюбимих, недобрих і не люблячих їх людей. Думка про те, що життя дуже швидкоплинне, надихає на повну самовіддачу в роботі і в стосунках з близькими людьми, на захоплюючі подорожі, на створення якісного кола спілкування.

 2. Енергетичні синусоїди

 Коли самомотивации стає реально мало, то, як правило, причиною спаду може бути один з двох варіантів :

1) Падіння, яке періодично трапляється навіть з найсильнішими і оптимістичнішими людьми(і не вірте нікому, хто говорить, що він завжди в хорошому настрої). З цим  краще не боротись, краще затхнути, щоб не псувати життя оточуючим і зачекати, коли цей період закінчиться. Найчастіше наступний етап характеризується великим проривом.

2) Просто закінчилася енергія. Коли енергії мало, а цілі недостатньо важливі і термінові, особливій мотивації піднімати п'яту точку з дивана немає. Накращими еліксиром для підняття енергетики є: ранній підйом зранку, правильне харчування, занняття спортом, а вже потім планування і розпочаток якоїсь нової справи.

 3. Отримання нового досвіду, знань

 Для отримання нових переживань, позитивних емоцій можна відправитись туди, де ви ще ніколи не були. Наприклад у мандрівку у сусіднє містечко, на дачу до приятельки, яка вас давно запрошує а ви все не знаходите часу, або в книжковий магазин за  покупками, а тоді в парк для читання новопридбаних книг. Головне, хоч на короткий час відійти від виконання повсякденних обовязків, забути про проблеми. Більш відважним можна записатись на курси водіїв, іноземних мов, масажу чи візажу. Ще один хороший спосіб оживити себе - побути туристом у своєму місті: сходити в музей, відвідати театр, виставку, новий трендовый ресторан.

 4. Джерела натхнення.

Самомотивация - це не що інше, як прилив внутрішньої енергії. Де її отримати? Надихніться чим-небудь! Послухайте класичну музику, краще живцем в концертному залі. Почитайте гарну прозу чи поезію, а ще краще, сходіть на літератерний вечір, або зустріч з цікавою людиною. Запишіться і відвідайте конференцію або станьте учасником  християнської прощі. Чим більше у вас буде джерел натхнення, тим більше буде мотивації розкривати генія в собі.

5. Мовчання.

Іноді мовчання сможе стати найдієвим способом отримати приплив сил. На добу або на стільки, на скільки ви можете собі це дозволити, відключитеся від всього і зануритеся в себе. Напевно, після ментального і емоційного розвантаження ви захочете діяти.

6. Відмова від чужих цілей.

Проаналізуйте те, чим і заради чого ви живете. Чи коштує ваше життя тих зусиль, які ви робите? Проаналізуйте, що вас мотивувало до сьогоднішнього дня? Можливо, ви виявите декілька нав'язаних вам цілей - батьками, суспільством, рідними або близькими людьми. Відмовіться від тих цілей, які не резонують з вашими. Після позбавлення від такого психологічного вантажу, у вас виростуть крила, і вам захочеться займатися тим, що вам дійсно "до душі".

 7. Попередні досягнення.

Зробіть список все того, чим ви вже гордитеся. Не стримуйте себе і не соромтеся. І не важливо, якщо те, що для вас здається значним, для когось іншого буде дрібницею. Оцінюйте тільки свій внутрішній прорив, своє зростання, вихід зі своєї зони комфорту.

 8. Більше повітря.

Навіть 15-20 хвилин перебування на свіжому повітрі і на сонечку здатні вдихнути в нас життя. І тут важливий не лише вітамін D і кисень, а простір, який нас оточує. Серед дерев, що співають птахів весь світ починає бачитися нам по-новому.

 9. Незавершені справи

Учені з'ясували, що значна частина втоми є наслідком нескінчених справ. Подумайте над всім, що зараз висить на вас, і подивіться, що з цього ви можете закінчити якнайшвидше, що делегувати, а від чого взагалі відмовитися.В результаті у вас вивільниться величезна кількість енергії, яка і дасть вам бажану самомотивацію нестримно діяти в тих справах, які вимагають вашої повної уваги.

10. Добрі справи

Знайдіть людину, якій набагато гірше, ніж вам, і допоможіть їй. Це може бути ваш родич, друг або незнайома дитина. Коли ми простягаємо руку допомоги тому, хто зазнає значно більше труднощів, ніж ми, наші власні хмаринки розвіюються набагато швидше.

11. Відмова від телебачення чи інтернету (хоч б на якийсь час)

Замість цього - читайте, думайте, гуляйте, малюйте. Все, що завгодно, заради того, щоб з'єднатися зі своїм внутрішнім "я". Коли ви почуєте самі себе, ви отримаєте величезну кількість підказок по мотивації від самого себе.

12. Зробіть собі приємність

 Для жінок: купіть собі приголомшливу нову сукню. І гарні туфлі. (Варіація для чоловіків: нові кросівки для занять спортом, нова ракетка для тенісу...).

## Протилежні думки про самомотивацію

### Самомотивація - міф?

1. Міф про правильну організацію робочого простору.

Чи дійсно вимкнений skype, соцмережі і відсутність відволікаючих дрібниць підвищують продуктивність роботи? А може це просто відговорка? Для себе? Чи мені, наприклад, заважає працювати звук радіо? Чи skype? Чи соцмережі? Розглянемо приклад з жонглером, який починає спочатку жонглювати двома м'ячами, потім трьома і трохи пізніше переходить на чотири я і п'ять куль. Так от людина, той же жонглер, спочатку починає писати програму або готувати комерційну пропозицію, запускає skype і соцмережу, тобто відразу бере три м'ячі. І у результаті програма не написана вчасно або комерційна пропозиція з помилками. М'ячики починають сипатися на підлогу. Тому, звикаючи працювати в декількох застосуваннях і роблячи декілька справ одночасно ви тільки підвищуєте свою продуктивність.

2. Міф про розпорядок дня.  
Прочитавши декілька книг, сходивши на тренінг по тайм-менеджменту, деякі люди починають дивуватися, як це авторам книжок і тренерам вдається продати свій час в обмін на гроші і час інших людей? Може це і є правильне використання свого часу? Та звичайно ж ні. Вони говорять: вставайте о шостій, лягаєте о десятій. Їжте о другій, працюйте з десятої до одинадцятої. Помилкове уявлення про розпорядок в тому, що на людину впливає купа дрібниць, під назвою життя. Все запланувати не вдасться і тоді  увесь план йде нанівець. Органічно розподіляти сили, ось це актуальніше. Вивчаючи свої слабкі і сильні сторони, можна відмінно використати свій час.

3. Мотивувати можна грошима.  
Кожен з нас влаштовуючись на роботу йде туди заради двох основних взаємозв'язаних речей. Це досвід або гроші, або як Роберт Киосаки сказав: "Страх і жадність".  
Набираємося досвіду, стаємо жадібнішими, міняємо свій досвід на гроші. Система здається простою, але по факту працює перший час. Як тільки будуть, закриті потреби першого кола (їжа, безпечне житло, одяг...) гроші перестають бути мотивуючим чинником. Якщо молодому співробітникові запропонувати зарплату вище в три рази, чим він отримує на даний момент і сказати: "Синок, у тебе на все життя буде тільки ця зарплата, якщо ти підпишеш довічний контракт". Сто відсотків людина відмовиться. Хоча здавалося б - йому запропонували в три рази більший пакет! Річ у тому, що у людини бродить постійна думка, що він заслуговує більшого, це все тому що, людина постійно міняється, розумнішає, стає досвідченішою. Це абсолютно нормально. Тому, рухатися потрібно туди, де більше досвіду і знань.

4. Делегація повноважень.  
Люди , які отримали (що купили) міру МВА частенько виглядають смішно у своєму маленькому світі, який вони створюють самі або їм допомагають викладачі.  
Від них можна почути: "Доручай усі завдання, які можуть виконати інші люди на цих самих інших людей, у тебе звільниться купа часу, який ти витратиш ефективніше". Від себе можу додати, що виглядає це дуже привабливо, але люди, теж не дурні. Багатьох мама примушувала мити посуд, ми неохоче погоджувалися, йшли до раковини і розпочинали з кислою міною терти посуд, робили ми це дуже погано, і коли мама приходила і бачила цей посуд, вона нас виганяла і перемивала сама". Делегуючи повноваження на інших, ми поступаємо так само як наша мама. Перемиваємо посуд за недбалими дітьми. Доручати виконання певних завдань ми ризикуємо, уникнути цього ризику можна, тільки якщо людині буде приємно виконати це завдання. Це можливо, якщо людина, наприклад, хоче набратися досвіду виконуючи завдання. Ми ж можемо лише тут проконтролювати результат. Правило хочеш, щоб робота була виконана добре, зроби її сам.

## Протилежні думки про самомотивацію

### Самомотивація для кожного

Так поради для самомотивація дієві чи це лише спроба обманути себе.

Що насправді насправді спонукає нас до діяльності?

Запршуємо на форумі поділитись своїми рецептами самомотивації з іншими учасниками курсу.

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

## найкращий спосіб самомотивації

Кожен з нас, хтось частіше, а хтось зовсім рідко опиняється у ситуації, у якій не хочеться діяти. Ми , наприклад, відкладаємо з якихось причин вирішення деяких питань, шукаємо самовиправдань нашої бездіяльності. Та якщо питання важливе, ми рано чи пізно його вирішуємо. І найчастіше, такий вже менталітет українців, даємо собі поштовх до дії самі. Які у вас рецепти самомотивації?

## Теорії мотивації

### Вступ

Успішність будь-якої діяльності залежить не тільки від знань, вмінь та навичок працівника, а і від його мотивації (прагнення працювати і досягати високих результатів). Чим вище рівень мотивації й активності, тим більше факторів спонукають працівника до діяльності, тим більше зусиль він схильний докладати.

Якщо порівняти динаміку розвитку двох працівників з однаковим рівнем підготовки, однаковою освітою та однаковим інтелектом. Вони відрізняються один від одного лише за рівнем мотивації. Один з них є високомотивованим: його цікавить зміст діяльності, він намагається постійно підвищувати свою кваліфікацію і прагне стати висококваліфікованим фахівцем. Внаслідок високої мотивації цей працівник ефективно виконує свої функціональні обов’язки та досягає успіхів у діяльності.

Інший працівник (з низьким рівнем мотивації професійної діяльності) виконує роботу без особливого інтересу, він байдужий до власних успіхів і до свого статусу у колективі, не прагне самоствердитись і т.п. В результаті він не досягає високих успіхів у діяльності.

Частіше за все менш здібний, але більш мотивований працівник досягає кращих успіхів, ніж його обдарований колега. Це не дивно, оскільки людина з високим рівнем мотивації більше працює.

Також одним із факторів, що посилюють мотивацію людини є постановка цілей та їх досягнення. Ціль – це усвідомлений, запланований результат діяльності, суб’єктивний образ, модель майбутнього продукту діяльності. Іншими словами, мета – це те, чого ми прагнемо досягти.

Ціль організовує, спонукає людину до діяльності. Співвідношення мотивів і цілей діяльності полягає в тому, що мотив виступає як причина (спонукання) постановки тих або інших цілей. Щоб поставити перед собою мету, необхідно мати відповідний мотив: самоствердження, самореалізація, матеріальний стимул, інтерес до змісту діяльності і т.п.

Отже, чим конкретніша ціль, тим сильніше вона спонукає до виконання діяльності. Загальні цілі, поки вони не конкретизовані, часто мають характер декларацій і не стимулюють до діяльності.

**Теорії мотивації**

**Змістовні теорії мотивації**

Існують різні теорії мотивації індивідів в організації. Сучасні теорії мотивації поділяють на дві групи: *змістовні* та *процесійні.*

**Змістовні теорії мотивації**

Змістовні теорії мотивації являють собою спроби визначити і класифікувати потреби людей, що спонукають їх до дій.

***Теорії потреб.***Представники їх намагаються іден­тифікувати різні чинники мотивації, зокрема людські потреби, які, на їх думку, зумовлюють поведінку лю­дей.

* Американський дослідник ***Генрі Маррей*** (1893 – 1988) нарівні з органіч­ними (первинними) виокремив вторинні (психогенні) потреби, які вбачав результатом навчання і виховання: потреба у досягненні успіху, агресії, незалежності й протидії, по­вазі й захисті, домінуванні та приверненні уваги, уник­ненні невдач, допомозі й взаєморозумінні, пізнанні та по­ясненні тощо.
* В соціопсихічній теорії мотивації ***Е. Мейо*** надано значення нематеріальним стимулам і мотивам, особливо тим, що передбачають сприйняття індивіда гру­пою, заохочення його дій іншими людьми.
* Американський психолог ***А. Маслоу*** розглядав проб­леми мотивації крізь призму ієрархії потреб людини, виокремлюючи серед них:

- фізіологічні потреби;

- потреба в безпеці;

- соціальні потреби (належності, причетності, статусу, любові);

- потреба поваги, визнання;

- потреба в самоактуалізації.

* ***Теорія потреб ERG К. Алдерфера*** базується на трьох рівнях потреб:

- *існування* (*existance*) – фізіологічні потреби та потреби безпеки;

- *взаємовідносин* (*rela-tedness*) – потреба в міжособистісних стосунках;

- зростання (*growth*) – потреба самореалізації та поваги.

Кожна потреба, на відміну від потреб А. Маслоу, може задовольнятися незалежно від інших.

***Теорія мотивації досягнення успіхів.*** Діяльність, спрямована на досягнення успіху, пов’язана з мотивом досягнення успіху й мотивом уникнення невдачі. Засновниками цієї теорії вважають американських учених ***Д. Мак-Клелланда, Д. Аткінсона і німецького вченого X.*** ***Хекхаузена.*** Вона зосереджує увагу на тому, що поведінка людей, мотивованих на досягнення успіху і на уникнення невдачі, відрізняється. Керівник має знати, що мотивовані на успіх особи ставлять перед собою позитивну ціль, досяг­нення якої розцінюють як успіх. Будучи впевненими у своїх можливостях, вони налаштовані на очікування успіху, мобілізацію всіх ресурсів, активну діяльність задля досягнення мети. Інакше поводять себе особи, мо­тивовані на уникнення невдачі: всі їхні думки і дії на­лаштовані на уникнення невдачі, вони невпевнені, невірять у можливість досягти успіху, не відчувають задо­волення від діяльності, бояться відповідальності, поми­лок і покарання. Людина, яка прагне успіху, зазнавши невдачі, активізує свою діяльність і досягає нерідко ви­щих результатів, ніж очікувала, а орієнтована на невда­чу – за таких обставин часто опускає руки. Тому управ­ління має бути гнучким у виборі засобів, зорієнтованих на забезпечення успіху.

## Теорії мотивації

### Процесійні теорії мотивації

**Процесійні теорії мотивації**

Процесійні теорії мотивації базуються на ідеї, що поведінка людини визначається не лише її потребами, а й сприйняттям ситуації, очікуванням пов’язаним з нею, оцінкою своїх можливостей та наслідків обраного типу поведінки, внаслідок чого людина приймає рішення про активні дії або бездіяльність. Процесійні теорії прагнуть показати керівникам, як слід поєднувати результати праці індивідуума й винагороди.

***Теорія*** ***сподівань (модель Врума).*** Один з найбільш відомих підходів до мотивації – теорія сподівань,значний внесок в розробку якої внесли В. Врум, Л. Портер і Е. Лоулер. Очікування можна розглядати як очікування людиною ймовірності відповідної події.

З точки зору В. Врума, мотивація є підсумковим результатом взаємодії трьох факторів: того, наскільки сильно індивід бажає отримати винагороду (валентність), і його оцінок можливостей того, що докладені зусилля приведуть до результату у формі успішного виконання робочого завдання (сподівання), а досягнення поставленої цілі буде достойно винагороджено (інструментальність), що виражається формулою:

*Валентність* ´ *Сподівання ´**Інструментальність = Мотивація.*

Звідси мотивація є добуток валентності, сподівання та інструментальності працівника і визначається як сила спонукання індивіда до дій.

**Процесійні теорії мотивації, які базуються на порівняннях**

В мотиваційній моделі сподівань співробітник організації розглядається як особистість, яка фактично не залежна від інших робітників. Але в реальному житті індивід працює в рамках соціальної системи, в якій кожен, тією чи іншою мірою залежить від інших людей. Робітники взаємодіють один з одним в процесі виконання трудової діяльності, а також як соціальні індивіди; вони спостерігають один за одним, оцінюють один одного і порівнюють себе зі своїми колегами. Саме на *порівнянні* побудовані теорії справедливості та атрибуції.

***Теорія справедливості (модель Адамс).*** Більшість робітників зацікавлені не тільки у задоволенні своїх потреб, але і в *справедливості* системи винагород. Дана проблема має відношення до всіх типів заохочень, що суттєво ускладнює завдання менеджера із мотивації співробітників. Теорія справедливостіСтейсі Адамс стверджує, що працівники схильні оцінювати неупередженість дій менеджменту, порівнюючи результати своєї участі у виконанні робочих завдань з докладеними для їх досягнення зусиль, а також зіставляючи отриману пропорцію (далеко не завжди абсолютний рівень винагород) з аналогічними пропорціями інших людей.

Головна проблема моделі справедливості полягає в ідентифікації менеджментом оцінки робітниками їх трудового внеску і результатів, визначенні референтних груп і характеристиці сприйняття співробітником затрачених зусиль і “зібраних плодів”.

***Теорія атрибуції.*** Теорія атрибуції здійснила значний внесок в дослідження мотивації. Під атрибуцією розуміється процес інтерпретації і визначення індивідом спонукальних причин своєї поведінки і дій інших людей. Значний внесок у її розвиток зробили Ф. Хайдер та Г. Келлі.

Процес атрибуції тісно пов’язаний с чотирма головними цілями організаційної поведінки. Менеджмент мотивації з точки зору теорії атрибуції полягає в тому, що менеджер спостерігає *відповідні зразки поведінки* робітників і їх наслідки та *визначає* їх як конструктивні або деструктивні для організації. Досягаючи *розуміння* та діагностування поведінки співробітника, менеджер здійснює причинну атрибуцію (дає пояснення можливих причин) дій підлеглого і на основі отриманої інформації намагається *передбачити і* *контролювати* (впливати) його поведінку в майбутньому.

**Теорії мотивації**

**Комплексна теорія**

**Комплексна теорія (модель Портера–Лоулера)**

Модель Портера-Лоулера – комплексна теорія мотивації, що містить елементи попередніх теорій. На думку авторів, мотивація є одночасно функцією потреб, очікувань і сприйняття працівниками справедливої винагороди. В моделі Портера-Лоулера фігурує п’ять основних ситуаційних факторів:

- витрачені працівником зусилля;

- сприйняття;

- отримані результати;

- винагорода;

- ступінь задоволення.

Відповідно до моделі Портера-Лоулера:

* рівень зусиль, що витрачаються, залежить від цінності винагороди і від впевненості в наявності зв'язку між витратами зусиль і винагородою;
* на результати, досягнуті працівником, впливають три фактори: витрачені зусилля, здібності і характерні особливості людини, а також усвідомлення нею своєї ролі в процесі праці;
* досягнення необхідного рівня результативності може привести до внутрішньої винагороди, тобто відчуття задоволеності роботою, компетентності, самоповаги, і зовнішньої винагороди – похвала керівника, премія, просування за службою тощо;
* люди роблять власну оцінку ступеня справедливості винагороди;
* задоволення є результатом зовнішнього і внутрішнього винагородження з урахуванням їх справедливості.

Значення моделі Портера-Лоулера для теорії та практики мотивації важко переоцінити. Основні положення цієї моделі засвідчують, що мотивація не є простим елементом у ланцюгу причинно-наслідкових зв'язків. Модель показує, наскільки важливо об'єднати такі складові, як зусилля, здібності, результати, винагороди, задоволення і сприйняття в рамках єдиної взаємопов'язаної системи. Чи не найважливіший для практики управління висновок теорії Портера-Лоулера полягає в тому, що саме результативна праця дає задоволення. Цей висновок суперечить твердженням багатьох науковців, які виходять з того, що тільки задоволення людини веде до високих результатів праці, тобто що більше задоволені люди, то вони ліпше працюють. При цьому не береться до уваги результативність їхньої праці.

Значний вплив на розробку проблеми мотивації здійснили ***теорії “Х” та “Y”*** ***Д. Мак-Грегора.***

На його дум­ку політику і практику управління визнача­ють дві протилежні групи передбачень, які характеризують уявлення менеджерів про ставлення працівників до праці.

* *Теорія X* *.* Базується на припущеннях, що працівника, який вороже ставиться до роботи, потрібно всіляко контролювати, спрямовувати, погрожувати йому покаранням.
* *Теорія У.* Люди за своєю природою не відмежовані від завдань організації, їм притаманні внутрішня мотивація, бажання самовдосконалюватися, здатність брати на себе відповідальність. Тому завдання керівника полягає у створенні для них умов, які б забезпечили усвідомлення і реалізацію цих якостей.
* МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТОСТІ НА МОТИВАЦІЮ ДО УСПІХУ Т. ЕЛЕРСА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Інструкція для учасників дослідження.**Вам запропонована 41  обставина, на кожну з яких дайте відповідь «ТАК» чи «НІ».    **Текст опитувальника**  1. Коли є вибір між двома варіантами, то краще, не відкладаючи, зробити вибір.  2. Я нервую, коли помічаю, що не можу виконати завдання на 100 відсотків.  3. Коли я працюю, то так виглядає, ніби я ставлю усе для здобуття успіху.  4. Якщо виникає проблемна ситуація, я здебільшого приймаю рішення один з останніх.  5. Коли в мене два дні підряд немає чим зайнятися, то я втрачаю спокій.  6. У певні дні мої успіхи є нижчими за «норму».  7. Стосовно себе я є більш вимогливий, ніж щодо інших людей.  8. Я є більш привітний, ніж інші.  9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то згодом собі дорікаю, бо переконаний, що зміг би впоратися з завданням.  10. Під час виконання роботи я потребую невеликих перепочинків.  11. Старанність – головна риса моєї вдачі.  12. Мої досягнення не завжди однаково успішні.  13. Мені до душі інша праця, ніж та, якою я тепер займаюся.  14. Зауваження більше сприяють моїй активності, ніж похвала.  15. Я переконаний в тому, що колеги сприймають мене добрим спеціалістом.  16. Перешкоди допомагають мені приймати більш тверді рішення.  17. Іншим не важко зачепити почуття моєї гідності.  18. Коли я працюю без особливого бажання, це легко помітити.  19. Під час виконання роботи я не розраховую на допомогу інших.  20. Деколи я відкладаю на потім роботу, яку повинен виконати тепер.  21. Слід покладатися лише на власні сили.  22. У житті мало речей, які більш важливі за гроші.  23. Завжди, коли я маю виконати важливе доручення я не відволікаюся на інші проблеми.  24. Почуття мого честолюбства є меншим, ніж в інших.  25. Наприкінці відпустки я переважно з радістю повертаюся до роботи.  26. Коли робота мені до вподоби, я виконую її більш якісно, ніж іншу працю.  27. Мені приємніше мати справу з людьми, які здатні інтенсивно працювати.  28. Коли у мене немає заняття, я відчуваю дискомфорт.  29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше за інших.  30. Коли мені доводиться приймати рішення, то я стараюся знайти найкращий спосіб вирішення завдання.  31. Мої товариші деколи вважають мене ледачим.  32. Мої успіхи певною мірою залежать від моїх колег.  33. Немає сенсу йти всупереч волі керівника.  34. Деколи я не знаю яку роботу доведеться виконувати.  35. Коли щось не вдається зробити, то я втрачаю терпіння.  36. Я переважно не надаю значення своїм досягненням.  37. Коли я працюю разом з іншими, то результати моєї праці є вищими, ніж результати інших людей.  38. Багато за що я брався я не доводив до завершення.  39. Я заздрю людям, які є менш завантаженими за мене.  40. Я не рівняюся на тих, хто прагне влади і посад.  41. Коли я переконаний у вірності власної позиції, я здатний зробити все, щоб довести власну правоту.    **Обробка результатів:**  Щоб отримати результати по цій методиці, слід оцінити отримані Вами відповіді згідно КЛЮЧА. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються.  КЛЮЧ   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Номери запитань з відповіддю «ТАК» (+) | Оцінка | Номери запитань з відповіддю «НІ» (-) | Оцінка | | 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 | 1 | 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39 | 1 |   Отримані оцінки слід підсумувати. Кількісні результати по цій методиці означають:  1 – 10 балів: мотивація до успіху низька, особа не прагне досягти перемоги, не схильна докладати власних сил у працю, апатична, пасивно ставиться до життя.  11 – 16 балів: середня мотивація до успіху. При такій мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її.  17 – 20 балів: висока мотивація до успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети.  Вище від 21 балу: мотивація до успіху надто висока. Це може спричиняти надмірну самокритичність до власних можливостей. При цьому особа може зазнавати надмірного хвилювання та страху зазнати невдачі. Підсвідома зневіра у власні сили викликає в людини меншу готовність до ризику, особистісну скованість. У результаті при надмірній мотивації до успіху людина може втрачати віру в те, що вона доб’ється бажаного.  Дослідження показали, що люди з помірно високою орієнтацією на успіх нада­ють переваги середньому рівню ризику. Ті ж, хто побоюються невдач, надають пе­реваги малому чи, навпаки, надто завеликому рівню ризику.  Чим *вища мотивація людини до успіху —*досягнення мети, тим нижчий по­казник готовності до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і па спо­дівання на успіх: при сильній мотивації до успіху надії на успіх зазвичай більш, ніж при слабкій. До того ж людям, мотивованим па успіх і тим, що мають великі на нього, притаманно уникати великого ризику.  Ті, *хто сильно мотивований на успіх*і має високу готовність до ризику, рідше потрапляють в незручні ситуації, ніж ті люди, що мають високу готовність до ри­зику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли у лю­дини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), це є перешкодою мотиву до успіху — досягнення мети. |

**Інструкція: Шановний старшокласнику! Прочитай наведені нижче думки і виріши, які з них стосуються тебе і, якщо ти з ними згоден, — поряд напиши «так». Якщо думка тебе не стосується, то напиши поряд «ні». Будь відвертий.**

1.Включаючись у роботу, я, як правило, оптимістично сподіваюся на успіх.

2. В діяльності я звичайно активний.

3. Я схильний до вияву ініціативності.

4. При виконанні відповідальних завдань я прагну по можливості знайти причини, щоб відмовитися від них.

5. Я часто вибираю крайнощі: або надто легкі завдання, або нереалістично високі за складністю.

6. При зустрічі з перешкодами я, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.

7. При чергуванні успіхів і невдач я схильний до переоцінки своїх успіхів.

8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.

9. При виконанні достатньо важких завдань, в умовах обмеження часу, моя результативність діяльності погіршується.

10. Я схильний виявляти наполегливість у досягненні мети.

11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.

12. Якщо я ризикую, то швидше з розумом, а не відчайдушне.

13. Я не дуже настирний у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.

14. Я вважаю за краще ставити перед собою середні за складністю або трохи завищені, але досяжні цілі, ніж нереалістично високі.

15. Уразі невдачі при виконанні якого-небудь завдання його привабливість для мене, як правило, знижується.

16. При чергуванні успіхів і невдач я схильний до переоцінки своїх невдач.

17. Я вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.

18. При роботі в умовах обмеження часу результативність моєї діяльності поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.

19. У разі невдачі при виконанні чого-небудь від поставленої цілі я, як правило, не відмовляюся.

20. Якщо я завдання вибрав собі сам, то у разі невдачі його привабливість для мене ще більше зростає.

**Дякуємо за відповіді на питання анкети**

**Ключ до опитувапьника А.А. Реана:**

Відповідь «Так» — питання № 1, 2, З, 6, 8,10, 11,12, 14,16, 18,19,20.

Відповідь «Ні» — питання № 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

За кожний збіг відповіді з ключем випробовуваному ставиться один бал, Підраховується загальна кількість набраних балів.

**Якщо учень отримав:**

від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі);

від 8 до 13 балів, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. Але при цьому слід розрізняти всередині цієї групи учнів тих, хто має певну тенденцію до розвитку мотивації на успіх: такими є ті підлітки, які набрали 12—13 балів. Якщо учень набрав 8—9 балів, то у нього більшою мірою схильність (тенденція) до уникнення невдачі;

від 14 до 20 балів, то діагностується мотивація на успіх (прагнення до досягнень).

В описі опитувальника А.А. Реана «Мотивація успіху і страх невдачі» немає прямих указівок на вікові обмеження його застосування. Проте експертний аналіз кожної думки опитувальника показав їх складність для сприйняття молодшими підлітками. Цей тест модифікований стосовно віку учнів 5—7-х класів. Кількість питань була збережена — 20, але формулювання думок були спрощені, перефразовані більш доступно для школярів 5—7-х класів.

**Підсумки дослідження мотивації учнів (опитувальник А.А. Реана)**

**Зведена таблиця**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Клас**  **(вік учнів)** | **Кількість учнів, які брали участь в дослідженні** | **Кількість учнів, які діагностуються як мотивація на успіх**  **(14 – 20 балів)** | **Кількість учнів, мотиваційний полюс яких яскраво невиражений**  **(11-13 балів)** | **Кількість учнів, мотиваційний полюс яких яскраво невиражений**  **(8-10 балів)** | **Кількість учнів, які діагностуються як мотивація на невдачу**  **(1-7 балів)** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |
| **Кількість учнів, мотиваційний полюс яких яскраво невиражений**  **(8-10 балів)** |
|  |

|  |
| --- |
| **Кількість учнів, які діагностуються як мотивація на невдачу**  **(1-7 балів)** |
|  |
|  |
|  |

Дослідження було проведено:

Начало формы

## Про мотивацію навчальної діяльності

### Вступ

Оволодіння навчальним матеріалом, розвиток і виховання особистості в процесі навчання відбувається лише за умови прояву її високої активності в навчально-пізнавальній діяльності. Організована діяльність, у якій людина бере участь без бажання, практично не розвиває її. Ось чому правильно кажуть: можна силою привести коня до води, але не можна присилувати його пити. Нікого не можна силою змусити вбирати знання, здобувати освіту.

Ідея визначальної ролі активності особистості у її власному розвитку і необхідності стимулювання цієї активності в процесі навчання стала загальновизнаною.

Але коли учень сам тягнеться до знань, освіти? Тоді, коли ним рухають внутрішні спонукання до навчальних дій або навчальної діяльності в цілому, тобто **мотиви.**

**Мотив - це внутрішнє спонукання особистості до того чи іншого виду активності (діяпьність, спілкування, поведінка), пов'язане із задоволенням певної потреби.**

У ролі мотивів можуть виступати ідеали, інтереси, переконання, установки, цінності, оскільки за ними завжди стоять потреби особистості: базові, життєві, біологічні, соціальні.

До навчання учня спонукає не один мотив, а ряд мотивів різної властивості. Кожен з них виступає у взаємодії з іншими.



Конец формы

Начало формы

## Про мотивацію навчальної діяльності

### Групи мотивів

У практичній педагогіці вся багатогранність мотивів навчальної діяльності учнів об'єднується у три взаємопов'язані групи.

1. ***Безпосередньо-спонукальні мотиви,***основані на емоційних проявах особистості, на позитивних чи негативних емоціях: яскравість, новизна, цікавість, зовнішньо привабливі атрибути; цікаве викладання, привабливість особистості вчителя; бажання отримати похвалу, нагороду (за виконане завдання), боязнь одержати негативну оцінку, покарання, страх перед учителем, батьками, небажання бути об'єктом обговорення в класі і под.

2. ***Перспективно-спонукальні мотиви***грунтуються на розумінні значущості знання взагалі; навчального предмета зокрема: усвідомлення світоглядного, соціального, практично прикладного значення предмета, тих чи інших конкретних знань і вмінь; зв'язок навчального предмета з майбутнім самостійним життям (вступ до інституту, вибір професії, створення сім'ї і под.); сподівання на отримання в перспективі нагороди; розвинуте почуття обов'язку, відповідальності.

3. ***Інтелектуально-спонукальні мотиви***базуються на одержанні задоволення від самого процесу пізнання; інтерес до знань, допитливість, намагання розширити свій культурний рівень, оволодіти певними уміннями і навичками, захопленість самим процесом вирішення навчально-пізнавальних задач.

Начало формы



Конец формы

Начало формы



## Про мотивацію навчальної діяльності

### Про мотиваційну сферу

Серед інтелектуально-спонукальних мотивів особливе місце посідають ***пізнавальні інтереси і потреби.***Прийнято вирізняти рівні пізнавального інтересу і відповідно до них визначати шляхи і створювати умови його розвитку. Нижчий, елементарний рівень пізнавального інтересу обумовлюється увагою до конкретних фактів, знань, описів, дій за зразком. Другому рівневі властивий інтерес до залежностей, причинново-наслідкових зв'язків, до їх самостійного встановлення. Третій, вищий рівень виявляється в інтересі до теоретичних проблем у творчій діяльності з метою засвоєння знань. Сформованість вищого рівня пізнавального інтересу свідчить про наявність пізнавальної потреби.

***Мотиваційна сфера особистості -***це сукупність стійких мотивів, які мають певну ієрархію і виражають спрямованість особистості. Первинне уявлення про перевагу тих чи інших мотивів учіння у певній їх ієрархії можна отримати шляхом спостереження за ставленням учня до учіння. Це ставлення учителі - практики зазвичай називають ***активністю.***Активність визначає ступінь входження учня в предмет його діяльності: готовність виконувати навчальні завдання, намагання виконувати діяльність самостійно, свідоме виконання завдань, систематичність учіння, намагання підвищити свій освітній рівень тощо.

Пізнавальна активність тісно пов'язана із самостійністю - визначенням об'єкта, засобів діяльності, здійснення діяльності учнем без допомоги дорослих і учителів. Активніші учні, як правило, є більш самостійними. Недостатня власна активність школяра ставить його в залежність від інших, позбавляючи при цьому самостійності.

Управління активністю учнів традиційно називають активізацією. Головна мета активізації - розвиток активної самостійної пізнавальної діяльності учнів у засвоєнні ними змісту освіти.

## Про мотивацію навчальної діяльності

### Про формування потреби учіння

Як же формується в учнів потреба в учінні й інтерес до оволодіння знаннями?

***Учень***- це не***посудина, яку необхідно поповнити, а факел, який потрібно запалити.***

***Паскаль***

На формування потреби в оволодінні знаннями суттєво впливає ситуація, в якій учень переживає ***задоволення від своїх успіхів у навчанні.***Цей фактор ефективний в усіх випадках. Передусім він важливий для відстаючих учнів, особливо тоді, коли труднощі в учінні не тільки долаються, а й зростають, коли учень втрачає віру в свій успіх, перестає навчатися, проявляє негативне ставлення до учіння. Своєчасно створена для таких школярів ситуація успіху стимулює задоволення, почуття радості, вселяє віру в свої сили. Учень починає розуміти, що становище не безнадійне, що його зусилля, спрямовані на оволодіння знаннями, дали і можуть давати позитивні результати. Для здібних дітей, коли навчання дається легко, ситуація інтелектуального задоволення виникає тоді, коли долається вищий рівень труднощів. Тому досвідчені вчителі пропонують класу завдання трирівневої складності: творчі, конструктивні, репродуктивні.

Якщо вчитель не зміг дати дитині радощів успіху - учіння перетвориться для незміцнілої, без наявного І морального досвіду людини в тяжкий тягар.

***В. О. Сухомлинський***

Для розвитку потреби в знаннях та інтересу до оволодіння ними педагогами використовуються різноманітні шляхи і засоби. Серед них: викладання, що захоплює, новизна навчального матеріалу, використання яскравих прикладів і фактів в процесі викладу нового матеріалу, історизм, зв'язок знань із долею людей, які їх відкрили, показ практичного застосування знань у зв'язку з життєвими планами і орієнтаціями учнів;

використання нових і нетрадиційних форм навчання, проблемне навчання, евристичне навчання, навчання з комп'ютерною підтримкою, застосування мультимедіа-систем, використання інтерактивних комп'ютерних засобів;

взаємонавчання, рецензування відповідей товаришів, оцінка усних відповідей і письмових робіт однокласників, допомога слабшим учням;

участь у дискусіях і обговореннях, відстоювання власної думки, постановка запитань до своїх товаришів і учителів, створення ситуацій самоперевірки, аналізу особистих пізнавальних і практичних дій тощо.

Дієвим фактором у цьому відношенні є й особистість педагога, його ерудиція, майстерність викладання. Учитель, який досконало і глибоко володіє наукою, навчальний процес будує логічно, чітко, доступно; оперує цікавими деталями, фактами; вражає учнів широким кругозором, захоплює своєю освіченістю. У цьому випадку спрацьовує психологічний механізм наслідування. Учні переживають внутрішні протиріччя між наявним і необхідним рівнем своїх знань, що і стимулює їх до більш активного учіння.

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Про мотивацію навчальної діяльності

### Про стимулювання учнів

У класичній педагогіці, яка намагалась вирішити проблему заохочення учнів до учіння позитивно, ми знаходимо багато цікавих ідей і спроб його практичного здійснення, "риторична школа" М.Ф. Квінтіліана (І - II ст.), школа В. де-Фельтре (XIV - XV ст.) під назвою "Дім радощів", школа "Чеських братів", яку очолював Я.А. Коменський (XVI - XVII ст.), школи И.Г. Песталоцці (ХVІІІ-ХІХст.), учительська діяльність А.Ф. Дістсрвега (ХІХ ст.), "Новий інститут для утворення характеру" та школи в Нью-Ленарке і "Нової Гармонії", організовані Р. Оуеном (ХІХ а.), Яснополянська школа Л.М. Толстого (ХІХ-ХХст.), школи "бадьорого життя", організовані СТ. Шацьким. дитячі колонії, керовані А.С. Макаренком, Павлиська середня школа, яку очолював видатний український педагог В.О. Сухомлинський... Це той безперервний потік педагогічних пошуків, спрямований на захоплення учнями процесом пізнання, на організацію навчання і виховання, що грунтуються на взаємному довірї, любові й повазі учителів і учнів.

Зовнішній фактор може бути спонукачем навчально-пізнавальної діяльності за умови відображення його у свідомості учня в формі мотиву. Однак, не кожний мотив може стати стимулом діяльності. Стимул виникає тоді, коли потреба "привласнює" предмет навколишньої дійсності (матеріальний чи ідеальний) і стає "дійсним" мотивом. Саме "дійсний" мотив характеризує стимул, за яким можна судити про наявність реального спонукання учня.

Стимул як внутрішньо активна спрямованість особистості виявляється і активізується зовнішніми обставинами. Ці обставини позначають терміном "стимулятори".

***Стимулювати***навчально-пізнавальну діяльність учнів у сучасному розумінні означає спонукати їх до активної навчально-пізнавальної діяльності шляхом використання об'єктивних джерел стимулів - стимуляторів (практичне значення нових знань, можливість з їх допомогою вирішувати життєві проблеми, здійснювати самореалізацію, навчатися з комп'ютерною підтримкою, використовувати мультимедіа системи тощо). Оскільки зовнішні фактори виступають реальною спонукальною причиною діяльності лише за умови зустрічі потреби із ситуацією свого задоволення, то стимулювання передбачає спеціальні зусилля педагога, спрямовані на сприймання, осмислення учнем об'єктивного значення зовнішніх факторів, формування його особистісних смислів.

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Спілкування

### Ефективне спілкування

|  |  |
| --- | --- |
|  | Уміння спілкуватися з людьми - це товар,   і я заплачу за таке вміння більше, ніж за  що-небудь інше на світі.  *Дж. Рокфеллер*   Спілкування виникло чи не з самою появою людини і продовжує відігравати надзвичайно важливу роль у сучасному суспільстві. Чи могло б людство без спілкування виховувати, формувати особистість, управляти, здійснювати наукову діяльність чи яку-небудь іншу, де потрібна передача інформації, засвоєння нових знань і обмін досвідом?  За допомогою спілкування людина оволодіває культурними і загальнолюдськими цінностями, суспільним та історичним досвідом. У процесі спілкування людство взаємодіє саме з собою, обмінюється уявленнями, прагненнями, баченнями, зацікавленнями та бажаннями як щодо сьогодення так і щодо спільного майбутнього. І за допомогою спілкування воно рухається вперед, намагаючись вирішити безліч розбіжностей, конфліктів, різних підходів, переконань та теорій.  Важлива роль спілкування на сьогоднішній день змушує нас вчитись та вчити спілкуванню, а значить ми повинні мати знання про це явище, розуміти його закономірності та особливості.  Поняття "спілкування" вживається у психологічній літературі в різних значеннях:  - як обмін думками, почуттями, переживаннями (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн);  - як один із різновидів людської діяльності (Б.Г. Ананьєв, М.С. Коган, І.С. Кон, О.О. Леонтьєв);  - як специфічна, соціальна форма інформаційного зв'язку (О.Д. Урсун, Л.О. Резников) та інші;  - як взаємодія, стосунки між суб'єктами, які мають діалогічний характер (Г.М. Андрєєва, B.C. Соковнін, К.К. Платонов). При цьому поняття "спілкування" розмежовується з поняттям "комунікація". Останню тлумачать як передачу інформації в межах взаємодії різних систем, яка може мати однобічний характер.  У "Психологічному словнику" спілкування визначається як "взаємодія двох чи більше людей, яка полягає в обміні між ними інформацією пізнавального чи афективно-оцінного характеру".  Ефективне спілкування:  · сприяє взаєморозумінню кожного з кожним;  · спрямовує потік інформації в потрібне русло;  · допомагає людям подолати бар'єри у дискусії, обмінюватись думками та шукати компроміси;  · є поштовхом до активної діяльності для досягнення поставлених цілей;  · слугує передачі інформації, що заохочує співрозмовників думати креативно і діяти більш ефективно.  Ефективне спілкування опирається на культуру мови, є її практичним застосуванням. Під ефективністю спілкування слід розуміти найоптимальніший спосіб досягнення поставлених комунікативних цілей. Комунікативні цілі спілкування найтіснішим чином пов'язані з основними функціями мови.  Технології ефективного спілкування - це такі способи, прийоми та засоби спілкування, які повною мірою забезпечують взаєморозуміння і взаємну емпатію  співрозмовників.  Спілкування як складний соціально-психологічний процес характеризується трьома основними змістовними аспектами: комунікативним, інтерактивним і перцептивним. Кожен аспект є відносно самостійним і забезпечує певні цілі суб'єктів спілкування:  • комунікативний аспект відображає прагнення співрозмовників до обміну інформацією;  • інтерактивний аспект проявляється в необхідності дотримання ними встановлених норм спілкування, а також у прагненні їх до активного впливу один на одного в певному напрямку;  • перцептивний аспект висловлює потребу суб'єктів спілкування у взаємній емпатії, співчуті, співпереживанні.  Дуже важливим аспектом ефективне спілкування виступає при конфліктних ситуаціях.  Технології ефективного спілкування в кінцевому підсумку зводяться до дотримання певних правил і норм спілкування.    Ефективне спілкування - це один з аспектів, що мають бути важливими кожній людині, що мешкає у суспільстві. Не задумуватись над ефективністю спілкуванні у той час коли спілкуєшся, це все одно, що переходити дорогу в жвавому місці не дивлячись на всі боки. |

Начало формы

## Спілкування

### Функції та форми спілкування

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Функції  спілкування**  Спілкування виконує різноманітні функції і різні автори з деякими відмінностями визначають такі основні функції:  ♦ контактно-регулювальна — встановлення контакту як стану готовності до передачі та прийняття інформації і підтримання та регулювання спільної діяльності співрозмовників;  ♦ інформаційно-пізнавальна — обмін інформацією, думками, рішеннями, а разом з тим, і пізнання один одного, самосприйняття самого себе;  ♦ впливово-формуюча — зміна стану, поведінки, особистісно-образних формувань (намірів, установок, рішень, потреб, дії тощо), тобто формування свідомотсі людини.  ♦ самовизначальна - встановлення і фіксація свого місця в системі рольових, статусних, ділових зв'язків соціуму, в якому необхідно діяти індивіду, тобто самовизначеність індивіду.  **Форми спілкування**  Спілкування між людьми може відбуватися в різних формах: анонімній, функціонально-рольовій та неформальній***.***  Анонімне спілкування - спілкування незнайомих людей або людей, не повязаних особистісними стосунками. Це тимчасові контакти між жителями одного району, пасажирами транспорту, глядачами в театрі. Співрозмовники контактують короткий проміжок часу і розходяться, залишившись анонімними один для одного.  Функціонально-рольове спілкування передбачає зв'язки між співрозмовниками, що виконують певні соціальні ролі в часових відрізках різної тривалості. Партнери у цьому спілкуванні поєднуються через взаємні обов'язки: лікар - хворий, керівник - підлеглий, вчитель - учень тощо.  Неформальне спілкування - це різноманітні особистісні контакти поза межами офіційних стосунків, скажімо, спілкування між друзями.Особливістю цього виду спілкування є вибірковість партнера - ми спілкуємось з тим, з ким хочемо (а не змушені по роботі, наприклад, підтримувати контакти). |

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Спілкування

### Засоби спілкування

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Засоби спілкування**У вираження почуттів та думок людині допомагають мовні засоби спілкування. Усі засоби розділяють на дві групи: вербальні (мова) і невербальні (жести, міміка, виражальні рухи тіла і ін.).  **Вербальне спілкування** послуговується так званою ситемою знаків - мовою, що включає в себе слова-знаки з їхніми значеннями та правила складання цих слів у речення. Найчастіше слова-знаки непредметні (зміст слів не підтверджується матеріальним існування предмета-змісту слова ), а абстрактні (зміст слів є таким, а не іншим згідно прийнятих домовленостей). ці домовленості наповнення слів змістом  передається покоління в покоління за допомогою культури. Особистісний зміст слів може змінюватись залежно від віку, переживань, статі, індивідуальних особливостей тощо.  Можна виоремити різні види мови залежно від її призначення.  Внутрішня мова — це мова для себе. Розв'язуючи якесь завдання чи обмірковуючи складну ситуацію, ми міркуємо, спілкуємось самі з собою, перебираємо різні варіанти розв'язку чи виходи із ситуацій. Нас ніхто не чує і зрозумілі ми лише самі для себе.  Зовнішня мова — усна мова, яку чує наш співрозмовник. Інформація при цьому сприймається на слух. Зовнішню мову можна розділити на діалогічну (розмовну) і монологічну мови. Якщо діалогічна мова – це мова щоденного вжитку для спілкування двох і більше осіб, то монологічна мова служить до звернення однієї особи до інших.  Літературна мова — мова, що відповідає певним нормам і є свідченням мовної культури людини.  Письмова мова дає змогу спілкуватися з представниками минулих та майбутніх поколінь.  Штучні мови: азбука Морзе, мова глухонімих, шифри, комп'ютерні мови (завдяки яким відбувається спілкування людини з комп'ютером).  **Невербальні засоби спілкування** дуже часто посилюють вербальне спілкування. Іноді мовчання чи погляд є набагато красномовнішими за слова. До невербальних засобів спілкування відносять міміку, жести, інтонацію і тембр голосу, пози тіла.  Велике значення для встановлення контакту і подальшого спілкування відіграє зовнішній вигляд людини, що включає одяг, зачіску, манеру поведінки, звички, вираз обличчя. Саме зовнішній вигляд формує перше враження про людину, несе інформацію про її соціальну чи професійну приналежність (хоя іноді перше враження буває помилковим).  Найбільш динамічними невербальними засобами спілкування є жести та міміка. Ми часом не даємо собі справу наскільки багато жестів використовується при спілкуванні, як підсвідомо зчитуємо інформацію з цих жестів і передаємо співрозмовнику у жестах свій емоційий стан. В залежності від призначення жести поділяються на ритмічні (підсилюють мовні наголоси, ритмічність мовлення), емоційні (передають інформацію про наші емоції - радість, хвилювання, смуток, непорозуміння, тощо), вказівні (вказують на зміну місця, порядок руху  і т.д.), зображувальні (за їх допомогою підсилюється інформація про висоту, величину, крутизну, і т.д.), символічні ( жести вдячноті - поклони, жести відкритості і щирості, тощо). Іноді жестикуляція може ввести нас в оману, насправді співрозмовник має на увазі щось інше, ніж ми зчитуємо з жестів. Знаючи загальноприйняту символіку жестів можна спотворювати інформацію, яку передаємо іншим.  Не менш важливими засобами спілкування є зоровий контакт та просторове розташування  співрозмовників. Зоровий контакт характеризується частотою обмінів поглядами, напрямом погляду, його тривалістю, опусканням очей, униканням зорового контакту. Просторове розташування включає відстань між співозмовниками, яку умовно можна розділити на інтимну, особисту (для близьких друзів, родичів), соціальну (для офіційних контактів) та публічну (для ситуаційних контактів, при розмові зчужими людьми). |

Начало формы

Шлях сторінки

* [На головну](http://e-learning.civicportal.org/) /
* [Мої курси](http://e-learning.civicportal.org/my/) /
* [Ukraina 2014](http://e-learning.civicportal.org/course/index.php?categoryid=7) /
* [Мотивація\_ukr](http://e-learning.civicportal.org/course/view.php?id=13) /
* Тема 4 /
* [Спілкування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=448)

## Спілкування

### Види спілкування

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Види спілкування**  Види спілкування вирізняються за різними параметрами.  Залежно від контингенту учасників спілкування може бути міжособистісним, індивідно-груповим та масовим***.***  За мірою опосередкованості вирізняють безпосереднє (прямий контакт між співрозмовниками) та опосередковане спілкування (безпосередній контакт відсутній).  За тривалістю – короткочасне (обмежене в часі) і тривале (довготривалі контакти).  За закінченістю - закінчене та незакінчене.  За мотивацією до розмови – бажане (ми визначаємо згідно свого бажання встановити контакт і продовжувати спілкування) і небажане (уникаємо прямого небажаного контакту).  За кількістю учасників - монологічне спілкування (передбачає одностороннє спрямування інформації) та діалогічне спілкування (спілкування при якому співрозмовники є активними учасниками процесу спілкування, відбувається зворотній зв'язок).  За результативністю - конфліктне спілкування (спілкування, для якого характерне зіткнення поглядів людей, їх інтересів і дій) та маніпулятивне спілкування (спілкування, при якому один співрозмовник хоче переважати, мати домінуючу позицію, пригнічуючи інтереси, бажання та потреби свого співрозмовника).  ***Педагогічне спілкування*** - це система методів і прийомів, що забезпечують реалізацію цілей і завдань педагогічної діяльності, а також організовують, спрямовують соціально-психологічну взаємодію педагога та вихованців. Як професійне спілкування викладача з учнями на уроці та поза ним (в процесі навчання та виховання) воно має певні педагогічні функції і спрямоване (якщо воно повноцінне та оптимальне) на створення сприятливого психологічного клімату, а також на іншого роду психологічну оптимізацію навчальної діяльності та відносин між педагогом та учнями всередині учнівського колективу.  Оптимальним педагогічним спілкуванням є таке, при якому:  -      створюються найкращі умови для розвитку мотивації учнів і творчого характеру навчальної діяльності;  -      відбувається сприяння правильному формуванню особистості;  -      забезпечується сприятливий емоційний клімат навчання;  -      запобігається виникнення психологічних бар'єрів;  -      забезпечується управління соціально-психологічними процесами в дитячому колективі;  -      максимально використовуються особистісні особливості вчителя. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Спілкування

### Педагогічне спілкування

|  |  |
| --- | --- |
|  | Існують різні підходи до виділення стилів педагогічного спілкування.  Так, A.B. Петровський розробив двокомпонентну типологію педагогічної взаємодії і виокремив ***навчально-дисциплінарну*** та особистісно-орієнтовану моделі педагогічного спілкування. Основними критеріями, що визначають відмінність між вчителями з різними моделями, є різне розуміння цілей педагогічної діяльності, настанови щодо учнів, способи і тактики спілкування з ними. Вчителі навчально-дисциплінарного типу головну мету своєї діяльності вбачають в озброєнні дітей знаннями, уміннями та навичками з навчального предмету. Основними способами спілкування з учнями при цьому є настанови, вказівки, роз'яснення, зауваження, заборони. В основі їхнього спілкування лежить тактика диктату та опіки. Вчителі цього типу більш схильні карати учнів за їхні провини, ніж заохочувати за досягнення.  Викладачі, яким властива особистісно-орієнтована модель, вбачають своє основне завдання в сприянні особистісному розвитку школярів. Формування знань, умінь та навичок є для них не самоціллю, а одним із засобів повноцінного розвитку учнів. Пріоритетне значення вони надають розвитку їхнього творчого потенціалу, розпізнанню індивідуальної своєрідності. Для спілкування з учнями характерна орієнтація на співробітництво, індивідуальний підхід, довірливі міжособистісні стосунки, врахування інтересів, емоційних станів і якостей учнів. В арсеналі дидактичного способу впливу таких вчителів переважають методи і прийоми позитивного стимулювання і заохочення.  На основі поєднання трьох ортогональних, відносно самостійних параметрів педагогічного спілкування: "домінантність - залежність", "симпатія, доброзичливість, прийняття - антипатія, ворожість, неприйняття", "дистантність - психологічна близькість, контактність" В.М. Галузяк виділяє вісім стилів:  ***o авторитарний*** (відкритий, домінантний, доброзичливий);  ***o діловий*** (закритий, домінантний, доброзичливий);  ***o зверхній*** (закритий, домінантний, недоброзичливий);  ***o конформний*** (відкритий, пасивний, доброзичливий);  ***o байдужий*** (відкритий, пасивний, недоброзичливий);  ***o відчужений*** (закритий, пасивний, недоброзичливий);  ***o формально-толетарний*** (закритий, пасивний, доброзичливий);  ***o агресивний*** (відкритий, домінантний, недоброзичливий).  Цікавою є і описова класифікація І.М. Юсупова, що розкриває окремі найбільш яскраві характеристики особливостей педагогічного спілкування.  1. Стиль "спільна творчість". Він найбільш продуктивний не лише за своїм кінцевим результатом, а й за виховним ефектом, якщо властивий учителеві. Діяльнісно-діалогова схема цього спілкування ставить партнерів у паритетне становище, коли накреслено спільну мету і спільними зусиллями знаходять вирішення.  2. Стиль "дружня прихильність"близький до попереднього. В його основі лежить щирий інтерес до особистості партнера зі спілкування, ставлення до нього з повагою, відкритість контактам. Цей стиль також є ефективним з погляду успішної спільної навчально-виховної діяльності.  3. Стиль ***"загравання"*** розглядається як крайня форма "дружньої прихильності", яка має негативний заряд у стосунках. Він базується на прагненні завоювати фальшивий, дешевий авторитет у партнера зі спілкування. Формування цього стилю викликане бажанням сподобатися, бути прийнятим людиною, групою за відсутності мінімальної особистої комунікативної культури. На цей стиль спілкування легко "скотитись" учителю-початківцю.  4. Стиль залякування" є протилежним до "загравання". Виникає як наслідок власної невпевненості за більш високого статусу, ніж у партнера, або невміння організувати спілкування на основі продуктивної спільної діяльності. Цей стиль штучно ставить партнера в залежне становище, викликає у нього негативне ставлення до протилежної сторони. Процес спілкування виявляється жорстко регламентованим, загнаним у формально-офіційні рамки. Між партнерами зі спілкування постає невидимий бар'єр відчуження. Для продуктивної творчої діяльності стиль абсолютно неприйнятний.  5. У ділових колах, у шкільній та вузівській педагогіці поширений стиль ***"дистанція".*** Він має різні відтінки, але в усіх випадках зводиться до суб'єктивного підкреслення відмінностей між партнерами: вікових, соціальних, службових, професійних. Це обмежує творчий потенціал спільної діяльності, провокує авторитарність, особливо в педагогічній діяльності. Разом з тим без дотримання певної дистанції педагогічне спілкування може перетворитися на панібратсько-поблажливе ставлення. Дистанція в діяльності педагога має бути показником його провідної ролі. За такого стилю спілкування слід вибирати розумний діапазон його застосування, що залежить не лише від практичного досвіду, а й від емпатичних тенденцій партнерів, тобто їхнього вміння "відчувати" партнера.  6. ***"Менторський"*** стиль можна розглядати як різновид стилю "дистанція", коли один із партнерів свідомо чи мимовільно перебирає на себе роль наставника. Повчально-покровительський тон з його боку, який простежується не лише в розмові, а й у зовнішності, позі, міміці, збільшує розрив між партнерами, викликає небажання спілкуватися, набуває, в разі необхідності, інформаційного змісту.  ***Перелічені*** варіанти не вичерпують усього багатства мимовільно вироблених тривалою практикою стилів спілкування. В його спектрі можливі різноманітні нюанси, які дають несподівані ефекти, що сприяють чи заважають взаємодії партнерів. Зазвичай, їх відшукують емпіричним шляхом. При цьому стиль однієї людини може бути неприйнятним для іншої. У стилі спілкування яскраво виявляється індивідуальність особистості.  Щодо педагогічного спілкування, то найбільш оптимальним можна вважати такий стиль, в якому вимогливість і послідовність вихователя поєднуються із доброзичливим ставленням, прийняттям учнів та особистою відкритістю. Водночас проблема ефективності стилів педагогічного спілкування певною мірою стосується врахування різноманітних ситуацій, що виникають у процесі взаємодії між вчителем і учнями, необхідності миттєвої орієнтації в них та їхній релевантності специфіці і завданням навчально-виховного процесу. Той факт, що педагогові притаманний певний стиль педагогічного спілкування не заперечує можливості ситуаційної гнучкості його спілкування, але в межах одного стилю. Іншими словами, маючи індивідуальний стиль педагогічного спілкування, педагог може застосовувати різні засоби спілкування, більш адекватні ситуації. |

Начало формы

## Спілкування

### Основні правила ефективного спілкування:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Основні правила ефективного спілкування:**  Концентруйте увагу на промовцеві, на його повідомленні.  Уточнюйте, чи правильно ви зрозуміли як загальний вміст прийнятої інформації, так і її деталі.  Повідомляйте іншій стороні в перефразований формі сенс прийнятої інформації.  У процесі отримання інформації не перебивайте того, що говорить, не давайте порад, не критикуйте, не підводьте підсумів, не відволікайтеся на підготовку відповіді. Це можна зробити після отримання інформації та її уточнення.  Домагайтеся, щоб вас почули і зрозуміли. Дотримуйтесь послідовності повідомлення інформації. Не пересвідчившись у точності прийнятої партнером інформації, не переходьте до нових повідомлень.  Підтримуйте атмосферу довіри, взаємної поваги, виявляйте емпатію до співрозмовника. знак розуміння           Використовуйте невербальні засоби комунікації: частий контакт очей; кивання голови в знак розуміння та інші, які спонукають до конструктивного діалогу.  **Кілька прийомів ефективного спілкування (правило трьох двадцяти):**  · 20 сек. вас оцінюють, зчитують інформацію з зовнішнього вигляду;  · 20 сек. йде на оцінювання того, як і що ви почали говорити;  · 20 сек. оцінюютьсяваші посмішки і чарівності.  **Як збільшити корисність контакту:**  · бути спостережливим;  · зробити комплімент;  · говорити про проблеми співрозмовника.  **Правила ефективного спілкування по Блеку.**  · Завжди наполягати на правді.  · Будувати повідомлення просто і зрозуміло.  · Не прикрашати, не набивати ціну.  · Пам'ятати, що 1 / 2 аудиторії жіночої статі  · Робити спілкування захоплюючим, не допускати нудьги і щоденності.  · Контролювати форму спілкування, не допускати екстравагантності.  · Не шкодувати часу на з'ясування загальної думки.  · Пам'ятати про необхідність безупинного спілкування і з'ясування загальної думки.  · Намагатися бути переконливим на кожному етапі спілкування.  Як результат ви отримаєте:  · формальний контакт переростає в нормальне людське спілкування;  · ви завоюєте співрозмовника;  · ви підвищите вашу самооцінку. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы



Начало формы

Введіть e-mail адресу:      

Конец формы

Етика спілкування вчителя з учнями

**Головною моральною основою етики педагогічного спілкування має бути добре, гуманне ставлення до людей, яке включає повагу до особистості, співчуття, любов**

Проявляти повагу до особистості означає уважно ставитися до неї, виявляти довіру, справедливість, доброзичливість, увічливість. З повагою несумісні насильство, порушення прав і свобод, жорстокість, приниження. У ставленні до дітей надзвичайно важливо вміти поєднувати вимогливість і повагу.

Співчувати дитині - означає поділяти її радість чи сум, захоплюватися її успіхами, жаліти у невдачах. З поняттям «співчуття» тісно пов'язане поняття «милосердя», що може бути визначене як діяльне прагнення допомогти кожному, хто має в тому потребу.

Поняття «любов» сучасні мислителі здебільшого розглядають як відповідальність Я за Ти, прийняття однією людиною іншої з усіма її радощами, болями та сподіваннями.

Любов педагога до дітей - одна з головних передумов досягнення належної результативності виховання через те, що має величезну силу позитивного впливу. Якщо ж педагог не любить дітей, він не зможе захопити їх своїми інтересами, прагненнями, зрозуміти їхню душу.

Видатний педагог В. Сухомлинський, формулюючи побажання молодим учителям, писав: «Необхідно, щоб виховання дітей, любов і повага до них і дружба з ними - щоб усе це було самою суттю вашого духовного життя, мій друже». Він мав на увазі не сюсюкання й не захвалювання, не вседозволеність, а мудру людську любов, одухотворену глибоким знанням людського, розумінням усіх слабких і сильних сторін особистості - любов, що застерігає від нерозсудливих учинків і надихає на вчинки чесні, благородні, любов, що вчить жити; любов, у якій поєднується сердечна ласка з мудрою суворістю й вимогливістю.

Чемність - форма взаємовідносин між людьми, яка включає в себе такі людські прояви, як уважність, готовність стати в пригоді кожному, хто цього потребує. У житті можуть зустрічатися ситуації, коли ми вимушені мати справу з людиною, котра з різних причин не заслуговує на повагу. Але це не дає нам права принижувати її. Треба за всіх обставин залишатися чемним. Чемність має декілька відтінків: коректність, люб'язність ґречність, делікатність.

Коректність - це здебільшого офіційна, суха чемність, уміння «тримати себе в руках» у будь-яких ситуаціях, навіть конфліктних. Проявляти коректність - означає зберігати свою гідність і свого партнера зі спілкування.

Люб'язність - чемність, у якій виразно проявляється прагнення бути приємним і корисним іншому. Люб'язна людина - це людина привітна, увічлива, з якою приємно вступати в контакт, вислуховувати її поради.

Ґречність - вища міра вияву ввічливості, яка завжди має проявлятись у спілкуванні зі старшими людьми.

Делікатність - чемність, що виявляється педагогом особливо м'яко, чутливо стосовно неврівноважених, уразливих, егоїстичних, навіть злих дітей. Часто це діти з проблемних чи неповних родин, де панують жорсткі взаємини, відсутній емоційно-позитивний мікроклімат.

Тактовність - почуття міри, котрої слід дотримуватися у стосунках з іншими людьми. Для її належного прояву педагогові необхідно:

* уміти відчувати ту межу, за якою в дитини, колеги чи в когось із батьків може виникнути образа;
* не робити зауважень у присутності інших людей;
* не ставити запитань, що можуть викликати біль у співрозмовника або поставити його в незручне становище.

Тактовність - надзвичайно важлива умова та обов'язкова ознака педагогічної культури. Вона передбачає чутливість до переживань іншої людини і здатність рахуватися з нею по доброті, а не заради власного благополуччя.

Точність - уміння цінувати своє слово, не кидати його на вітер, тобто виконувати те, про що обіцяли.

Скромність - уміння зіставляти власну самооцінку з думкою інших, не переоцінювати себе, свою значимість.

Вищеназвані гуманістичні норми моралі є критеріальними показниками етики спілкування вихователя, учителя з дітьми (звичайно, за умови засвоєння їх на належному рівні).

Декларативними можуть виявитися цінності, не підкреслені практичними (учинковими) уміннями. Якщо діти не сприймають школу як «інститут любові», стає очевидним, що проголошувана цінність любові до дітей виявляється не підкріпленою відповідними моральними надбаннями вчителів.

В основу етики педагогічного спілкування також має бути покладений принцип плюралізму. Він полягає в умінні та можливості толерантно ставитись до світогляду, переконань, позицій, думок і почуттів інших людей, не ображати, не принижувати їхню гідність, визнавати, що кожна людина може змінитись, якщо вона помиляється, має можливості для морального зростання. Це терпимість, толерантність, яка допомагає гуманізувати міжособистісні стосунки, робить їх людяними, природними, невимушеними, доброзичливими; це передумова для плідного співробітництва між людьми, визначальна умова для реалізації плюралізму думок, установлення діалогу; це гуманне ставлення до представників інших традицій та моральних звичок, вірувань.

Неабияке значення для розв'язання зазначеної проблеми має врахування принципу доцільності, зручності, що орієнтує на вибір і творче застосування етичних норм і правил спілкування в нестандартних ситуаціях. Упроваджуючи його у виховний процес, педагогам слід пам'ятати, що зручно та приємно має бути не лише самому собі, а й тим людям (дітям і дорослим), з якими доводиться спілкуватись.

Для вчителя керівництвом до дії має стати і принцип краси або естетичної привабливості спілкування. Етичні правила цього процесу тісно пов'язані з естетикою, виростають з її вимог. Адже краса - сестра добра, моральності. Естетичні та моральні оцінки тісно переплітаються, коли йдеться про людину, її характер, учинки. Але вони можуть і не співпадати. Буває, що увага до людини, послуги їй можуть бути обезцінені неестетичною формою вираження. Позитивне ставлення як до дорослих, так і до дітей має бути гарно оформленим за допомогою привітності, сердечності і т. ін. Насамперед це стосується педагогів.

Зазначені принципи є вихідними для розуміння сутності етики, педагогічного спілкування.

Автор: В. Киричок

## Конфлікти

### Визначення конфлікту

|  |  |
| --- | --- |
|  | Термін "конфлікт" (від латинського conflictus) у буквальному перекладі означає "зіткнення". Конфлікт виникає з усвідомленням того (побоюванням), що певні потреби, інтереси, цілі людини порушуються, ігноруються, ущемляються іншими особами. Люди оспорюють матеріальні блага, впливові становища, інтелектуальні права та безліч різноманітних чинників у взаємному суперництві. І це суперництво в ідеалі має бути чесним, без порушення прав та приниження гідності сторін, з врахуванням інтересів і користі кожної сторони суперечки.  Конфлікт — це зіткнення протилежних цілей, підходів, поглядів двох і більше осіб, які усвідомлюють суперечливість своїх інтересів. Оскільки учасниками конфлікту є люди, певні соціальні групи та спільноти, то природа конфлікту є соціальною. Соціальна природа конфлікту зумовлює включення його у коло проблем, які становлять безпосередній інтерес для соціології та окреслюють її предмет. Про корисність чи шкоду від конфліктів сперечалось не одне покоління науковців.  Конфлікти є невід’ємною частиною сьогоднішнього життя. Вони охоплюють усі сфери життєдіяльності людини, всю сукупність соціальних взаємовідносин.  Як соціальне явище вперше конфлікт розглянув А. Сміт, який вважав конфлікт основою поділу суспільства на класи та постійної економічної боротьби між ними.  Сам термін «соціальний конфлікт» вперше ввів німецький соціолог Г. Зіммель, який вважав конфлікт універсальним явищем. Вчений стверджував, що конфлікт є необхідною умовою розвитку суспільства, а суспільство без наявних у ньому конфліктів – недієздатне. Натомість Т.Парсонс вважав, що конфлікт є дезорганізуючим і дестабілізуючим фактором суспільства. Головне завдання суспільства – попереджати конфлікти.  На початку ХХ століття спільна соціологічна думка обґрунтувала систему фундаментальних ідей соціології конфлікту:  конфлікт – нормальне соціальне явище, людям від природи притаманні різні біологічні, психологічні, соціальні фактори, які і спричиняють різноманітні конфліктні ситуації;  конфлікт відіграє позитивну роль у розвитку суспільства, а допомогою конфлікту переглядаються і встановлюються нові норми суспільного співжиття;  конфлікти спричиняють і надалі будуть спричиняти правляча меншість і керуюча більшість сучасного суспільства;  будь-які зміни у суспільному житті, чи політичні, чи економічні, чи культурні, можуть породжувати нові конфліктні ситуації. |

Шлях сторінки

* [На головну](http://e-learning.civicportal.org/) /
* [Мої курси](http://e-learning.civicportal.org/my/) /
* [Ukraina 2014](http://e-learning.civicportal.org/course/index.php?categoryid=7) /
* [Мотивація\_ukr](http://e-learning.civicportal.org/course/view.php?id=13) /
* Тема 5 /
* [Конфлікти](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=430)

## Конфлікти

### Складові конфлікту

|  |  |
| --- | --- |
|  | Різні конфліктологічні концепції по різному визначають сам конфлікт, його складові, та узагальнюючи можна виділити деякі спільні складові, до яких зазвичай відносяться:    • суб'єкти конфлікту – безпосередні учасники конфлікту, своїми діями вони породжують суперечку, розвивають, загострюють, затягують чи розв’язують конфліктну ситуацію. Чітке визначення суб'єктів конфлікту допомагає з'ясувати його предмет, спрогнозувати динаміку та можливі варіанти розв'язання;    • відносини між суб’єктами конфлікту – від початкових (повної відсутності попередніх відносин або певного рівня відносин на момент початку конфлікту) до кінцевих (повної відсутності подальших відносин або підтримання певного рівня відносин після завершення конфлікту); рівень взаємовідносин суб’єктів конфлікту може визначати перебіг самого конфлікту, сторони навіть можуть намагатися урегулювати спірне питання неконфронтаційним шляхом;    • предмет (проблема, спірне питання), з приводу якого виникає конфлікт – визначає змістовне наповнення конфлікту, є об’єктивною причиною протистояння учасників конфлікту і саме в ньому полягає інтерес суб’єктів конфлікту;    • соціальне середовище, у якому протікає конфлікт – суттєво впливає на перебіг конфлікту як у правовому полі так і згідно прийнятих стандартів соціальних ситуацій, стилів розв’язання проблем; важливу роль також відіграють засоби масової інформації, громадська думка, думка експертів, наявність третьої авторитетної сторони. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Конфлікти

### Способи поведінки в конфлікті

|  |  |
| --- | --- |
|  | Конкретні дії учасників конфлікту можна охарактеризувати у таких п’яти способах поведінки:           відхід від конфлікту, уникання конфлікту – учасники конфлікту відмовляються від власних інтересів і від підтримання позитивних відносин зі стороною протистояння;           боротьба, суперництво, конфронтація – коли сторона конфлікту ставить свої інтереси вище інтересів протилежної сторони, вважає досягнення своїх цілей важливішими за підтримання нормальних взаємовідносин з іншою стороною;           поступливість, пристосування – учасники конфлікту відмовляються від відстоювання своїх інтересів заради задоволення інтересів протилежної сторони конфлікту;           компроміс, домовленість – учасникам конфлікту вдається частково задовольнити як свої власні інтереси, так і інтереси протилежної сторони;           співробітництво – сторони прагнуть встановлення рівного врахування інтересів усіх сторін: задоволення своїх власних інтересів та зацікавлені у сприянні реалізації інтересів партнерської сторони.  Реалізація тої чи іншої стратегії поведінки у кожній конкретній ситуації залежить як від самої конфліктної ситуації (типу конфлікту, його змісту, кількості людей, задіяних у конфлікт) так і від індивідуальних рис учасників конфлікту (їхніх потреб, інтересів, стилю [спілкування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=448), тощо).  Співвідношення основних стратегій поведінки у конфліктній ситуації наведене на рисунку  1 - відхід від конфлікту; 2 - боротьба; 3 - поступливість; 4 - компроміс; 5 - співробітництво |

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Конфлікти

### Стадії розвитку конфлікту

|  |  |
| --- | --- |
|  | Кожна конфліктна ситуація може проходити наступні стадії розвитку:  виникнення об'єктивної конфліктної ситуації та її усвідомлення сторонами конфлікту – передконфліктна ситуація;  перехід до конфліктної поведінки – від інциденту до відкритого протистояння, доведення своєї правоти в агресивний спосіб;  розв'язання конфлікту та після конфліктний період.  Залежно від конкретних умов деякі з цих стадій можуть не розгортатися або «випадати» з контексту конфлікту.  У *передконфліктній ситуації* проходить формування передумов конфлікту – зростання напруги між потенційними сторонами конфлікту, яка спричиняється певними суперечностями інтересів, потреб і цінностей сторін. Спочатку виникають суперечності стосовно певного спірного об’єкту. Пізніше зростає недовіра до іншої сторони, пред’являються претензії і взаємні образи. Сторони прагнуть продемонструвати правомірність своїх вимог і одночасно звинувачують іншу сторону у небажання справедливого вирішення суперечностей – поступово проходить перехід від взаємних звинувачень до погроз, взаємовідносини стають дедалі агресивнішими.  Початок конфлікту задає певний інцидент - формальний початок *відкритого протистояння.* Іноді інцидент може бути випадковим, іноді на цьому конфліктна ситуація вичерпується, оскільки сторони конфлікту тут же вирішують усі непорозуміння. Та найчастіше інцидент переростає в ескалацію конфлікту – почергові дії та протидії сторін конфлікту, це може бути досить затяжний період в часових рамках, може бути затрачено багато зусиль та ресурсів на доведення своєї правоти різними сторонами конфлікту. І крайньою точкою ескалації є кульмінація – напруга між конфліктуючими сторонами просто вибухає.  Відкрите протистояння сторін конфлікту мусить мати завершальну стадію. Це може бути примирення, розрив, насильство, тощо. Завершення конфлікту спрямоване на зміну конфліктної ситуації і найчастіше здійснюється через вплив на учасників конфлікту або зміною об’єкту конфлікту і часто напряму пов’язане з третьою стороною конфлікту.  Аналіз динаміки конфлікту передбачає також встановлення можливості трансформацій різних типів конфлікту (переходу конфлікту одного типу в конфлікт іншого типу). |

Начало формы

## Конфлікти

### Функції конфліктів

|  |  |
| --- | --- |
|  | Важливу роль конфлікту для суспільства найкраще розкривають його функції. До основних функцій конфлікту можна віднести: сигнальну, інформаційну, диференціюючи і динамічну.  Вже сама назва *сигнально функції* конфлікту говорить про те, що конфлікт сигналізує про певний стан обставин у тій чи іншій сфері суспільного життя. Наявність конфлікту оголює певну проблему і змушує застановитись над її вирішенням.  Іншою, близькою до сигнальної, є *інформаційна функція* конфлікту. Це не лише констатація певних фактів вияву непорозумінь чи неблагополуччя. Це можливість інформування широкого загалу про соціальні процеси у суспільстві, можливість виявити потреби, інтереси, прагнення конфліктуючих сторін.  Основним завданням *диференціюючої* функції конфлікту є структуризація суспільства чи соціальних груп. В результаті кожного конфлікту проходить чітке розмежування конфліктуючих сторін та тих, хто підтримує ту чи іншу сторону, а також тих, хто прагне бути осторонь.  *Динамічну* функцію конфлікту прихильники марксизму вбачають у тому, що конфлікти є рушіями руху вперед, тобто суспільного прогресу.  З точки зору соціальних конфліктів до їх основних функцій належать:  *соціально-діагностичну* — виникнення конфліктів свідчить про недоліки у функціонуванні соціальних організацій, поглиблення суспільних протиріч, поляризацію інтересів різних соціальних груп;  *регулюючу* — конфлікти створюють і підтримують у суспільстві соціальну рівновагу, забезпечують баланс сил у структурах влади й управляння;  *інтегративну* — участь у конфлікті сприяє консолідації людей, які захищають спільні інтереси, формуванню їх зацікавленості у співпраці, узгодженні та об'єднанні своїх зусиль;  *інноваційну* – конфлікти ведуть до оновлення відносин, зміни і утвердження нових суспільних норм і цінностей, конфлікти є джерелом нововведень і прогресивних змін;  *комунікативну* – пошук способу вирішення конфлікту активізує соціальну взаємодію, змушує учасників взаємопристосовуватись, шукати компроміс взамноприйнятого розв’язання протистояння;  *соціально-психологічну* – конфлікти сприяють зменшенню соціальної напруги; випусканню пари, викиду негативних емоцій, що призводить до зменшення рівня незадоволеності.  Також конфлікти можуть мат негативні функції, зокрема, дестабілізуючу (порушення соціальної рівноваги), надлишково-витратну (додаткові витрат різноманітних ресурсів), дезорганізуючу (відволікання уваги від більш суттєвих моментів). |

Начало формы



Конец формы

Начало формы



## Конфлікти

### Види конфліктів

|  |  |
| --- | --- |
|  | Згідно з К. Боулдінгом, суб'єктами конфлікту виступають або окремі індивіди, або соціальні групи та спільноти, що з них складаються. На цій підставі, за своїми суб'єктами, як вже зазначалося, можна виділити наступні види конфліктів:  1) між окремими особистостями — міжособистісні;  2) між окремою особистістю та групою — особистісно-групові;  3) між групами — міжгрупові.  Окремим видом конфлікту за цією класифікацією можна вважати внутрішньо особистісний конфлікт, коли індивід немов би "роздвоюється" на протилежних суб'єктів і відчуває внутрішню боротьбу із самим собою за те, яким чином йому діяти.  Існують різноманітні класифікації конфліктів:  *за формати прояву* – соціально-економічні, етнічні, міжнаціональні, політичні, ідеологічні, релігійні, сімейні, військові, юридичні, побутові;  *за принципом доцільності/недоцільності* – неминучі, необхідні, вимушені;  *за принципом динаміки* – стихійні, заплановані, спровоковані, ініціативні, короткочасні, тривалі, затяжні, керовані, некеровані, такі, що спонтанно припиняються, такі, що припиняються під дією засобів, віднайдених конфліктуючими сторонами, такі, що вирішуються за втручання третьої сторони;  *за складом конфліктуючих сторін* – внутрішньо особистісні, міжособистісні, групові, між групові;  *за масштабом* – мікро-, макро- і мегаконфлікти;  *за гостротою вияву* – мирні, збройні, явні, скриті;  *за особливостями протікання* – прості (бойкот, саботаж, переслідування, агресія) та складні (суспільний протест, бунт, революція, війна) |

Начало формы



## Конфлікти

### Причини і наслідки конфліктів

|  |  |
| --- | --- |
|  | Серед основних причин конфліктів найчастіше фігурують:  • соціальна нерівність – неможливість досягнення своїх інтересів та задоволення своїх фінансових, інформаційних, освітніх, тощо потреб певними особами чи цілими соціальними групами ;  • обмеженість ресурсів – йдеться не лише про матеріальні ресурси світу, а й про нематеріальні ресурси, зокрема, статусні;  • невідповідальність реальної дійсності суб'єктивним уявленням про неї – більшість західних конфліктологів пов’язують виникнення конфліктів зі свідомістю людей;  • етнічна або релігійна нетерпимість – найчастіше це призводить до політичних конфліктів сучасного світу;  • розходження у поглядах та орієнтаціях сторін-суб'єктів взаємодії - це причини більшості між групових конфліктів;  агресивність, заздрість ненависть – причини більшості побутових та сімейних конфліктів.  Щодо наслідків конфліктів, то вони можуть бути відмінними для:  -      кожної з конфліктуючих сторін;  -      для відносин між конфліктуючими сторонами;  -      для зовнішнього середовища, яке ці наслідки зачіпають. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Конфлікти

### Розв’язання конфлікту

|  |  |
| --- | --- |
|  | Розв’язання конфлікту – це повне чи часткове усунення причин цього конфлікту або зміна об’єкту конфлікту, зміна цілей та поведінки конфліктуючих сторін.  Умовами розв’язання конфлікту є:  своєчасна і точна діагностика причин виникнення конфлікту, в ході якої виявляються об'єктивно існуючі протиріччя, інтереси, цілі сторін. На підставі такого аналізу визначається так звана "ділова зона конфлікту";  взаємна зацікавленість сторін у подолання існуючих між ними протиріч. Це можливо лише за умови визнання інтересів кожної із сторін, подолання недовіри одна до одної;  спільний пошук шляхів подолання конфліктів.  До основних методів розв’язання конфліктів можна віднести:  метод уникнення конфлікту – дозволяє виграти час, зекономити ресурси;  метод переговорів – дозволяє уникнути насильницьких методів, сприяє розгляду альтернативних пропозицій і може сприяти подальшому співробітництву;  метод використання посередництва – часто вирішується конфлікт посередником, де без нього дійти згоди було б неможливо;  метод третього розгляду – у відповідності до існуючого права.  До головних стратегій розв’язання конфліктів відносять компроміс, співробітництво, домінування, пристосування, згоду і втечу.  Також важливими є профілактика конфліктів, зокрема, навчання правил безконфліктної поведінки.  **Правила безконфліктної поведінки**  прагніть адекватно оцінити власну поведінку у конфліктній ситуації, уникайте упередженості в оцінці дій своїх опонентів;  спробуйте оцінити ситуацію з позиції протилежної сторони, зрозуміти точку зору вашого опонента;  уникайте звинувачень на адресу опонента, що може спровокувати включення психологічних механізмів захисту і потік звинувачень на вашу адресу;  контролюйте сої емоції та закликайте протилежну сторону діяти аналогічно;  спонукайте свого опонент до відкритого обговорення спірних питань, спільного розв’язання конфліктної ситуації;  перевіряйте об’єктивність інформації, пов’язаної з предметом конфлікту, діями опонентів та своїми власними. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Ефективне управління часом

### Вступ

Про те, що Час — могутня, майже незбагненна і некерована сила, людина знає здавна.

В усіх релігіях були боги, що втілювали Час, —

саме їх вважалося практично неможливим задовольнити.

Але при цьому сама людина володіє певним "почуттям часу":

то відчуває швидкоплинність життя, то страждає від того, що час "застиг",

іноді потрапляє "в ногу з часом", а деколи обганяє його або відстає...

От і виходить, що, розвиваючи це загадкове "почуття часу",

можна навчитися керувати часом власного життя,

як-то кажуть, на роботі і вдома, а значить — і власною долею.

Адже "географія" долі — не простір, а саме він — невблаганний Час.

Управління часом — це дія або процес тренування свідомого контролю над кількістю часу, витраченого на конкретні види діяльності, завдяки чому можна істотно збільшити ефективність і продуктивність праці. Вміле управління часом може вдосконалити ваші навички, інструменти і методи, що використовуються під час виконання конкретних завдань, проектів і цілей. Цей набір містить широкий спектр діяльності, зокрема планування, розподіл, постановку цілей, делегування, аналіз тимчасових витрат, моніторинг, організацію, складання списків і розстановку пріоритетів.

Спочатку управління часом приписувалося лише бізнесу або трудовій діяльності, але згодом термін розширився, включивши особисту діяльність з такою ж підставою. Система управління часом становить поєднання процесів, інструментів, технік і методів.

Начало формы



## Ефективне управління часом

### Принципи формування ефективного розподілу часу

Одна з найчастіше згадуваних проблем кожної людини виражається фразою: "Якби тільки в мене було більше часу...". Це загальна проблема для всіх зайнятих людей. Усім їм бракує часу. Час — найдорогоцінніший і при цьому обмежений ресурс. Це унікальна субстанція — людина не може зібрати його, купити, здати або взяти в оренду.

Здавна склалося уявлення, що людина з мінімальною кількістю вільного часу є важливою персоною. Але насправді це лише говорить про низький рівень самоорганізації, який являє собою послідовне і цілеспрямоване використання випробуваних методів роботи в повсякденній практиці, аби оптимально й зі змістом використовувати власний час.

Можна впевнено сказати, що успіх кожного залежить не лише від матеріально економічних величин, а й від того, як він розпоряджається найціннішим надбанням — часом.

В основі побудови розподілу часу лежать такі принципи:  
**1. Принцип встановлення пріоритетів**  
Визначення цілей, яких необхідно досягати щодня. Керувати часом — значить інвестувати час у те, що ви хочете отримати від життя. Тож кожний повинен мати чіткі уявлення про пріоритетні цінності роботи підприємства, фірми, сім’ї, громадської діяльності та власної персони.

**2. Принцип ефективності**  
Слідуючи цьому принципу, людина автоматично зосереджується на найважливіших речах. Справжній ключ до успіху полягає у вмінні концентрувати свою увагу на найістотніших завданнях. Людина повинна намагатися виконати кожну задачу вчасно, не зволікаючи з її вирішенням.

**3. Принцип пріоритетного планування**  
Втілюється в усіх вищеописаних принципах ефективного управління часом. Необхідно щодня складати список завдань, які ви повинні сьогодні виконати, та вказувати ступінь їх важливості, використовуючи просту шкалу, наприклад: 1 — вкрай важливо, 2 — вельми важливо, 3 — порівняно важливо. Визначивши найважливіші завдання, можете зосередитися на їх виконанні, а потім, за наявності часу, й на інших, менш важливих. Подібна оцінка пріоритетів, так само як планування і концентрація на ключових проблемах, є основоположним принципом управління часом, оскільки кожна людина здатна досягти найважливіших цілей на піку своєї працездатності.

**4. Принцип пошуку вигоди від управління часом**  
Докладаючи свідомих зусилль і концентруючи свою увагу, людина може визначити, що є найважливішим для її успіху та зростання працездатності, і зосередитися на досягненні саме цих цілей. Тож кожний має навчитися виділяти істотне й відрізняти його від другорядного. А це, у свою чергу, приведе до другої вигоди — більшого задоволення від праці через досягнення більш важливих цілей і можливість домогтися успіху в особистісному зростанні. Вигода полягає також у тому, що людина меншою мірою відчуватиме напругу і неспокій від браку часу. Занепокоєність, почуття провини та інші негативні емоції можуть знизити ефективність розумової роботи і працездатність загалом, що ускладнює процес прийняття рішень. Ефективне управління часом знижує хвилювання і занепокоєння, дозволяючи тим самим ухвалювати оптимальні рішення у стислі терміни.

Докладаючи таких зусиль, ви змусите час працювати на себе та перестанете бути його рабом. Завдяки цьому у вас з’явиться достатньо часу, аби забезпечити належну ефективність своїх справ, бізнесу, [спілкування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=448) при одночасному зростанні продуктивності праці і обмеження посягань на особистий час.

## Ефективне управління часом

### Причини дефіциту часу

Планування часу сприяє підвищенню ефективності використання робочого дня. Вважається, що найкраще починати працю в один і той самий час, бо людина — раб своїх звичок. Це забезпечує гарний тонус і дозволяє на ділі реалізовувати принцип "людина — господар роботи, а не робота — господарка людини".

Для того щоб зрозуміти всю глибину проблеми, необхідно визначити насамперед причини дефіциту часу:  
**• Постійний поспіх.**Поспішаючи, людина не встигає навіть зосередитися на тій проблемі, яку вона вирішує у цей момент. Отже, вона не думає про інші способи її вирішення, які, можливо, є кращими, ніж той спосіб, який спав на думку першим.  
**• Нагромадження робіт.** Людина починає займатися різними дрібними і не занадто важливими справами. У неї немає чіткого розподілу робіт за ступенем важливості, і вона не переймається аналізом ключових, перспективних питань.  
**• Постійні доопрацювання.** Час, відведений на відпочинок, витрачається на роботу, людина не встигає відпочивати, що позначається на її працездатності наступного дня і як наслідок веде до занепаду здоров’я.  
**• Перевтома.** Наслідок тривалої роботи в умовах постійного поспіху.  
**• Метушливість.** Це результат поганої організованості дня, іноді також залежить від імпульсивності людини.  
**• Безплановість роботи.**Є результатом способу життя людини та її невміння планувати свої справи.  
**• Слабка мотивація праці.** Наслідком є низька продуктивність, яка, відповідно, породжує хронічну нестачу часу.  
**• Інвентаризація часу.**Необхідно проводити інвентаризацію часу за кілька робочих днів, аби проаналізувати свій робочий стиль і розкрити причини дефіциту часу.

Шлях сторінки

* [На головну](http://e-learning.civicportal.org/) /
* [Мої курси](http://e-learning.civicportal.org/my/) /
* [Ukraina 2014](http://e-learning.civicportal.org/course/index.php?categoryid=7) /
* [Мотивація\_ukr](http://e-learning.civicportal.org/course/view.php?id=13) /
* Тема 6 /
* [Ефективне управління часом](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=436)

## Ефективне управління часом

### Принципи і правила планування часу

Щоби правильно виконувати функції та досягти своєї мети, кожний має чітко уявити собі, наскільки є обмеженим бюджет часу. Планування — це проект процесів праці на майбутній часовий період. Ми плануємо не лише професійні та особисті завдання, а й поточне, пов’язане з роботою навантаження, відхиленням або відкладанням нових завдань і вимог.

Отже, чим ліпше ми знаємо свій часовий бюджет і сукупність завдань, тим краще ми готові делегувати менш важливі справи, зменшувати їх кількість або відкладати на пізніші строки.

При плануванні часу слід дотримуватися деяких основних правил, яких є чимало. Втім, серед них можна означити п’ять найважливіших:

**1. Cкладання плану робочого часу**  
Як показує досвід, необхідно складати план на певну частину свого робочого часу — на 60 %. Основне правило планування часу: 60 % — запланована активність; 20 % — непередбачена активність (резерви часу і позапланові дії); 20 % — спонтанна активність (управлінська діяльність, творчість).

**2. Аналіз видів діяльності і витрачання часу**  
Листок "денних перешкод". Слід задокументовувати і перевіряти те, як і на що витрачається час. Такі дії допоможуть набути досвіду як основу для майбутніх потреб у часі; вихідні позиції для удосконалення методики роботи та розподілу часу, а також знання у витратах бюджету свого часу.

**3. Зведення завдань воєдино — план дій**  
Щоб скласти гарний план, необхідно мати уявлення про майбутні справи (до прикладу, розділити їх на довгострокові, середньо- та короткострокові).

**4. Регулярність — системність — послідовність**  
Працювати над своїми планами часу регулярно й системно, послідовно доводити до кінця розпочату справу.

**5. Реалістичне планування**  
Не слід кидатися у крайність надмірного планування, потрібно планувати лише такий обсяг завдань, з яким реально можна впоратися.

Начало формы



Конец формы

Начало формы



Конец формы

[Пропустити Адміністрування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=436&pageid=717#sb-1)

## Згорнути АдмініструванняРозкрити АдмініструванняЕфективне управління часом

### Пожирачі часу

***Подібно тому, як буває хвороба тіла,  
буває також і хвороба  
способу життя.  
Демокріт***  
Пожирачі часу (хронофаги) — заняття, що відволікають від роботи або інших важливих справ. У результаті важлива робота залишається невиконаною, плани нереалізованими і вас починає переслідувати відчуття незадоволеності.

Пожирачі часу бувають внутрішніми і зовнішніми. Внутрішні хронофаги — це погані звички, що гальмують вашу активність. До зовнішніх пожирачів часу відносяться люди, а також пристрої, прилади і сторонні заняття. Вони постійно віднімають вашу увагу, інколи зводячи результат до нуля.

Кожний з нас хоч раз у житті стикався з висловлюванням "пожирачі часу", хоч для кожного вони й є різними, але однаково забирають, крадуть, віднімають наш дорогоцінний час. "А час — він як птах, випустиш і не впіймаєш..." Чим старше ми стаємо, тим ближче нам ці слова, а заодно і висловлювання "Хто виграв час, той виграв все!". Адже з віком ситуація, коли година минула та день промайнув, починає дратувати все більше.

**Вони навколо нас**  
Соціологи стверджують, що серед "пожирачів часу" лідирують чотири: телевізор, телефон, комп’ютерні ігри та Інтернет. Подібно тому, як Лангольєри Стівена Кінга пожирають час і залишають за собою порожнечу, ці на перший погляд нешкідливі психологічні залежності з часом відвойовують все більший шматок нашого життя. Знищуючи час, вони ще й псують настрій. У підсумку, робота стоїть, сенсу в житті не додається, а про день у минулому можна сказати щось не більше ніж "Поговорив з Васею, подивився телевізор, підняв героя до 25 рівня або влаштував рознос в чаті" (потрібне підкреслити) — вже не виходить.

Як визначити, що нешкідлива звичка стала пожирачем часу?  
• У вашому житті робота не займає більшої частини часу.  
• Без ритуалів на кшталт розкладання пасьянсу з ранку, перегляду всіх телепередач або кількох перекурів не обходиться жодного дня.  
• Відсутність улюбленої іграшки на кшталт телефону, комп’ютера, телевізора або ранкової газети викликає почуття неспокою і неприкаяності.  
• Ви знайомі на форумі з половиною міста, але, водночас, забули привітати свого батька з ювілеєм.

Як боротися з пожирачами часу? Насамперед слід починати з планування і постановки цілей, тобто з попередньої відповіді на запитання "Навіщо мені це потрібно?". Якщо відповіді немає — краще продовжувати жити так, як вам буде зручніше. Між іншим, хоч пожирачі часу й не найкращі друзі людства у плані саморозвитку, не завжди з ними треба жорстко боротися.

Побутові "Лангольєри" займають у нашому житті надто багато місця, коли в ньому виникають порожнини. Або заповнюють нестачу чого-небудь: впевненості в собі, душевного тепла, відсутності потягу до роботи, [спілкування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=448), самореалізації або любові.

У цьому випадку ефективніше не боротися, а спробувати знайти те, чого бракує в реальному житті.

**Що і як компенсувати?**  
Найчастіше втамовують спрагу [спілкування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=448) віртуальні щоденники та форуми. Можливо, той, хто сотню разів на день перевіряє, що написали в коментарях в його "Живому Журналі", а також всілякі записи на форумі або в чаті, просто є самотнім, незадоволеним своїм колом [спілкування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=448) чи погано вміє будувати комунікацію в повсякденному житті. Помічено, що як тільки в реальному житті з’являється хтось або щось значуще, віртуальне [спілкування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=448) зазвичай відходить на другий план.

Любителі комп’ютерних ігор здебільшого діляться на дві великі категорії. Перша — люди, нездатні зробити щось значуще в реальності. Для них гра — це підміна власної ваги в житті, звеличення себе, ілюзія управління світом. Другі ж відпочивають у нехитрому віртуальному маленькому світі від складнощів реального світу.

Про невміння зі смаком проводити вільний час говорить і фанатична прихильність до телевізора.

А в цілому злісні атаки пожирачів часу свідчать про те, що в житті людини щось негаразд — не подобається робота або дошкуляють сімейні проблеми.

Звичайно, найкращий варіант — одним махом вирішити всі проблеми. Практично це, на жаль, можливо не завжди, тоді на допомогу приходить мета, заради якої є бажання зробити хоч маленький, але подвиг. Таким подвигом у житті можуть стати ваші улюблені заняття, хобі, все те, на що раніше бракувало часу. Те, про що ви мріяли вже давно, але вважали, що це не так важливо, відкладали, забували про це... Але насправді такі справи і бажання принесуть більше задоволення і користі, ніж ком’ютерні ігри або далекі від інтелектуальних телевізійні передачі.

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Ефективне управління часом

### Прості поради, що допоможуть зберегти дорогоцінний час

**1. Точно визначіть свою мету**

Безліч людей марнують свій час і енергію на якусь справу, адже чітко не уявляють, що, власне, збираються зробити. Не знаючи точно, до чого йдуть, вони збиваються ще на старті, падають духом, втрачають дорогу і повертають на стежки. Тож визначте від самого початку хоча б "пункт призначення" — і дістанетеся його набагато швидше.

**2. Зосередьтеся на головному**  
Запишіть на аркуші в порядку їхньої важливості найтерміновіші справи. Природно, йдеться про справи, що залежать цілком лише від вас. Не переймайтеся, якщо до кінця дня впораєтесь лише з однією або двома справами, а на завтра знову зосередьтеся на найголовнішому. Такий алгоритм допоможе вам мобілізуватися.

**3. Придумуйте собі стимули**  
Ми краще робимо те, що нам хочеться робити. Такі справи ми зазвичай висуваємо вперед тих, які нам потрібно зробити. Звідси завдання — якось перетворити свої заняття з "треба" на "хочеться", і продуктивність вашої діяльності підвищиться майже автоматично.

**4. Встановіть тверді терміни**  
Один із способів зв’язати себе зобов’язанням — окреслити для виконання певного завдання твердий термін. Одна справа сказати собі: "Я відповім на лист за першої ж можливості", і зовсім інша: "Я відповім на лист, а потім піду обідати". У першому випадку ви всіляко себе виправдовуєте, у другому — ставите себе в певні межі. Тому терміни мають бути реальними, інакше не вдасться виконати свої обов’язки, ви охолонете і відмовитеся від самої справи.  
Тож твердо тримайтеся терміну. Не розслабляйте себе міркуваннями про те, що не зможете виконати роботу вчасно, що термін можна перенести. Навпаки, будьте непохитні до себе, як були б непохитні до того, що вам пообіцяла інша людина.

**5. Навчіться бути рішучим**  
Не відкладайте справу від дня на день. Кажуть, що успіх полягає в тому, щоб поводитись правильно в 51 % випадків. Тому, розташовуючи визначені факти, вирішуйте і дійте. І вже якщо ви щось зробили, то не гайте часу на безплідні роздуми про мудрість прийнятого рішення. Рухайтеся далі.

**6. Навчіться говорити "НІ"**  
Якщо ви не навчитеся цьому, то виявитеся залученими до таких справ, якими ніколи не зайнялися б за власним бажанням. Частина вашої програми самодисципліни і економії часу повинна складатися саме з того, аби відокремлювати другорядне від головного.  
Звичайно, якщо вам заманеться розім’ятися, відволіктися від справ — пограйте в теніс або волейбол, сходіть в басейн або посидіть над шаховою партією — усе залежить від ваших інтересів — але уникайте безцільних зобов’язань, якщо в іншому місці час можна провести корисніше.

**7. Не відволікайтеся на телефонні розмови**  
Ніщо не може змагатися з телефоном як засобом економії часу, коли треба отримати якісь дані, зробити замовлення, з’ясувати непорозуміння, віддати вказівку або домовитися про зустріч. Але завжди виникає спокуса просто поговорити по телефону. Оберігайте себе від цього, наперед визначаючи, заради чого ви знімаєте трубку і з ким збираєтеся говорити. А потім ведіть розмову на діловому рівні.

**8. Привчіть себе до записника**  
Кожний, хто хоча б раз мучився, згадуючи, що ще треба зробити, поручиться за справедливість правила — записувати всі майбутні справи, а також яскраві, швидкоплинні думки та номери телефонів. Доцільно розміщені позначки на письмовому столі, біля дзеркала тощо допоможуть вам завжди бути напоготові стосовно всіх дрібних справ, про які інакше можна було б зовсім забути. Олівець з папером може зберегти навіть час, що витрачається на обміркування проблем.  
Одним словом, не завантажуйте пам’ять там, де це не потрібно.

**9. Вчіться слухати**  
Ви уникнете серйозних помилок, повторень і переробок, якщо з першого разу будете прагнути отримати вичерпні вказівки та відомості. З’явіться на нараду до 14.30, коли насправді її призначено на 15:00, — і втратите дорогоцінний час. Тому перш ніж щось робити, уточніть, де, коли, як, що, чому. Якщо що-небудь залишається незрозумілим, відразу ж з’ясуйте.

**10. Шаблони**  
Багато хто з нас інколи стає жертвою шаблонного мислення. Тільки тому, що ми завжди виконували щось одним певним чином, то часом вважаємо, що це й є найкращий з можливих способів. Проте майже будь-яку роботу можна вдосконалити, варто лише трохи подумати. Якщо зараз ви робите щось у послідовності АБВГ, спробуйте порядок АВБГ.

**12. Не випускайте з уваги дрібниці**  
Ви можете уникнути невеликих, але таких, що забирають час, затримок, якщо будете за можливості попереджати настання раптових дрібних криз. Це означає, що треба завжди мати під рукою достатній запас предметів, найчастіше вживаних у вашій роботі, у вашому побуті, будь це якісь запасні деталі або канцелярське приладдя, дрібні предмети туалету або навіть дрібні гроші. Придбайте другі ключі, окуляри чи навіть парасольку. Вирішуйте з вечора, що надягнете вранці.

**13. Розпочинайте справу відразу**  
Перш ніж взятися за роботу, безліч людей приводять до ладу свої столи, дивляться у вікна, занурюються у газетний кросворд, випивають горнятко кави, а потім дивуються, куди подівся час! Якщо ви знаєте, що треба робити, беріться за справу відразу ж. Тут не можна дати жодних порад. Ніхто, крім вас, не зможе допомогти позбутися звички баритися зі справами. Беріться за них — і негайно!

**14. Використовуйте час повністю**  
Завжди є можливість набагато збільшити свій продуктивний час, повніше використовуючи його. Це означає, що під час поїздок, очікування, сніданку можна зайнятися такими справами, як планування свого дня, обмірковування майбутніх завдань, переглядання записок, що стануть у нагоді в подальшій роботі.

**15. Слідкуйте за тим, на що витрачаєте вільний час**  
Якщо гра в м’яч разом з друзями або рибалка допомагають вам відпочити і освіжитися — чудово! Але не займайтеся таким заняттям тільки тому, що так роблять інші. Ми могли б зберегти багато годин, якби були трохи вимогливішими до вибору кінокартин і телепередач, які дивимося, а також книг і журналів, які читаємо.

**16. Змінюйте заняття**  
Змінюючи заняття, ви зможете подолати відчуття втоми і зробити більше. Так, якщо кілька годин ви працювали сидячи і почали втомлюватися, візьміться до справи, яку треба виконувати стоячи або рухаючись. Тоді ви не лише побачите, що ваш організм здатний на більше, але така зміна зробить вас бадьорішим, більш зацікавленим у роботі.

**17. Починайте раніше**  
Починаючи день всього на 15–20 хвилин раніше того, до чого ви зазвичай звикли, ви задасте тон усьому дню.

**18. Виховуйте пошану до свого часу**  
Візьміть за звичку подумки давати вашому часу якусь оцінку — і ви станете по-новому ставитися до нього. Такий підхід допоможе також судити про те, чи варто вам займатися тими невеличкими справами, які пробиваються у ваш робочий час. Потрібно з повагою ставитися до часу.

Такі прості і, можливо, на перший погляд, банальні поради можуть стати вирішальними у плануванні свого часу. Поставтеся ж до них з увагою. Випробуйте, чого вони варті — і опинитеся зовсім в іншому світі, у такому, в якому час перестане бути постійним вашим супротивником.

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Ефективне управління часом

### Висновок

Час — один з найцінніших життєвих ресурсів.

Кожній людини потрібно серйозно і сумлінно підходити до організації свого робочого дня, розподілу часу взагалі, інакше вона ризикує потрапити у пастку, яку сама собі й влаштувала. Тож очевидно, що розподіляти справи і час, витрачений на них, слід так, щоб його вистачало на всі справи, і, звичайно ж, не варто забувати про відпочинок. Наступне, на що слід звернути увагу, — це класифікація справ за ступенем важливості, а також розподілу та розчленування кожного серйозного заходу. Не слід обходити увагою різні засоби, що допомагають організовувати час (різного роду органайзери, електронні записні книжки, кишенькові комп’ютери).

Незважаючи на те, що на цю тему написано багато книг і опубліковано безліч статей, кожна людина повинна сама вирішити, що вона хоче планувати свої справи і розраховувати час, витрачений на ту чи іншу справу або заняття. Усвідомити важливість і необхідність цього рішення — це вже половина справи. Тільки від самої людини залежить успіх у плануванні.

Підсумовуючи вищесказане, наголосимо, що:  
• час — це унікальний ресурс людини.  
• час — це не тільки кількість годин і хвилин, це ще насичені корисною роботою години і хвилини.  
• необхідно уважно ставитися до того, що ми робимо. Деякі справи взагалі не варто робити.  
• необхідно делегувати роботу іншим людям.  
• необхідно віддавати звіт собі в тому, як ми витрачаємо час.  
• не треба засмучуватися через те, що в житті багато невпорядкованості.  
• необхідно робити все своєчасно.  
• необхідно ставити правильні цілі.  
• необхідно постійно стежити за розкладом дня.  
• не можна забувати про поставлену мету, слід йти до неї найкоротшим шляхом.  
• необхідно планувати свій день, тиждень і навіть місяць.  
• не можна забувати про контролювання зробленого.

Тож кожна людина повинна сказати: "Я не хочу більше марнувати час і бажаю всюди встигати". Це буде першим кроком на шляху до організованого життя.

Зрозуміло, жодна людина не може й не повинна використовувати всі методи управління часом одночасно. Краще за все опановувати ці методи послідовно. Це дозволить вам використовувати час значно ефективніше. Економія хоча б 10 % часу або "збільшення" свого робочого дня хоча б на півгодини може дати за місяці і роки вельми й вельми відчутні результати. Щоденна економія 30 хвилин за 48 років буде еквівалентна економії цілого року, що не переривається ні сном, ні обідніми перервами! Ефективне управління часом не лише дозволяє нам зробити свій робочий день продуктивнішим, а й знімає психологічні перевантаження, що виникають внаслідок браку часу і негативно впливають на продуктивність праці та задоволеність нею.

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Що таке стрес і як йому протистояти

### Що таке стрес

|  |  |
| --- | --- |
|  | Першим визначення стресу дав канадський фізіолог Ганс Сельє. Відповідно до його визначення, стрес - це все, що веде до швидкого старіння організму або викликає хвороби.  Енциклопедичний словник дає наступне тлумачення стресу: "Сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів". За оцінками деяких західних експертів, до 70% захворювань пов'язані з емоційним стресом. У Європі щорічно вмирає більше мільйона людей внаслідок стресогенних порушень функцій серцево-судинної системи. Загалом, нічого хорошого.  Взагалі, розрізняють два види стресу: «позитивний» і «негативний». «Позитивний» стрес (зразок, виграшу в мільйон доларів або раптовий заповіт старого родича - нафтового магната) веде до тривалого перебування в стані піднесеного настрою, що, зрозуміло, дуже позитивно впливає на організм: підвищується імунітет, відступають хвороби, людина відчуває приплив радості, відмінно виглядає і чудово себе почуває. В той же час «негативний» стрес надовго вибиває з колії і помітно підриває здоров'я. Що ж можна вважати ознаками самого справжнього і згубного для нашого безцінного здоров'я стресу? |

Начало формы



## Що таке стрес і як йому протистояти

### Симптоми стресу

|  |  |
| --- | --- |
|  | Основні симптоми: - Неуважність, - Підвищена збудливість, - Постійна втома, - Втрата почуття гумору, - Різке збільшення кількості викурених сигарет, з одночасною появою пристрасті до алкогольних напоїв, - Втрата сну й апетиту, - Погіршення пам'яті, - Іноді можливі, так звані «психосоматичні» болі в області голови, спини, шлунку, - Повна відсутність джерел радості.  Якщо Ви виявили в себе п'ять і більше з перерахованих вище ознак, значить треба терміново витягати себе за вуха з цього болота. Твердо засвойте, що ви в себе одна/ин, а неприємностей навколо - ставок гати, на всіх здоров'я не напасешся. І, головне, життя така штука, яку можна спокійно сприймати, тільки володіючи великим почуттям гумору. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы



## Що таке стрес і як йому протистояти

### Фізіологічні прояви під час стресу

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стрес впливає на збереження жирів, проте ви можете зменшити їх накопичення, усвідомивши свої вразливі сторони, знайшовши дієві способи боротьби зі стресом. Якщо ви освоїте техніку швидкого зниження стресу, ви дасте можливість мозку і тілу набирати більше енергії. Разом з цим посилиться процес спалювання жирів, а ви зможете стежити за іншими механізмами протягом всього дня.  Чим спокійніше людина себе почуває, тим активніше йдуть процеси обміну речовин в її організмі. Через занепокоєння, тривоги чи неприязні жировий обмін сповільнюється.  Дослідження показують, що люди, у яких обмінні процеси йдуть повільніше, ніж в інших, частіше схильні до ворожості і гніву. Придушуючи свій гнів, ці люди відчувають сильний стрес. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Що таке стрес і як йому протистояти

### Реакція гормонів на стрес

|  |  |
| --- | --- |
|  | Коли ви потрапляєте в стресову ситуацію, ваше тіло продукує адреналін - швидкодіючий гормон, що стимулює вивільнення жиру з клітин. Після того як це трапляється, ви вступаєте в період емоційного збудження, перебуваючи в піднесеному настрої або відчуваю себе засмученим.  Під впливом стресової ситуації адреналін змушує жирові клітини по всьому тілу позбавлятися від свого вмісту, і жир надходить у кров. Потрапивши в кров, вільноплаваючі молекули можуть постачити тіло додатковою енергією, яка необхідна йому для того, щоб справитися з фізичними проявами стресу.  Коли вивільняється кортизол, тоді ви починаєте відчувати емоційну напругу. Слідуючи відточеним в давнину біологічним орієнтирам, які допомогли людству вижити, кортизол уповільнює згорання жирів. Жир розноситься по жировим клітинам (для екстреного використання), а кортизол стимулює згоряння в тілі вуглеводів, оскільки організму необхідна енергія.  Вчені говорять, що хронічний синдром зростання стресу відіграє важливу роль в накопиченні жирових запасів в області талії.  Коли ми напружені і схвильовані, значна порція жиру звільняється з клітин жиру  і по кровоносних судинах переносиься у черевну область. Незалежно від того, коли і як ми відчуваємо відчуття стресу, він найрізноманітнішими способами впливає на стан вашого мозку і тіла, в тому числі сповільнюючи спалювання жирів. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы



## Що таке стрес і як йому протистояти

### Як подолати стрес

|  |  |
| --- | --- |
|  | На щастя, є попередні дослідження, які говорять, що дихальні техніки, медитація і інші способи зняття стресу можуть допомогти знизити рівень кортизолу, гормону стресу. А це докорінно впливає і на те, як наш організм буде поводитись з жиром під час стресу.  Щоб нам було легше впливати на способи спалювання жиру, треба вміти спрямовувати енергію в потрібне русло і ми повинні дізнатися, як це робити. Іншими словами, всі способи можна використовувати в той момент, коли ми відчуваєте стрес.  Відповідь на стрес відбувається за лічені секунди. Раптовість важлива, оскільки вона може запобігти акумуляції стресової енергії та її переважно негативному впливу.  Як не дивно, багато хто з нас, коли на нас обрушується стресова ситуація, на кілька секунд затримуємо дихання. Це зменшує кількість кисню в мозку і тягне за собою душевне страждання і почуття занепокоєння, гніву, образи і паніки. Коли все це відбувається, ми можете відчувати помилкове відчуття втрати контролю над подіями.  Коли б ми не відчули на собі вплив стресу, симптомами якого є м'язова напруга, переривчастий подих, холодні руки і нервове потіння, кращим способом домогтися спокою є зміни ритму дихання.  Дихайте повільно, рівно і глибоко. Коли страх, загроза або стрес вперше звертають на себе нашу увагу, ми можемо бути на будь-якому етапі вдиху або видиху, тому перше що нам потрібно зробити, це сконцентруватися на завершенні циклу. У той же час скажіть собі: «Концентруйся і розслабте тіло!»  На початку кожної ситуації, що провокує стрес, потрібно глибоко вдихнути і пару секунд почекати, перш ніж щось сказати, особливо, якщо ми вже відчуваєте перші ознаки гніву.  Ця стратегія може мати серйозний вплив на наші стосунки з оточуючими, особливо з членами сім'ї, близькими і друзями, які можуть стати жертвами нашої негативної енергії. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Що таке стрес і як йому протистояти

### Як подолати стрес

|  |  |
| --- | --- |
|  | Дослідження показують, що фізичні вправи прямо впливають на те, як ми справляємось зі стресом. Якщо ми активні, нам буде емоційно легше пережити стресову ситуацію.  Якщо в період нервового напруження ми будемо займатися спортом або аеробікою, то прийдемо в форму набагато швидше.  Коли ми за допомогою регулярних вправ досягаємо впевненості в собі, ми підвищуємо рівень своєї енергії, знижуємо почуття тривоги, рівень депресії і здатні по-новому поглянути на свій позитивний потенціал і тверезо оцінити можливість невдачі. Ми зможемо краще справлятися з великою кількістю завдань і правильно розрахуємо ймовірність успіху.  Оскільки кортизол - гормон, що впливає на процеси накопичення жиру, то кожен раз, коли ми вправляємося і знижуємо його рівень, ми боремося і зі стресом, і з зайвим жиром. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Що таке стрес і як йому протистояти

### Як подолати стрес

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рецепти для підняття життєвого тонусу:  1. Медитація і аутотренінг. 2. Чіткий розподіл часу на роботу і відпочинок (для цього можна використовувати самий звичайні щоденник, куди ми запишемо всі майбутні справи в рівний стовпчик відповідно до їх пріоритетності, світ здасться набагато простішим і дружелюбнішим). 3. 4. Хороше вино, шоколад, горіхи і пристрасний коханець / коханка 5. Хоча б короткочасна відпустка в теплих краях в приємній компанії або наодинці, на наш смак. 6. Сон, стільки скільки хочеться і ще трішки. 7. Спорт до знемоги. 8. Баня. Справжня російська лазня, з парилкою, віниками і стрибками в замет. 9. [Спілкування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=448) з природою: ліс, поле, город і симпатичними тваринами: кішками, собаками, кіньми. 10. Люди, яким ми потрібні, які нас люблять, цінують, підтримають, зрозуміють і розвеселять в будь-якій ситуації.  Як відомо, будь-яку хворобу (а стрес - це хвороба!) Легше попередити, ніж лікувати. Тому, щоб уникнути таких неприємностей у майбутньому або пом'якшити їх прояв, рекомендується слідувати простим життєвим правилам, виробити несуперечливі життєві цілі, ефективно планувати свій час і завжди знаходити його для себе. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Що таке стрес і як йому протистояти

### Як подолати стрес

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рецепти для підняття життєвого тонусу:  1. Медитація і аутотренінг. 2. Чіткий розподіл часу на роботу і відпочинок (для цього можна використовувати самий звичайні щоденник, куди ми запишемо всі майбутні справи в рівний стовпчик відповідно до їх пріоритетності, світ здасться набагато простішим і дружелюбнішим). 3. 4. Хороше вино, шоколад, горіхи і пристрасний коханець / коханка 5. Хоча б короткочасна відпустка в теплих краях в приємній компанії або наодинці, на наш смак. 6. Сон, стільки скільки хочеться і ще трішки. 7. Спорт до знемоги. 8. Баня. Справжня російська лазня, з парилкою, віниками і стрибками в замет. 9. [Спілкування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=448) з природою: ліс, поле, город і симпатичними тваринами: кішками, собаками, кіньми. 10. Люди, яким ми потрібні, які нас люблять, цінують, підтримають, зрозуміють і розвеселять в будь-якій ситуації.  Як відомо, будь-яку хворобу (а стрес - це хвороба!) Легше попередити, ніж лікувати. Тому, щоб уникнути таких неприємностей у майбутньому або пом'якшити їх прояв, рекомендується слідувати простим життєвим правилам, виробити несуперечливі життєві цілі, ефективно планувати свій час і завжди знаходити його для себе. |

Начало формы



Конец формы

Начало формы

## Що таке стрес і як йому протистояти

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стреси, пов’язані з природнім середовищем, наприклад  · шум  · тлум, велика кількість людей  · погано розміщене обладнання або його нестача і т. п.  Стреси, пов’язані з способом виконання праці, наприклад  · поспіх  · монотонність  · неритмічність ходу роботи (наприклад, часте нагромадження роботи)  · праця в вечірній або нічний час  Стреси, пов’язані з функціонуванням працівника як члена організації, наприклад  · відповідальність за речі і людей  · брак участі в прийнятті рішень  · брак можливості висловлення своєї позиції в справах важливих для організації  Стреси, пов’язані з професійним розвитком, наприклад  · незадоволення з кар’єрного росту  · нестача можливості подальшого професійного розвитку  ·брак почуття стабільності роботи  Стреси, пов'язані з одночасним функціонуванням в організації і поза нею, наприклад   · неможливість узгодження професійних обов'язків з сімейними, дружніми обов'зками  · неможливість узгодження професійних обов'зків з розвитком особистих непрофесійних зацікавленостей  · невідповідність стилю керівництва з завданнями організації, потребами працівників |

Начало формы



Конец формы

Начало формы



Стрес - це загальна, універсальна реакція організму (специфічна і не специфічна) на подразнюючі фактори зовнішнього середовища. Це стан, який виникає під впливом сильних, надзвичайних або патологічних дій на організм

Він є прямою протилежністю повної безтурботності, абсолютного спокою. У формуванні стресу керівна роль належить нервовій та гормональній системам, які інтегру­ють організм в єдине ціле.  
Стрес завжди поруч, він наш постійний супутник. Втек­ти від нього неможливо, та і не треба. Необхідно навчити­ся з ним жити і долати його.  
В тому випадку, коли дія чинника за своєю інтен­сивністю і тривалістю не перевищує певних меж, стрес мо­же бути навіть корисним. Він наче тренує організм і підви­щує його можливості.  
Якщо ж дія чинника (або їх поєднання) виходить за рам­ки допустимого, то стрес сягає такого рівня і напруження, що виснажує захисні сили організму і може стати причиною зниження його адаптивних можливостей, погіршення життєдіяльності і навіть різноманітних захворювань та смерті.  
Стрес стає небезпечним для нашого здоров'я, коли життя, зовнішні обставини пред'являють до нас надмірні вимоги, а ми не в силах їх задовольнити. ПОМІРНІСТЬ - за­кон природи. Стрес обирає в жертву того, хто все робить над міру, не розраховує свої сили.  
Як правило, стрес у своєму розвитку проходить три фази.  
Перша фаза інколи називається стресом очікування або передстартовою лихоманкою. Такий стан у студентів перед іспитом, спортсменів на старті, хворих напередодні операції або у будь-кого з нас перед відповідальною зустріччю або бесідою. Відбувається мобілізація всіх функціональних систем і резервів психіки, усіх захисних сил організму.  
Друга фаза - резистентність, пристосованість до важ­кої ситуації, активний спротив, стійкість до стресу.  
Третя фаза - виснаження, нервове і фізичне. У цій стадії зміни, що відбуваються в організмі, часто стають незво-ротними.  
Типовими фізіологічними реакціями на емоційний стрес можуть бути неприємні відчуття в шлунку, здавлювання в горлі, поява холодного поту, серцева аритмія. Емоції здатні змінювати секрецію ендокринних залоз, погіршувати кро­вообіг, змінювати артеріальний тиск, порушувати травлен­ня, викликати зміну ритму дихання та температури тіла.  
Тривале перебування в стані емоційного стресу може викликати ті чи інші захворювання, і, навпаки, всяке захво­рювання може викликати стрес.  
Особливо вразливі до стресу серце і судинна система, часто гіпертонія, серцевий напад розвиваються під впли­вом стресу. Сильний емоційний компонент мають захво­рювання дихальних шляхів, від звичайної простуди до ту­беркульозу та астми. Захворювання шкіри, головний біль, біль у попереку та спині, сильна стомлюваність, підвищена функція щитовидної залози, ревматоїдний артрит, втрата апетиту, порушення травлення, виразкова хвороба, вираз­ковий коліт тісно пов'язані зі стресом.  
У жінок він впливає на менструальний цикл та пологи, а у чоловіків може стати причиною імпотенції і взагалі, незалеж­но від статі, здатний викликати сексуальні проблеми. Деп­ресія часто також буває наслідком стресу. Тривожні емоції роблять людину більш схильною до нещасних випадків.  
Стрес прискорює розвиток та ріст злоякісних пухлин, але фактично не є причиною, що їх викликає.  
Причини стресу різноманітні, і кожна людина реагує на них по-різному, залежно від загального стану організму.  
Найважчі стреси виникають при втраті близької люди­ни, нерозділеному коханні, звільненні з роботи, втраті ре­чей та капіталу, проте і такі радісні події, як виграш у лоте­реї, одруження з коханою людиною або придбання бажа­ної речі теж може викликати стрес.  
  
Профілактика та лікування  ***\* Концентруйтесь на нинішньому моменті, не розмірко­вуйте над минулим і не намагайтеся зазирнути у май­бутнє. Старайтеся вирішувати одну проблему, а не кілька одночасно. Частіше обмінюйтесь думками з дру­зями, це допоможе знайти вихід із ситуації, а коли ста­не ясно, що робити, тоді починайте діяти.  
\* Уникайте залишатися наодинці з самим собою. Бувай­те в компанії, ходіть на дискотеки, в музеї, на виставки, до церкви. Цілющі емоції несуть ігри, заняття з дітьми.  
\* Немає сенсу жалкувати за втраченим варіантом, жаль та невдоволення ще нікому не допомагали. Залиште в спо­кої минуле, якщо спогади завдають болю, намагайтеся діяти, прикре почуття від бездіяльності лише поглиб­люється.  
\* Не відмовляйтеся від звичного режиму, оскільки це призведе до ще більшої плутанини думок і неможли­вості вирішити, що робити в першу чергу. Не обдумуйте свої проблеми в ліжку. Краще почитайте легку книжку. Якщо вам не вдається відволіктися, згадайте інших, хто потрапляв у подібну ситуацію і вибрався з неї.  
\* Не опускайте руки в пошуках допомоги у важких ситу­аціях, навчіться справлятися зі своїми почуттями. Аналіз ситуації допоможе не тільки визначити причину стресу, а й знайти способи його уникнути.  
\* Записи у щоденнику, які торкаються найсильніших емоцій, потаємних думок та відчуттів, теж допоможуть пережити стрес. Американці вважають, що варто поділитися з папером своїми тривогами 4 рази на тиж­день по 20 хвилин, і стрес як рукою зніме.  
\* Якомога більше робіть того, що приносить вам радість, і уникайте того, що робить вас нещасливим. Багато стресів виникає від того, що ви робите не те, що хочете, а те, чого очікують від вас інші.  
\* Усвідомте свої недоліки, навчіться сприймати себе з усіма власними достоїнствами та недоліками.  
\* Заведіть домашнього вихованця - собака або котик здатні допомогти подолати таке, чого ви не зможете перебороти самотужки.  
\* Зняти стрес допоможе фізичне навантаження, глибоке дихання, молитва, медитація. Непоганим засобом від стресу є секс.***  
Перша допомога у стресовій ситуації  ***1. Перше і головне правило: у гострій стресовій ситуації не слід приймати ніяких рішень (за винятком, скажімо, стихійного лиха, коли йдеться про порятунок самого життя).  
2. Прислухайтесь до поради предків: порахуйте до десяти.  
3. Зосередьтеся на своєму диханні. Повільно вдихніть повітря носом та на деякий час затримайте його. Видихай­те поступово, також через ніс, прислухайтеся до відчуттів, пов'язаних з вашим диханням.***

Далі слід діяти залежно від того, де вас застала стресо­ва ситуація, - у приміщенні чи за його межами.  
  
Якщо стресова ситуація захопила вас у приміщенні:  ***\* встаньте, якщо це необхідно, вибачтесь та вийдіть із приміщення. Наприклад, у вас завжди є можливість піти до туалету або в яке-небудь інше місце, де ви можете залишитись наодинці з самим собою;  
\* скористайтесь будь-яким шансом, аби змочити собі лоб, скроні та артерії на руках водою;  
\* повільно роздивіться навсебіч, навіть у тому випадку, якщо приміщення, в якому ви перебуваєте, добре вам знайоме або виглядає звичайно. Переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки описуйте їхній зовнішній вигляд;  
\* потім подивіться у вікно на небо. Зосередьтеся на тому, що бачите. Коли ви востаннє дивилися на небо? Ну, хіба світ не чудовий?!  
\* наберіть в рот води і повільно, зосереджено проковтніть. Сконцентруйте свою увагу на тому, як вона тече по вашому горлу;  
\* станьте прямо, поставте ноги на ширину плечей і на видиху нахиліться, розслабивши шию і плечі, так щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихайте глибше, слідкуйте за своїм диханням. Продовжуйте робити це протягом однієї-двох хвилин, потім повільно випростайтеся. Якщо стресова ситуація трапилась де-небудь поза приміщенням:  
\* огляньтеся, спробуйте подивитись на оточуючі предмети з різних позицій, подумки називайте все, що бачите;  
\* детально роздивіться небо, називайте про себе все, що бачите;  
\* знайдіть будь-який дрібний предмет (листок, гілку, камінь) і уважно його роздивіться. Розглядайте пред­мет не менше чотирьох хвилин, вивчаючи його форму, колір, структуру таким чином, щоб зуміти чітко уявити його із заплющеними очима;  
\* якщо є можливість випити ковток води, скористайтеся нею - пийте повільно, зосередьтеся на тому, як рідина тече по вашому горлу;  
\* ще раз прослідкуйте за диханням. Дихайте повільно через ніс. Вдихнувши, на деякий час затримайте повітря, потім так само повільно, через ніс, видихніть. При кожному видиху концентруйте увагу на тому, як розслаблюються та опускаються ваші плечі.***  
Негайно зняти негативні емоції та попередити розвиток стресових реакцій допоможуть вам:  ***\* декілька присідань зі штучно подовженим видихом під час присідання;  
\* сильне стискування кулаків або стискування обома руками кришки столу.***  
Для швидкого виклику позитивних емоцій та попередження стресових реакцій дуже корисними є такі засоби:  ***\* посмішка. Посміхніться перед дзеркалом, якщо невдало - повторіть декілька разів, і врешті-решт у вас все повинно вийти;  
\* будь-які засоби руху;  
\* улюблена музика;  
\* зміни однієї діяльності на іншу;  
\* лікування сміхом. Подивіться гумористичну передачу, почитайте анекдоти тощо;  
\* короткочасне голодування.***  
Того дня, коли ви потрапили в стресову ситуацію, не приймайте ніяких рішень. Спробуйте зайнятися яким-небудь простим видом діяльності: приберіть у кімнаті, вимийте вікно, займіться пранням білизни тощо.  
Вчіться розслаблятися. Краще це робити, зручно лежачи у ліжку. Почніть із пальців ніг, а потім кожний м'яз вашого тіла протягом декількох секунд по черзі напружуйте та розслаблюйте. Сконцентруйтеся на розслабленні, якщо вам спадає на думку щось інше, не звертайте уваги на ці думки, а цілковито зосередьтеся на м'язах. Не забувайте про м'язи живота, сідниць, таза, скальпа, брів, шиї, рота, язика. Дихання має бути повільним. Коли ви розслабите все тіло, нехай у голові миготять випадкові безладні думки. Дихайте повільно та спокійно у приємному для вас ритмі. При видиху думайте про одне яке-небудь слово або звук. Сконцентруйтеся на синьому кольорі, уявіть спокійне синє море або безхмарне блакитне небо. Робіть це упродовж 5-10 хвилин до відновлення іншої діяльності.  
Корисно взяти короткочасну відпустку, але ваш стрес залиште вдома.  
Якщо не вдається нормалізувати своє життя, звер­ніться до психолога чи психотерапевта. Пам'ятайте, що всілякі знахарі та екстрасенси буквально полюють на лю­дей, які потребують психологічної допомоги. Обережно поставтеся до знахаря, який демонструє листи хворих, яким він допоміг, це не що інше, як добре перевірений рек­ламний трюк. Не вірте, що вони можуть допомогти на відстані - по пошті, по фотокартці тощо.  
Кваліфікований лікар надасть не тільки психотерапев­тичну допомогу, а й вчасно призначить у разі необхідності медикаментозні, фізіотерапевтичні засоби.  
  
Доповненням до них можуть бути засоби народної медицини:  ***\* 1 ст. ложку кореня валеріани залити склянкою окропу, кип'ятити 15 хвилин, вживати по 1 ст. ложці тричі на день;  
\* 2 ст. ложки трави іван-чаю залити 2 склянками окропу в термосі, залишити на 6 годин, пити рівними порціями 3-4 рази на день;  
\* 1 чайну ложку подрібнених листків рути запашної зали­ти склянкою окропу, настояти 10 хвилин, пити по 100-200 мл зранку і перед сном;  
\* 5 ст. ложок плодів калини розтерти у ступці, залити трьома склянками окропу, помішуючи, настояти 4 години, про­цідити, вживати по півсклянки 4-5 разів на день до їди;  
\* 20 г суцвіть ромашки лікарської, 15 г коренів та корене­вищ валеріани лікарської, 15 г трави м'яти перцевої змішати, 1 ст. ложку суміші залити 0,5 л води, кип'ятити 10 хвилин, процідити, пити по чверті склянки 3-4 рази на день;  
\* гілочки омели білої, листя меліси лікарської, коренів з ко­реневищами валеріани лікарської, листя горіха волосько­го взяти в рівних кількостях, подрібнити, змішати. 1 ст. ложку суміші залити склянкою окропу, настояти до повного охолодження, процідити, пити по чверті склянки 3-4 рази на день.***

(Перенаправлено з [Стрес (медицина)](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)&redirect=no))

Перейти до: [навігація](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#mw-navigation), [пошук](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#p-search)

*Цей термін має також інші значення. Докладніше — у статті* [*Стрес (значення)*](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F))*.*

**Стрес** (від [англ.](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0) *stress* — напруга, тиск)  — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Уолтер Бредфорд Кеннон (англ. [Walter Bradford Cannon](http://en.wikipedia.org/wiki/Walter_Bradford_Cannon)) у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати» (англ. fight-or-flight response)[[1]](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#cite_note-1). Досить часто авторство терміну передають відомому канадському [фізіологу](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3) [Гансу Сельє](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D1%81_%D0%A1%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%94), проте використовувати саме поняття стрес він почав лише у [1946](http://uk.wikipedia.org/wiki/1946) році для пояснення загальної адаптаційної напруги.

## Зміст

 [[сховати](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0))]

* [1 Адаптація](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.90.D0.B4.D0.B0.D0.BF.D1.82.D0.B0.D1.86.D1.96.D1.8F)
* [2 Фізіологічні зміни в організмі у відповідь на дію стресорів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.A4.D1.96.D0.B7.D1.96.D0.BE.D0.BB.D0.BE.D0.B3.D1.96.D1.87.D0.BD.D1.96_.D0.B7.D0.BC.D1.96.D0.BD.D0.B8_.D0.B2_.D0.BE.D1.80.D0.B3.D0.B0.D0.BD.D1.96.D0.B7.D0.BC.D1.96_.D1.83_.D0.B2.D1.96.D0.B4.D0.BF.D0.BE.D0.B2.D1.96.D0.B4.D1.8C_.D0.BD.D0.B0_.D0.B4.D1.96.D)
  + [2.1 Види стресу](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.92.D0.B8.D0.B4.D0.B8_.D1.81.D1.82.D1.80.D0.B5.D1.81.D1.83)
  + [2.2 Стадії стресу](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.A1.D1.82.D0.B0.D0.B4.D1.96.D1.97_.D1.81.D1.82.D1.80.D0.B5.D1.81.D1.83)
* [3 Захворювання, викликані стресом](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.97.D0.B0.D1.85.D0.B2.D0.BE.D1.80.D1.8E.D0.B2.D0.B0.D0.BD.D0.BD.D1.8F.2C_.D0.B2.D0.B8.D0.BA.D0.BB.D0.B8.D0.BA.D0.B0.D0.BD.D1.96_.D1.81.D1.82.D1.80.D0.B5.D1.81.D0.BE.D0.BC)
  + [3.1 Соматичні хвороби](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.A1.D0.BE.D0.BC.D0.B0.D1.82.D0.B8.D1.87.D0.BD.D1.96_.D1.85.D0.B2.D0.BE.D1.80.D0.BE.D0.B1.D0.B8)
  + [3.2 Психічні хвороби](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.9F.D1.81.D0.B8.D1.85.D1.96.D1.87.D0.BD.D1.96_.D1.85.D0.B2.D0.BE.D1.80.D0.BE.D0.B1.D0.B8)
* [4 Стрес і нервові процеси](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.A1.D1.82.D1.80.D0.B5.D1.81_.D1.96_.D0.BD.D0.B5.D1.80.D0.B2.D0.BE.D0.B2.D1.96_.D0.BF.D1.80.D0.BE.D1.86.D0.B5.D1.81.D0.B8)
  + [4.1 Орієнтовний рефлекс](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.9E.D1.80.D1.96.D1.94.D0.BD.D1.82.D0.BE.D0.B2.D0.BD.D0.B8.D0.B9_.D1.80.D0.B5.D1.84.D0.BB.D0.B5.D0.BA.D1.81)
  + [4.2 Стан афекту](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.A1.D1.82.D0.B0.D0.BD_.D0.B0.D1.84.D0.B5.D0.BA.D1.82.D1.83)
* [5 Способи боротьби зі стресом (стрес-менеджмент)](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.A1.D0.BF.D0.BE.D1.81.D0.BE.D0.B1.D0.B8_.D0.B1.D0.BE.D1.80.D0.BE.D1.82.D1.8C.D0.B1.D0.B8_.D0.B7.D1.96_.D1.81.D1.82.D1.80.D0.B5.D1.81.D0.BE.D0.BC_.28.D1.81.D1.82.D1.80.D0.B5.D1.81-.D0.BC.D0.B5.D0.BD.D0.B5.D0.B4.D0.B6.D0.BC.D0.B5.D0.BD.D1.82.29)
  + [5.1 Ознаки та причини стресової напруги](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.9E.D0.B7.D0.BD.D0.B0.D0.BA.D0.B8_.D1.82.D0.B0_.D0.BF.D1.80.D0.B8.D1.87.D0.B8.D0.BD.D0.B8_.D1.81.D1.82.D1.80.D0.B5.D1.81.D0.BE.D0.B2.D0.BE.D1.97_.D0.BD.D0.B0.D0.BF.D1.80.D1.83.D0.B3.D0.B8)
  + [5.2 Методи самодопомоги](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.9C.D0.B5.D1.82.D0.BE.D0.B4.D0.B8_.D1.81.D0.B0.D0.BC.D0.BE.D0.B4.D0.BE.D0.BF.D0.BE.D0.BC.D0.BE.D0.B3.D0.B8)
  + [5.3 Професійна допомога](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.9F.D1.80.D0.BE.D1.84.D0.B5.D1.81.D1.96.D0.B9.D0.BD.D0.B0_.D0.B4.D0.BE.D0.BF.D0.BE.D0.BC.D0.BE.D0.B3.D0.B0)
* [6 Методи профілактики стресу](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.9C.D0.B5.D1.82.D0.BE.D0.B4.D0.B8_.D0.BF.D1.80.D0.BE.D1.84.D1.96.D0.BB.D0.B0.D0.BA.D1.82.D0.B8.D0.BA.D0.B8_.D1.81.D1.82.D1.80.D0.B5.D1.81.D1.83)
* [7 Див. також](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.94.D0.B8.D0.B2._.D1.82.D0.B0.D0.BA.D0.BE.D0.B6)
* [8 Примітки](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.9F.D1.80.D0.B8.D0.BC.D1.96.D1.82.D0.BA.D0.B8)
* [9 Джерела](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.94.D0.B6.D0.B5.D1.80.D0.B5.D0.BB.D0.B0)
* [10 Посилання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#.D0.9F.D0.BE.D1.81.D0.B8.D0.BB.D0.B0.D0.BD.D0.BD.D1.8F)

## Адаптація[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=1) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=1)]

За останні роки надто зріс темп [життя](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F). Разом з цим збільшилось психоемоційне навантаження на [нервову систему](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) людини відповідно до індивідуальних особливостей психіки та типу [вищої нервової діяльності](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%89%D0%B0_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C). Кожна [людина](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0) намагається встигнути адаптуватись до сучасного технічного прогресу, інформаційного перевантаження, [соціальних](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85&action=edit&redlink=1), [політичних](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85&action=edit&redlink=1), [екологічних](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96_%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8) умов.

**Адаптація** — це [біологічна функція](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F_(%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B8)) стресу. Тобто стрес, як особливий психо-фізіологічний стан, забезпечує захист організму від загрозливих та руйнівних впливів, як психічних, так і фізичних. Тому виникнення стресу означає, що людина включилась в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам. При цьому в організмі розвивається функціональний стан, який характеризується комплексом реакцій [нервової](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0&action=edit&redlink=1), [гормональної](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0&action=edit&redlink=1) та інших систем організму. Таким чином, стрес — це нормальна [реакція](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F) здорової людини, захисний механізм біологічної системи. Але здатність до адаптації не безмежна. У тому випадку, коли інтенсивність впливу та його тривалість перевищують функціональні можливості протидій організму людини, коли вплив має різко негативний характер, такий стан називається [**дистрес**](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&redlink=1) (протил. — [еустрес](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%95%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&redlink=1)).

## Фізіологічні зміни в організмі у відповідь на дію стресорів[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=2) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=2)]

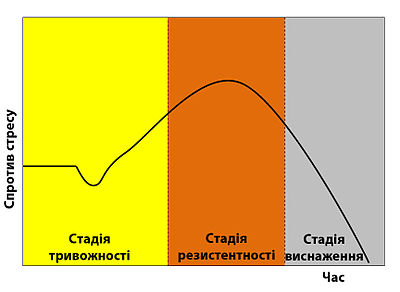
У процесі [еволюції](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%95%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%86%D1%96%D1%97&action=edit&redlink=1) при зіткненні організму з труднощами, було доведено, що він виробляє такі основні типи реагування: активний — це боротьба; пасивний — це втеча; компромісний — це терпіння. Незалежно від того, який тип реагування вибере організм, перша реакція буде однотиповою — мобілізація функціональних можливостей для подолання надто високих потреб. Походження стресових факторів (стресорів) може бути різноманітним. Це фізичні, хімічні, теплові, соціальні, психічні чинники. Напруга, [втома](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0), [біль](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%BB%D1%8C), приниження, втрата [крові](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2), довготривала фізична або розумова робота, [безсоння](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B7%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8F), раптовий [успіх](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%81%D0%BF%D1%96%D1%85), проте, незалежно від того позитивні чинники діють чи негативні, відповідь організму буде однаковою. Стрес не завжди є результатом порушення. Будь-яка нормальна діяльність — гра в [шахи](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%B8), емоційні обійми, придбання цуценяти, можуть обумовити розвиток стану стресу, не завдаючи організму шкоди.

Після впливу на організм стресового подразника активізується функція [гіпофізу](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BF%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%B7). Він починає в підвищеній кількості виділяти [адренокортикотропний гормон](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD), який у свою чергу стимулює діяльність [кори наднирників](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%96%D0%B2&action=edit&redlink=1). Ті ж починають виробляти більше гормонів, зокрема [кортикостероїдів](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%97%D0%B4%D1%96%D0%B2&action=edit&redlink=1). Кортикостероїди стимулюють механізми, завдяки яким організм пристосовується (адаптується) до нових умов.

### Види стресу[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=3) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=3)]

**Фізіологічний** стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути [мікроклімат](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%96%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%B0%D1%82), [радіація](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F), [шум](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D0%BC), [вібрація](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F), природні стихійні лиха ([землетрус](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%83%D1%81), повінь, виверження вулкану) та навіть затоплення квартири сусідами. **Психоемоційний** стрес виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду. Скажімо, крадіжка гаманця для одного стане стимулом бути уважнішим, сконцентрованим, більше попрацювати, щоб повернути втрачене. А іншого навпаки охопить апатія, відчуття своєї нікчемності та постійного невезіння. Повна відсутність стану стресу при впливі збуджуючих факторів означає [смерть](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8C). Здатність організму до адаптації поступово втрачається з віком.

### Стадії стресу[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=4) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=4)]

[](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:General_Adaptation_Syndrome_ukr.jpg)

Три стадії розвитку стресової ситуації

Г. Сельє запропонував виділити три стадії розвитку стресової реакції:

1) Стадія тривожності — характеризується зменшенням розмірів [вилочкової залози](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B7%D0%B0), [селезінки](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0), [лімфатичних вузлів](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D1%96%D0%BC%D1%84%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%B2%D1%83%D0%B7%D0%BB%D1%96%D0%B2&action=edit&redlink=1), що пов'язано з активацією [глюкокортикоїдів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%97%D0%B4).

2) Стадія резистентності — розвивається гіпертрофія кори наднирників зі стійким підвищенням секреції [кортикостероїдів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%97%D0%B4%D0%B8) та [адреналіну](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD). Вони збільшують кількість циркулюючої [крові](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2), підвищують [артеріальний тиск](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B8%D1%81%D0%BA), підсилюється утворення [печінкою](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%87%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0) [глікогену](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD). В цій стадії зазвичай підвищується стійкість та протидія організму до надзвичайних подразників. У людини на цій стадії активізується [розумова](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C&action=edit&redlink=1) та [м'язова діяльність](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%27%D1%8F%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C&action=edit&redlink=1), мобілізується [воля](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8F) та [бажання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) подолати незвичні обставини або надзвичайну ситуацію. Якщо дія [стресору](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%80&action=edit&redlink=1) на цій стадії припиняється або слабшає, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

3) Стадія [виснаження](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F&action=edit&redlink=1). Однак, якщо вплив патогенного фактору не припиняється, він продовжує бути надто сильним і тривалим, розвивається стійке виснаження кори наднирників. Знову з'являються реакції тривожності. Ці процеси є необоротними і закінчуються загибеллю організму (смертю).

## Захворювання, викликані стресом[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=5) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=5)]

### Соматичні хвороби[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=6) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=6)]

Хоча синдром адаптації має захисний та пристосувальний характер, в деяких випадках відповідна реакція організму може виявитись не адекватною умовам, які її викликали. Вона може бути сильнішою ніж треба, надто слабкою або спотвореною. І тоді ця реакція стає причиною наступних патологічних змін в організмі. Ці патологічні зміни Г. Сельє назвав «хворобами адаптації». Вирішальне значення мають не стільки сильні, але рідкісні зворушення, скільки неприємності, які діють постійно день в день. Вони непомітно підточують сили людини та викликають хронічні патологічні процеси.

**Ішемічна хвороба серця**. Найбільш розповсюдженим розладом [серцево-судинної системи](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%BE-%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0), який виникає в результаті частого психоемоційного збудження є [ішемічна хвороба серця](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%88%D0%B5%D0%BC%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0_%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%86%D1%8F) та [атеросклероз](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B7). У процесі дії стресора активізується гіпофіз, [гіпоталамус](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%81), [наднирники](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8), виділяється адреналін. В результаті підвищується [пульс](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81), артеріальний тиск, [дихання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F). У крові збільшується рівень жироподібних речовин — [ліпідів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B8). Якщо організм не витрачає їх м'язовими зусиллями, [жир](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D1%80) відкладається на внутрішній поверхні стінки судин. Згодом там утворюється [сполучна тканина](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0), накопичується [кальцій](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%86%D1%96%D0%B9). На цих ділянках звужується просвіт [судин](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8), погіршується їх пружність, розвивається атеросклероз, а згодом і ішемічна хвороба.

**Артеріальна гіпертензія** або гіпертонічна хвороба виникає в результаті порушення тонусу судин, який регулюється нервовою системою. Якщо людини постійно стикається з ситуаціями при яких підвищується психоемоційне напруження, тонус судин весь час залишається високим, патологічним щодо повсякденних потреб організму. Це призводить до підвищення артеріального тиску.

**Виразкова хвороба**. Постійні розлади нервової системи грають певну роль, а в деяких випадках і провідну у виникненні захворювань [шлунково-кишкового тракту](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BB%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%BA%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82), таких як [гастрит](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82) та [виразка шлунку і 12-ти палої кишки](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B0_%D1%88%D0%BB%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%83_%D1%96_12-%D1%82%D0%B8_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%97_%D0%BA%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B8&action=edit&redlink=1). В нормальних умовах [шлунковий сік](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BB%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%96%D0%BA) діє тільки на [їжа](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%87%D0%B6%D0%B0), яка потрапляє у [шлунок](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BB%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%BA). Під час стресу, в результаті збудження нервової системи, шлунковий сік починає виділятись не залежно від того є у шлунку що перетравлювати чи нема. Він порушує цілісність (роз'їдає) слизову оболонку шлунка та 12-ти палої кишки. Коли це продовжується тривалий час, на ній виникають [ерозії](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D1%80%D0%BE%D0%B7%D1%96%D1%8F), а згодом і виразки.

Також слід сказати, що довготривалий стрес значно погіршує функції та можливості [імунної системи](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0). А при зниженні імунітету у людини частіше загострюються хронічні хвороби, важче перебігають запальні, бактеріальні, вірусні та інші захворювання.

### Психічні хвороби[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=7) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=7)]

До психоемоційних наслідків стресу можна віднести депресію, [«синдром хронічної втоми»](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D1%85%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8), [неврози](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7), зокрема істерію та психастенію. Синдром хронічної втоми можна спостерігати чи не у кожної другої людини що працює. Це пов'язане з досить великими вимогами на роботі, часто не виконанням роботодавцем норм трудового кодексу, внаслідок цього зменшення часу відпочинку у робітника, непорозуміння в сім'ї. Далі безсоння, постійна напруженість, дратівливість. Без належної корекції такого стану може початись депресія, яка у свою чергу є стресом для організму. І щоб розірвати це «замкнуте коло» напевне доведеться звернутись до лікаря спеціаліста.

Неврози розвиваються частіше у людей, яких за типом темпераменту можна віднести до [холериків](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA) та [меланхоліків](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%85%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%BA). [Істерія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D1%8F) — результат слабкого типу нервової системи. Вона характеризується перевагою емоційних реакцій, близьких до [безумовних рефлексів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81). Тобто процеси збудження різко переважають над процесами гальмування. В такому стані людина плутає вигадане з дійсним, втрачає критичне відношення до свого оточення, стає дуже знервованою, образливою. [Психастенія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%8F) виявляється в недовірі до своїх здібностей, пам'яті, зниженні самооцінки, перебільшенні своїх вигаданих страждань. Ці прояви мають надто нав'язливий характер.

Стрес грає велику роль в [етіології](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D1%82%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) [синдрому Скуміна](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D0%A1%D0%BA%D1%83%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0), якій набуває розвитку у четвертої частини [пацієнтів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82) після [протезування](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) клапанного апарату [серця](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D1%86%D0%B5) та проявляється у вигляді нав'язливих [сумнівів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%BC%D0%BD%D1%96%D0%B2) у надійності імплантатів, невиправданим [страхом](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85) їх поломки, стійким негативним відношенням до фізичних та психоемоційних навантажень, специфічним розладом [сну](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BD), [почуттям](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F) тривоги, розгубленості, [депресивним](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F) фоном [настрою](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B9).

## Стрес і нервові процеси[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=8) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=8)]

### Орієнтовний рефлекс[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=9) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=9)]

Кожному відомо відчуття, яке виникає при очікуванні нового незвичайного подразника. У людини загострюється [слух](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D1%85), [увага](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0), напружуються [м'язи](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%27%D1%8F%D0%B7%D0%B8). У фізіології така реакція називається орієнтовним рефлексом. Якщо подразник, який викликав орієнтовний рефлекс є шкідливим для організму, це може призвести до стресу. Прикладом може бути аварійна ситуація на дорозі. Водій концентрується, напружується, щоб уникнути аварії, але вона все ж таки трапляється. Внаслідок цього — стрес.

Якщо стресова ситуація вирішується позитивно, організм тренується, загострюється [увага](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0), воля. У енергійних та впевнених у собі людей будь-які труднощі викликають ентузіазм та з успіхом долаються. Навпаки, у людей зі слабкою волею життєві перешкоди руйнують орієнтовний рефлекс, що робить їх не рішучими та безпорадними.

### Стан афекту[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=10) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=10)]

При дії надто сильного та довготривалого подразника на нервову систему, процес збудження може охопити нервові клітини [головного мозку](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D0%BA). У такому стані гальмівні рефлекси не спрацьовують і людина повністю втрачає контроль над своїми діями. Такий стан організму називається — стан афекту. Багато кримінальних злочинів скоюється саме в стані афекту.

## Способи боротьби зі стресом (стрес-менеджмент)[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=11) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=11)]

|  |  |
| --- | --- |
| [Caduceus.png](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Caduceus.png) | **Зауважте,** [**Вікіпедія не дає медичних порад**](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%BA%D1%96%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D1%96%D1%8F:%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F)**!** |

### Ознаки та причини стресової напруги[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=12) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=12)]

Важливо знати які події і у яких випадках є стресогенними саме для вас — це допоможе пом'якшити негативні наслідки. Також важливо навчитись виявляти у себе ознаки стресової напруги та переводити ці сигнали зі сфери почуттів (емоційної) у сферу розуму (раціональну) і тим самим ліквідувати небажаний стан.

Ознаки стресової напруги: 1) Неможливість зосередитись на будь-чому; 2) Занадто часті помилки в роботі; 3) Погіршення пам'яті; 4) Постійне відчуття втоми; 5) Дуже швидке мовлення; 6) Думки зникають; 7) Безпричинні болі у голові, спині, шлунку; 8) Робота не надає колишнього задоволення; 9) Втрата почуття гумору; 10) Різко зростає кількість викурених цигарок; 11) Пристрасть до алкогольних напоїв; 12) Постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.

Якщо у вас присутні деякі з вище перерахованих основних ознак стресу, спробуйте знайти його причину. Причини стресового напруження: 1) Набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося; 2) Вам постійно бракує часу — не встигаєте нічого зробити; 3) Ви постійно хочете спати; 4) Ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день; 5) Ви дуже багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв; 6) Вам майже нічого не подобається; 7) У вас постійні конфлікти, як дома, так і на роботі; 8) Відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться; 9) З'являється комплекс неповноцінності; 10) Вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє; 11) Ви не відчуваєте поваги до себе. 12) У вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує [біль](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%BB%D1%8C); 13) Ви не задоволені своїм особистим та сексуальним життям.

### Методи самодопомоги[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=13) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=13)]

Обов'язковим є налагодження режиму роботи та відпочинку. Відпочивати потрібно активно, займаючись улюбленою справою. Це може бути [риболовля](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D1%8F), туристичний похід, [плавання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), робота на дачній ділянці. [Сон](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BD) повинен тривати не менше вісьми — дев'яти годин. Корисно дотримуватись певної [дієти](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%96%D1%94%D1%82%D0%B0) згідно з віком, статтю, наявними хворобами разом з тим з підвищеним вмістом [вітамінів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B8) та [мікроелементів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%96%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8). До специфічних методів можна віднести: **Релаксацію** — метод за допомогою якого можна частково або цілком позбутися фізичної та психічної напруги. Релаксація є дуже корисним методом, оскільки опанувати нею досить легко. Але є одна неодмінна умова — мотивація, тобто людина повинна чітко знати для чого їй це треба. **Концентрація** — передбачає виконання спеціальних вправ на зосередження, уваги. **Ауторегуляція дихання** — свідомо керуючи подихом, людина має можливість використовувати його для заспокоєння, зняття напруги, як м'язової, так і психічної. **Аутогенне тренування** — це вплив визначених розумових установок людини на зміну власних уявлень, переживань, відчуттів та інших психічних процесів, а також на стан окремих систем організму з конкретною метою. Тобто, іншими словами, [аутогенне тренування](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B5_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) це психофізіологічна саморегуляція без [лікаря](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%8C&action=edit&redlink=1).

### Професійна допомога[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=14) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=14)]

Професійну допомогу при стресі та його наслідках може надати [психолог](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3), [психотерапевт](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82&action=edit&redlink=1), а у важких запущених випадках — [психіатр](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D0%B0%D1%82%D1%80). При необхідності лікар призначить антидипресанти, зоспокійливі препарати, снодійні, адаптогени, коректори імуної системи, ліки для покращення апетиту. Ефективними є [гіпноз](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B7), [фізіотерапевтичні процедури](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%B4%D1%83%D1%80%D0%B8&action=edit&redlink=1) — [гімнастика](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [ванни](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B8&action=edit&redlink=1), [електросон](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BD&action=edit&redlink=1), [фітотерапія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F), застосовування адаптогенів[[2]](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#cite_note-2)[[3]](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)#cite_note-3).

## Методи профілактики стресу[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=15) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=15)]

Спосіб життя — це повсякденне життя людини з раннього ранку до пізнього вечора, щотижня, щомісяця, щороку. Складовими частинами активного і релаксаційного способу життя є і початок трудового дня, і режим [харчування](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), і рухова активність, і якість відпочинку, і взаємовідносини з навколишнім середовищем та людьми, що оточують, і реакція на стрес. Саме від людини залежить яким буде її [спосіб життя](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F) — активним, продуктивним, здоровим або пасивним і безглуздим. Взагалі можна виділити декілька основних методів профілактики стресу. Це релаксація та аутогенне тренування, надання першої допомоги при гострому стресі, аутоаналіз особистого стресу та протистресовий стиль життя, який в себе включає:

• Відстоювання власних прав і потреб; встановлення низкостресових відносин взаємної поваги; ретельне відбирання друзів і зав'язування відновин, які є підбадьорливими і спокійними.

• Участь у цікавій, вдячній роботі, яка приречена на справжню винагороду. Збереження стимулюючого робочого навантаження, де періоди перевантаження і криз врівноважуються періодами перепочинку.

• Врівноваження небезпечних подій корисними цілями і позитивними подіями, до яких варто прагнути.

• Збереження гарної фізичної форми, добре харчування, рідке вживання [алкоголю](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C) і [тютюну](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%8E%D1%82%D1%8E%D0%BD).

• Витрачання енергії на види діяльності, які в цілому приносять почуття задоволення (робота, громадська діяльність, відпочинок, культурні заходи, [сім'я](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%96%D0%BC%27%D1%8F), близькі [друзі](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D1%83%D0%B3), при потребі, перебування на самоті).

• Знаходження задоволення в простій діяльності — споглядання сходу сонця, розквітлих квітів, поверхні моря, приготування смачної страви, гра з дитиною.

• Насолода повним і кипучим сексуальним життям, прямо висловлюючи свій «сексуальний апетит».

• Насолода життям у цілому; можливість глузувати з себе; мати добре розвинуте почуття гумору.

• Здатність виражати природні потреби, бажання і почуття без виправдання.

• Ефективний розподіл часу, уникнення напружених ситуацій.

## Див. також[[ред.](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&veaction=edit&vesection=16) • [ред. код](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&section=16)]

* [еустрес](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%95%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&redlink=1) та [дистрес](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&redlink=1)

фізіологія

* [поріг відчуття](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B3_%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F) / [тригер](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%B5%D1%80) (НЛП)
* [сприйнятливість](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C&action=edit&redlink=1)

фактори та індикатори

* [стресор](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%80&action=edit&redlink=1)
* [Сенсорне насичення](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F) (перевантаження по каналах, НЛП)
* [Втома (фізіологія)](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0_(%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F))
* [депривація](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F)

психологія

* [сподівання](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F&action=edit&redlink=1)
* [психоемоційне виснаження](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F&action=edit&redlink=1)
* [внутрішній опір (психологія)](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D1%96%D1%88%D0%BD%D1%96%D0%B9_%D0%BE%D0%BF%D1%96%D1%80_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F)&action=edit&redlink=1)
* [(концепція «фрустрації — агресії» Д. Долларда і Н. Міллера)](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=(%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%86%D1%96%D1%8F_%C2%AB%D1%84%D1%80%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97_%E2%80%94_%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%97%C2%BB_%D0%94._%D0%94%D0%BE%D0%BB%D0%BB%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B0_%D1%96_%D0%9D._%D0%9C%D1%96%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0)&action=edit&redlink=1)

синдроми

* ефект дожигания (перед- та післяпереживання події)
* [вигорання](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F&action=edit&redlink=1): [емоційне](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F)
* [СХВ](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D1%85%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8) (рос. [ru:СХУ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A5%D0%A3))
* [Нервово-психічна напруга](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B0&action=edit&redlink=1)
* [Реактивні стани](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8&action=edit&redlink=1)
* [дезадаптація](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1) та [професійна дезадаптація](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F&action=edit&redlink=1)
* [Деперсоналізація](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F)

Психіатрія

* [Невроз](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7)
* [Афект](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82)
* [Психоз](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B7)
* [Депресія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F)
* [Нейропатія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%96%D1%8F)
* [Фобія](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F)
* [Психосоматика](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)
* **Ганс Сельє і його теорія стресу**
* 22:19 Часто значний вклад в науку полягає не у відкритті нового факту чи явища, (яких зараз накопичено величезну кількість), а в способі їх нового розуміння і пояснення. Вчений висуває нові ідеї і концепції для тлумачення експериментальних фактів, спостережень, які до цього часу не поєднувались в єдину картину, а були розрізненими і тому не зрозумілими.   
    
  До 1936 року навіть мало хто в наукових колах міг здогадуватись що холод, спека, ліки, гормони, смуток і радість можуть викликати однакові біохімічні зміни в організмі. Здавалось не логічним, що різні подразнення, достатньо сильні, потребують однакової відповіді.   
    
  За десять років до цього на медичному факультеті Паризького університету працюючи в клініці студент Ганс Сельє вперше стикнувся з проблемою стереотипної відповіді організму на будь-яке серйозне навантаження. Його зацікавило, чому у людей з різними хворобами так багато однакових ознак і симптомів. І при інфекційних захворюваннях, і при великих крововтратах, у випадках запущеного раку хворий втрачає апетит, м`язеву силу, всяке бажання що-небудь робити. Такі загальні симптоми він назвав «синдромом хвороби».   
    
  Далі проводив досліди на щурах, створюючи їм не комфортні умови, для виклику відповідних пристосувальних реакцій. При препаруванні виявляв три явища: збільшення наднирників, атрофію тімуса і утворення виразок шлунку. Тоді ж Ганс Сельє став розробляти свою гіпотезу «синдрому зумовленого впливом різних негативних явищ», згідно з якою хвороботворний фактор має своєрідну «пускову» дію, запускає вироблені в процесі еволюції механізми, якi є основною складовою розгортання картини захворювання. Це явище пізніше стало загально відомим під назвою «загального адаптаційного синдрому», або «синдрому біологічного стресу». З англійської мови вiн підібрав відповідне слово «stress» – термін, який зараз дуже популярний. Взагалi, Сельє знав чотири мови i так до кiнця життя не зрозумiв, яка з них йому рiдна: угорська,– рiдна для матерi, нiмецька – батькова, а англiйську i французьку примушували вчити вдома.   
    
  В медичній літературі того періоду досить часто повідомлялось про «незрозумілу» атрофію вилочкової залози так що важко сказати хто перший на це звернув увагу. Але ж кому прийшло в голову пов`язати ці явища з тим, що американський фiзioлог Уолтер Кенон в 1932-му назвав «екстреною секрецією адреналіну» при емоціях страху і злості? Кенон вiкрив симпатоадреналову систему, а Сельє – дав адреналіну другу назву: «гормон стресу».   
    
  І 1936 року Ганс Сельє вперше опублікував статтю, де виклав своє бачення проблеми. Його теорія пішла «на ура». Очевидно, інші теж шукали пояснення тим відчуттям, які переживали час від часу. Але ніхто не приділяв цьому так багато уваги, і, тим більше, не простежував наслідки життєвих казусів на гормональному рівні.   
    
  Ганс Сельє просто не міг не зробити цього відкриття, бо все його життя було суцільним стресом, який він зміг відчути тільки після того, як сам його відкрив. А до цього, очевидно, через незнання справи, встиг двічі одружитись. Безсонними ночами Сельє намагався зрозуміти, чому в одних і тих же ситуаціях його знайомі поводять себе цілком спокійно, а він вдається до паніки. Та після його відкриття наукове визнання з верхом компенсувало витівки долі. У нього з`явилась третя жінка. Дивовижно те, що її спокійний характер передавався і на Сельє. Поряд з нею він почував себе настільки комфортно, що врешті решт забув про стрес і через три роки одружився.   
    
  То, що ж таке стрес? Втома, біль, страх, величезний успіх, що змінює життя? Відповідь – і так і ні. Кожна з цих ситуацій може викликати стрес, але не можна взяти одну з них і сказати: «оце і є стрес», бо цей термін однаково стосується і всіх інших.   
    
  Узагальнено можна сказати: стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред`явлену до нього вимогу. Тобто, крім специфічного ефекту всі подразники викликають якісно однакову потребу в адаптації, аби відновити гомеостаз. Неспецифічні процеси пристосування – це сутність стресу, і не має значення, приємна чи неприємна ситуація його викликала. Але має значення інтенсивність потреби в адаптпції.   
    
  Причина, яка викликає стрес називається «стресором». Зрозуміло, що всяке захворювання є в певній мірі стресорним фактором, оскільки зумовлює потребу організму в адаптації. У свою чергу, стрес бере участь в розвитку захворювання. Дія стресу накладається на специфічні прояви хвороби і змінює картину в гіршу чи кращу сторону. Тому стрес може бути позитивним (шокова терапія). Чисто негативний стрес Сельє позначив терміном «дистрес».   
    
  Надалі виявилось, що біохімічні процеси підтримання гомеостазу забезпечуються двома типами реакцій: синтоксичними (від грецького syn- разом) і кататоксичними (від cata- проти). Аби протидіяти різноманітним стресорам організм регулює свої реакції нейрогуморальними сигналами, які або пригнічують або підсилюють опірність. Синтоксичні агенти діють як тканинні транквілізатори, вони зумовлюють пасивність до подразника і мирне співіснування з антигенами. Кататоксичні агенти хімічно стимулюють синтез антитіл, прискорюють алергічні реакції.   
    
  До найбільш ефективних синтоксичних гормонів належать глюкокортикоїди, такі як кортизол і їх штучні синтетичні похідні. Вони гальмують алергічний процес і інші захисні реакції – є імунодепресантами. Вони пригнiчують iмунну систему (запалення, набряки) i їх впливом можна пояснити атрофію тімуса у щурів в дослідах Сельє. Навiщо органiзму пригнiчувати свiй власний iмунiтет? Це доцiльно, коли головним джерелом проблем виступає сама захисна реакція. Мета запалення – перешкодити потраплянню антигена в кров, що може призвести до зараження. Але пригнічення такої захисної реакції може бути вигідним, якщо антиген не являє собою небезпеки, і лише провокує запальну реакцію. В таких випадках саме запалення сприймається як хвороба. Наприклад, при набряку після укуса бджоли пригнічення захисного процесу запалення – і буде, власне, лікуванням, бо бджолина отрута сама по собi безпечна, а небезпечний – набряк (з можливим летальним наслідком).   
    
  У людей, з нашою розвиненою нервовою системою, більш частими стресорами є не хімічні чи фізичні фактори, а емоційні подразники, психічні; та не варто ототожнювати надмірне нервове навантаження або саме емоційне збудження зі стресом, як це часто роблять. Адже стресові реакції притаманні і нижчим тваринам, у яких взагалі немає нервової системи.   
    
  У побуті, коли говорять, що людина перебуває в стані стресу, зазвичай мають на увазі надмірний стрес, дистрес; подібно до того як ми кажемо: «у нього температура» – ми маємо на увазі високу температуру, жар, хоча нормальна теплопродукція – невід`ємна ознака життя, так само як і адаптація, як і стрес.   
    
  Источник: <http://nmu-s.net/blog/gans_sele_i_jogo_teorija_stresu/2012-02-03-33#ixzz3LzbPzpqH>
* Один з етапів становлення на шлях оздоровлення - це усвідомлення свого внутрішнього стану. Коли людина "не в собі", її дихання стає частим і безладним, серцебиття неритмічним, людина задихається. Навчитися бачити себе в такі моменти "зі сторони" і буде першим кроком. А другий крок - узяти на озброєння позитивний досвід людей, що вирішили цю проблему, і виконувати рекомендації для зняття стресу.
* Ось деякі з них.
* 1. **Дихаємо!** Але правильно: Сідаємо зручно на стілець або крісло і дуже повільно дихаємо носом, через обидві ніздрі. Затримуємо дихання, наскільки можемо довго, і потім починаємо якомога повільніше видихати доти, доки легені зовсім не звільняться від повітря. Прагнемо робити це якомога тихіше. Співвідношення тривалості вдоху, затримки дихання і видиху - довільне. Але дуже важливо, щоб і вдох, і видих були повними.
* 2. **Дихаємо-2**. Наступна дихальна вправа знімає відчуття тривоги і страху. Лягаємо на тверду поверхню, дихаємо повними грудьми. Намагаємося пригадати, як ми дихаємо, коли засипаємо або коли тільки що прокинулися. Звичайно це ледь помітне дихання, дуже тихе. Ось і треба подихати декілька хвилин таким непомітним сонним диханням. Навчившись так уповільнювати дихання, можна дуже швидко навчитися позбуватися тривоги і страхів. Пояснюється це просто: з погляду анатомії, в організмі при уповільненні дихання пригальмовуються обмінні процеси, адреналін менш інтенсивно поступає в кров, а значить, і збудження швидко спадає.
* 3. **Тягнемося!** Виявляється, розтяжка допомагає зняти стрес. І зовсім не треба для цього йти в тренажерний зал. Стаємо прямо, піднімаємо руки вгору, якомога вище, і витягуємося в струнку, уявляючи, що нас хтось тягне вгору за руки і вниз за ноги. Тепер сідаємо. Підвнімаємо ноги, тягнемо пальці ніг до себе, витягнутими руками тягнемося до пальців ніг. При виконанні вправ дискомфорт відчуватися не повинен.
* 4. **Кричимо!** Цей прийом запозичено з практики східних мудреців. Допомага, коли довго не можеш заспокоїтися і впоратися з негативними емоціями. Де завгодно кричати не варто, а безлюдне місце не завжди можна знайти саме тоді, коли потрібно, тому вдома можна спробувати покричати в подушку. Як варіант можна дуже голосно співати, наприклад щось пафосне і життєствене з репертуару Лещенка або Кобзона.
* 5. **П"ємо!** Найкраще - чисту воду, маленькими ковточками. Але цілком підійде і чай (зелений краще ніж чорний), сік (краще не терпкий - яблучний, березовий) або навіть молоко, це питання смаку. Основне правило - маленькими ковточками.
* 6. **Гриземо!** Горіхи. Вони багаті незамінними поживними речовинами, що беруть участь в утворенні серотоніну. Багаті на вітаміни B і Е та антиоксиданти, що допомагають подолати стрес. Але треба знати міру, однієї жменьки горіхів на день цілком достатньо.
* І, нарешті...
* 7. **Сміємося!** Не соромлячись, голосно, в голос! Сміх - це, мабуть, найкращий засіб проти стресу.
* За матеріалами [shkolazhizni.ru](http://shkolazhizni.ru/)

Начало формы

Введіть e-mail адресу:      

Конец формы

Відкритий урок ‑ причина стресу вчителів

Згідно з останніми дослідженнями, переважна більшість учителів Великої Британії вважають, що відкриті атестаційні (в англійській термінології градуювальні, ‑ *пер.)* уроки є однією з основних причин стресів і тривожності у професії вчителя.  
  
Значна кількість респондентів, які взяли участь у дослідженні, проведеному на замовлення Спілки університетів і коледжів Англії, заявили, що відкриті атестаційні уроки нагадують «бомбу з годинниковим механізмом», яка все частіше використовується в навчальних закладах як «дисциплінарний батіг» для «биття персоналу».  
  
Понад трьох із половиною тисяч викладачів англійських коледжів відповіли на запитання онлайн-анкетування. Більшість респондентів не наполягають на негайній відміні відкритих атестаційних уроків, але, урешті-решт, хочуть бачити альтернативу такого оцінювання своєї роботи.  
  
Директор із наукових досліджень і розвитку безперервної освіти Метт О’Лірі з Вулверхемптона, який проводив дослідження, зауважує: «Установлено, що відкритий урок найімовірніше є найзначнішою причиною численних суперечок і скарг у країні».  
  
Опитування давало респондентам право анонімно додавати у відповіді коментарі, унаслідок чого було зібрано, а потім оброблено порядку 100 000 слів у ремарках.  
  
Наприклад, один із респондентів відзначив: «Проблема в тому, що частина вчителів «дають» відкриті уроки й одержують при цьому більш високі оцінки, ніж ті, хто систематично непублічно проводить більш цікаві уроки, але з ряду причин не може показати добрий рівень на відкритих уроках просто через «нерви».  
  
Ще одна типова відповідь була такою: «Процес спостереження на відкритому уроці використовується для залякування частини викладацького складу, який не дуже хорошої думки про менеджерів навчального закладу».  
  
О’Лірі вважає, що атестаційні уроки не є точним способом оцінювання викладання: «Незалежно від того наскільки об'єктивно насправді оцінюється урок, виникає маса запитань, пов'язаних з обґрунтованістю та достовірністю спостереження як методу оцінювання. Якщо взяти повне середнє навантаження викладача коледжу (зараз воно становить більше 800 годин на рік), то неправильно, усього лише маючи дані спостереження за формальними схемами аналізу на одному уроці, використовувати їх як всеосяжну оцінку професійної компетентності й ефективності роботи викладача».  
  
Керівник дослідження робить висновок, що пряму залежність між результатами відвідування внутрішньошкільних відкритих уроків і можливими дисциплінарними процедурами, аж до звільнення викладача, треба «розірвати».  
  
При оцінюванні вчителів за наслідками відкритих уроків використовується чотирибальна шкала, що градуює рейтинг учителя як «видатний», «добрий», «вимагає покращення» та «неадекватний». Якщо вчителі одержують рейтингову оцінку «вимагає покращення» або «неадекватний», їм пропонують повторно проводити відкриті уроки протягом 4‑6-ти тижнів, і, якщо покращення не має, це може спровокувати всілякі дисциплінарні процедури, аж до звільнення.  
  
«Існують дійсно точні процедури надійного оцінювання, наприклад, використання в якості оцінки банку даних про вчителя, ‑ відзначає О’Лірі. ‑ У нас є професійні інспектори високого рівня, які покладаються не тільки на висновки відкритих уроків, а і, знаходячись у навчальному закладі, оцінюють його роботу комплексно, використовуючи надійну доказову базу».  
  
Він рекомендує й ряд інших методик оцінювання роботи викладачів, що також включають наявність доказової бази, наприклад, методики самооцінки, експертної оцінки, зовнішньої перевірки та зворотного зв'язку з учнями.  
  
Принаймні вже п'ять провідних коледжів Англії відмовилися від атестаційних відкритих уроків. У вересні минулого року коледж міста Оксфорда припинив проводити відкриті уроки і замінив їх динамічним оцінюванням взаємного спостереження із включенням результатів вивчення думки учнів.  
  
Рой Бентлі, викладач соціології, управління та політології в цьому коледжі, уточнює: «У нас не проводилися відкриті уроки для атестації вчителів ані цього року, ані протягом ряду попередніх років, оскільки й педагогічний колектив, й управлінський персонал стали все більше відкрито виражати незадоволеність традиційною моделлю. З часом усе ставало все більш і більш шаблонним, коли викладачі думали перше за все про «критерії», узагалі переставши впроваджувати які б то не було інновації, й упускали з виду учнів, заради яких вони виконують свою роботу».  
  
*Майкл Аллен, Велика Британія*

Посилання за темою:

* ▶ [Новітні тенденції сучасної шкільної педагогіки](http://osvita.ua/school/method/technol/44008/)
* ▶ [Відео під час навчання "вбиває" підручник](http://osvita.ua/school/method/technol/43520/)
* ▶ [Сміх і гумор у роботі сучасного педагога](http://osvita.ua/school/method/technol/43238/)
* ▶ [Як підвищити мотивацію дітей у навчанні](http://osvita.ua/school/method/psychology/43089/)
* ▶ [Більше матеріалів для вчителів](http://osvita.ua/school/method/)

[Навіщо і як слід боротися зі стресом?](http://ozysoft.ru/page/navishho-i-jak-slid-borotisja-zi-stresom)

Категорія: [Здоров'я](http://ozysoft.ru/category/zdorovja)



Практично щодня ми опиняємося в ситуаціях, які близькі до стресових або є такими. Стан стресу виникає тоді, коли потрібна мобілізація всіх сил організму на задоволення будь-якої життєвої потреби або захист від небезпеки, що загрожує. При стресі, як при будь-якому сильному переживанні, різко стимулюється нервова система, що викидаються в кров адреналін та гормони кори надниркових залоз, а також гіпофіза з усіма наслідками, що випливають: почастішанням серцебиття, зростанням кров'яного тиску та вмісту цукру в крові, підвищенням м'язового тонусу і т.д .

**Причини стресу** , як відомо, можуть бути самими різними: наприклад, сварка з близькою людиною, хвороба дитини, зрада коханого, неприємності на роботі і т.д. До речі, останнє масштабне дослідження, проведене британськими фахівцями, підтверджує, що зв'язок між стресом на роботі і ішемічною хворобою серця є причинно-наслідкового. За 12 років було проведено сім опитувань, які показали, що у працівників, які відчувають хронічний стрес, ризик розвитку ішемічної хвороби вище на 68 відсотків. Найбільш чітко цей зв'язок простежувався у людей до 50 років. Тим часом, поведінкові та біологічні зміни пояснюють, чому стрес на роботі приводить до хвороби серця. Так, працівники, які відчувають стрес, їдять нездорову їжу, курять, п'ють і не займаються спортом, що і призводить до хвороби. Дослідження також показало, що у працівників, які відчувають стрес, слабкіше серце і підвищений вміст гормону стресу кортизолу. Дуже велика його кількість в крові може завдати шкоди судинах і серцю.

Стрес **впливає** на всі без винятку системи людського організму. Реакцією на стрес може стати часткова або повна втрата апетиту (а в деяких, навпаки, виникає постійне бажання що-небудь з'їсти), втрата ваги або його збільшення. Фахівці відзначають, що люди, сильні за характером, вважають за краще стрес "заїдати", а слабкі - "запивати". Але алкоголь, як засіб від стресу, звичайно, не рекомендується. Відмінними засобами боротьби зі стресом є ароматерапія і масаж, хоча для того щоб навчитися по-справжньому контролювати свій стрес, буде потрібно вилікувати причину хвороби.

**Діємо ...**

**1.** Подолання стресу починається з роботи над своєю власною свідомістю. Зникне стимул - не буде і відповіді на нього. Якщо ви зможете себе переконати в тому, що дана ситуація не є питанням життя і смерті, то улетучатся і симптоми стресу.

**2.** Для початку, друзі, визначте, чим є кожна з виниклих проблем. Як тільки намічається проблема нова, запитайте себе, чи варто вона того, щоб псувати ваш настрій і здоров'я.

**3.** Пам'ятайте, що вибір є завжди. Ви можете і повинні контролювати свою поведінку. А яким воно буде, негативним або позитивним, залежить тільки від вас.

**4.** Перед тим, як нервувати, спочатку оцініть ситуацію. Зрозумійте, що плітки колег або сварка з начальником - це стимули, які не варто сприймати емоційно. Разом з думками про них ви зможете розлучитися і з власними образами, роздратуванням, злістю і т.д. Такі дрібниці не варті вашої уваги.

Звичайно, примусити себе не думати про що виникли неприємності часто дуже і дуже важко, але цьому треба вчитися, бо кращого ліки від стресу ще ніхто не придумав ...

**Так, і ще:** будьте веселі! Не забувайте сміятися, адже з посмішкою крокувати по життю набагато легше! Успіхів вам, душевного спокою і гармонії!

Автор: ***Вікторія Бобильова***

**Інші записи по темі**

* [У вашої дитини астма - з-за чого вона?](http://ozysoft.ru/page/u-vashoyi-ditini-astma-z-za-chogo-vona)
* [Як з'явилася тілесно-орієнтована психотерапія? Вегетотерапія Вільгельма Райха](http://ozysoft.ru/page/jak-zjavilasja-tilesno-oriyentovana-psihoterapija-vegetoterapija-vilgelma-rajha)
* [Як вийти з депресії?](http://ozysoft.ru/page/jak-vijti-z-depresiyi)
* [Чим зайнятися в нудний день?](http://ozysoft.ru/page/chim-zajnjatisja-v-nudnij-den)
* [Хто ваш герой російських казок?](http://ozysoft.ru/page/hto-vash-geroj-rosijskih-kazok)
* [Як не заблукати в напрямках психотерапії? Частина 2.](http://ozysoft.ru/page/jak-ne-zablukati-v-naprjamkah-psihoterapiyi-chastina-2)
* [Як контролювати свій страх? Частина II - протидія](http://ozysoft.ru/page/jak-kontroljuvati-svij-strah-chastina-ii-protidija)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 8 рекомендацій як уникнути стресових ситуацій [HR-решения](http://www.trn.ua/companies/1436/) | [Озерян Ольга Леонідівна](http://www.trn.ua/trainers/5103/)  **Людина, яка керуватиметься правилом "поводься так, щоб завоювати любов інших, викликати прихильність і доброзичливість оточення", створить для себе максимум психологічного комфорту й можливості успіху**  Життя, пошук, творчість, діяльність - все має проблеми, розв'язання яких призводить до стресових ситуацій. Справа в тому, що навіть у найбільш продуманій та добре налагодженій управлінській роботі спостерігаються ситуації, які негативно впливають на людей і призводять до стресу.  У стресовому стані поведінка особистості дезорганізовується, спостерігаються неконтрольовані рухи, певні мовні відхилення, з'являються емоції, не адекватні культурі взаємин.  Сучасна  наука вирізняє такі важливі феномени критичних життєвих ситуацій, що характеризують психологічний контекст виникнення конфліктів, —стрес, фрустрацію, кризу і власне конфлікт.  Стрес— неспецифічна реакція організму на ситуацію, яка потребує певних змін. Мусимо пам'ятати, як писав Г. Сельє, що майже будь-яка нова життєва ситуація може викликати стресовий стан, але не кожний стан є критичним, окрім горя, нещастя, виснаження, які супроводжуються порушенням адаптації, контролю, перешкоджають самоактуалізації особистості.  Фрустрація визначається як стан, викликаний наявністю сильної мотивованості для досягнення мети (задоволення потреб) та подолання перешкод на шляху до мети. Такими перешкодами для досягнення мети можуть бути причини різного характеру: фізичні (позбавлення волі), біологічні (хвороба, старість), психологічні (страх, брак інтелектуальних даних), соціокультурні (заборони, правила, норми).  Фрустрація постійно наявна в людині, вона глибоко загнана всередину (в людину) і може за певних сприятливих умов вийти назовні у формі агресії як поведінки індивіда, спрямованої проти іншого індивіда чи групи людей, що може призвести до конфлікту.  Криза характеризує стан індивіда, що виникає у вигляді проблеми, з якої він не може вийти чи вирішити її протягом нетривалого часу, внаслідок чого свідомість неначе капітулює перед проблемою.  Канадський учений, лікар і біолог Г. Сельє багато років вивчав стреси та їхній вплив на організм людини.  Учений дійшов висновку, що людина, яка керуватиметься правилом "поводься так, щоб завоювати любов інших, викликати прихильність і доброзичливість оточення", створить для себе максимум психологічного комфорту й можливості успіху.  Так, Г. Сельє пропонує:  1. Прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з "важкими", нестриманими людьми.  2. У кожному різновиді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і будьте задоволені.  3. Цінуйте радість справжньої простоти життєвого устрою.  4. З якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися.  5. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Кращий шлях зменшити стресовість — відволіктися.  6. Навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще з допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє встановленню віри у себе.  7. Якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її.  8. Не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би придатний для всіх. Всі ми різні, наші проблеми теж різні.  Про людську життєтворчість написано багато порад, вдумаймося в деякі із них: серед них є відповідь і на ваші проблеми.     |  |  | | --- | --- | | Автор: | [Озерян Ольга Леонідівна](http://www.trn.ua/trainers/5103/) | | |

## [Необхідно вміти розслаблятися хоча б з метою профілактики стресу](http://vigadgets.ru/page/neobhidno-vmiti-rozslabljatisja-hocha-b-z-metoju-profilaktiki-stresu)



У нашій статті "Необхідно вміти розслаблятися хоча б з метою профілактики стресу" ми розповімо вам, як треба вміти розслаблятися. Ні для кого не є секретом, що постійні стреси, втома, напруга призводять до головного болю, знижують нашу працездатність, викликають проблеми зі здоров'ям.

У нас псуються стосунки з оточуючими, ми починаємо погано виглядати, стаємо дратівливими.

Тому хоча б з метою профілактики стресу потрібно вміти розслаблятися. Після сеансу релаксації ви будете сповнені енергії і сил, відпочив і відновлений організм буде більш стійкий до стресів, до втоми, підніметься настрій. Ми розповімо, як правильно розслаблятися, і для чого потрібна релаксація.

**Навіщо потрібно розслаблятися?**

На організмі дуже позитивно позначається розслаблення . Поговоримо про це докладніше. У нашому житті достатньо - переживань, хвилювань і конфліктів, а розслаблення допоможе позбутися негативних емоцій. Вчорашні переживання ранок стають не такими вже важливими, не так болісно переносяться, тому що сон є одним з варіантів релаксації. Але буває, що нам, щоб зняти напругу і привести в порядок нерви, потрібно менше часу, наприклад, перед важким і важливим розмовою. У такому випадку потрібно зосередитися на диханні, розслабитися, просто зручно сісти, і тоді вже хвилювання не буде затьмарювати ваш розум.

Розслаблення допомагає розвиватися інтуїції, оскільки мозок вільний від переживань може прислухатися до сигналів внутрішнього голосу. Про релаксації відомо, що в стані глибокого розслаблення було зроблено більшість відкриттів. А тому, якщо ви шукаєте відповідь на хвилююче вас питання, не знаєте, що потрібно робити далі, спробуйте техніку розслаблення і сам собою прийде відповідь.

Розслаблення допомагає нам розслабитися , і це не помилка, це дійсно так. Людина, яка вміє розслаблятися і володіє своїм тілом, створюватиме вигляд впевненого і розслабленого людини, і ніколи не буде виглядати напруженим, скутим і затиснутим.

Коли ви втомилися, спробуйте виділити на релаксацію хоча б кілька хвилин, це можливо робити практично при будь-яких обставин і не займе багато часу. 10 або 15 хвилин розслаблення дадуть вам відмінних відпочинок, який навіть за 8 годин сну не завжди можливий. А тут кілька хвилин і працездатність знову на належному рівні. До розслабленню ви можете вдатися протягом усього робочого дня, таким чином, ви знімете виникає втома і напруга і вже до кінця дня не будете схожі на вичавлений лимон.

Крім того, розслаблятися потрібно, щоб накопичилася стреси і напруга не виливалися в хвороби серцево-судинної і нервової систем і захворювання шлунково-кишкового тракту. Заведіть звичку приділяти собі час від часу, а краще буде кожен день, кілька хвилин для релаксації.

**Способи розслаблення** Кращим способом розслабитися, буде не напружуватися. Але не всім, на жаль це під силу. Ми пропонуємо кілька способів для релаксації, які доступні кожній людині.

**Спосіб, пов'язаний з диханням** Коли ми відчули негативні емоції - стрес, злість, гнів, тривогу, тоді наше дихання поверхневе, легені наповнюються повітрям частково, а не повністю. Через те, що ми відчуваємо нестачу кисню, ми відчуваємо головний біль, втома і наш організм передчасно починає старіти.

У такій ситуації сядьте на стілець в зручному положенні , розслабтеся і дихайте на повні груди, але стежте за диханням. Коли робите глибокий вдих, скажіть про себе: "Я відчуваю щастя", "Я впевнена в собі" і так далі. Достатньо буде й п'яти хвилин, щоб ваші думки прийшли в порядок.

**Спосіб, заснований на медитації**

При цьому способі людина повністю розслаблюється і занурюється на пошуки відповідей, на питання, шукає нові ідеї, і шляхи виходу із ситуації. Для цього потрібно сісти "по-турецьки" або сісти на стілець із спинкою, щоб було зручно. Розслабте руки і покладіть їх на коліна, закрийте очі і дихайте глибоко, зосередьтеся на диханні.

Дл того щоб викинути всі думки з голови, спробуйте сконцентруватися на якомусь слові: спокій, успіх, щастя, або почніть рахувати, кожну цифру представляючи в розумі. Якщо таким чином не вдається позбутися від думок, то уявіть небо, він яскраве, чисте і блакитне. Потім уявіть, як по небу пливуть хмари. Досягніть, щоб з'явилася чітка картинка, і яку думку, яка з'являється просто "садіть" на цю хмару, і нехай вона "спливає" з цим хмарою.

Щоб отримати результати від цього способу медитації, добийтеся відсутність будь-якої думки. Почніть від 5 до 10 хвилин в день, а потім доведіть до півгодини в день.

**Спосіб, заснований на концентрації**

Такий спосіб схожий на попередній спосіб. Сядьте вільно і спробуйте зосередитися на позитивних словах, таких, як ім'я коханої людини, радість, щастя або інше слово, яке у вас викликає приємні емоції. Уявіть, це слово об'ємним, в кольорі, кожну букву цього слова розгляньте, скажіть про себе. Ця вправа проробляйте до тих пір, поки воно вам приносить задоволення. Ця вправа сприяє посиленню концентрації і знімає напругу. Спробуйте проробляти інші вправи, адже розслабитися можна при перегляді фотографій, картин, відео для медитацій, при прослуховуванні спеціальної музики для релаксації, концентруючись на тих відчуттях, які вони викликають.

**Способи, пов'язані з рухом** Також розслабленню можуть сприяти прогулянки ближче до природи, на свіжому повітрі в самоті, спів з виразом тих почуттів, які переповнюють вас, рухи в такт музиці, своєрідний танець, медитація з плавними рухами в такт під спокійну музику. Повністю розслабитися можна тільки на самоті, не потрібно буде соромитися прояву своїх емоцій.

**Способи, пов'язані з афірмації і аутотренінгом**

При допомоги аутотренінгу людина може керувати організмом, який в звичайному стан йому не підпорядковується. Багато захворювань лікуються саме аутотренінгом. Його суть полягає в тому, коли людина подумки повторює певні словесні формули, наприклад: мої ноги і руки теплі, серце б'ється рівно і спокійно. Спочатку такі заняття потрібно проводити зі спеціалістом.

Афірмації, це такі позитивні твердження і є одним з методів самонавіювання. Оскільки, думка є матеріальною, наш організм буде вірити всьому тому, що ми про нього думаємо і говоримо. Такі афірмації типу "я притягую до себе удачу", "я здорова" та інші, вітаються, які сказані з упевненістю в голосі і в розслабленому стані.

**Спосіб розслаблення за допомогою, розслаблюючій ванни**

Як відомо, вода заспокоює, знімає втому і розслабляє. І способом зняти стрес будуть ароматизовані теплі ванни. Додайте у ванну ароматизовану піну або ефірні масла для ванни, викиньте всі думки з голови, поринете у ванну і постарайтеся розслабитися. Вже через 20 або 30 хвилин ви відчуєте себе відпочившою і оновленою.

**Методи боротьби зі стресом** - Намагайтеся не зловживати їжею або алкоголем. Деяким, здається, що їжа або алкоголь можуть зняти стрес і заспокоїти людину, але все відбувається навпаки.

- Кидайте курити. Вже те, що куріння є фактором ризику артеріальної гіпертензії, і, крім того, нікотин викликає симптоми стресу, коли надходить у кров людини.

- Займайтеся регулярними фізичними вправами. Науково доведено, що ті, хто займається аеробікою, у них в кров надходять ендорфіни, натуральні речовини, які покращують настрій.

- Намагайтеся щодня на деякий час розслабитися.

- Намагайтеся не братися за такі справи, з якими ви свідомо не впораєтеся.

- Багато вважає, що потрібно активно займатися справою, а часу мало. Вивчайте науку про ефективне управління часу - тайм-менеджмент.

- У житті для себе ставте реальні цілі.

- Досить багато відпочивайте.

**Як зменшити стрес?** Багато інформації та в Інтернеті і в літературі існує на цю тему. Зниження стресу допоможе знизити у людини артеріальний тиск. Звичайно, високий артеріальний тиск можна знизити шляхом зменшення стресу, але можна поліпшити стан хворого, що, зрештою, вплине на гіпертонію.

**Спростіть графік**

Часто люди бувають дуже завантажені. Подивіться на список справ, які ви збираєтеся зробити сьогодні і завтра. Ви зрозумієте, що окремі справи для вас будуть не важливі. Намагайтеся таким малозначущим справах приділяти менше часу, а потім виключіть їх зі свого графіка.

**Дихайте глибше, розслабтеся** При стресі серце працює швидше, ніж зазвичай, частішає дихання, і стає поверхневим. Щоб розслабитися в стресовій ситуації дихайте повільно і глибоко.

**Фізичні вправи**

Фізична активність "вбиває" стрес. Але перш ніж займатися яким-небудь видом спорту або фізичними вправами проконсультуйтеся з лікарем, особливо якщо ви страждаєте ішемічною хворобою серця або гіпертонією.

**Медитація або йога** Ці заходи допомагають знизити артеріальний тиск і впоратися зі стресом.

**Поліпшіть сон** Хронічна нестача сну призводить до підвищення артеріального тиску і до стресу.

Самооцінка і позитивне мислення, прекрасні захисники від стресу. Знаходьте в кожній негативної ситуації щось позитивне.

**Як домогтися позитивного мислення** - Дихайте глибше, будьте спокійні.   
- Завжди говорите собі, що ви впораєтеся з цією проблемою.

- Будьте гнучкі, об'єктивні, реалістичні.

- Думайте про те, що можна з тієї чи іншої проблеми витягти.

- Думайте про різні рішеннях і вибирайте прийнятне рішення.

- Питайте себе, що може статися найгірше, думайте про наслідки.

- Чого вас навчила ця ситуація?

**Не можна звільнити своє життя від стресових факторів, але можна трохи знизити на організм шкідливий вплив стресу**

- Визначте, що призводить до стресу?

- Уникайте різних дрібних подразників. Приміром, якщо пробки виводять вас з душевної рівноваги, то виберіть для себе інший спосіб пересування, наприклад, метро або автобус.

- Якщо якісь зміни відбуваються у вашому житті, різко не міняйтеся. Якийсь час робіть поки звичні для вас речі, які вам подобається робити.

- Навчіться ефективно і правильно розподіляти свій час.

- За певний проміжок часу робіть одну справу, а не хапайтеся за все справи поспіль.   
- Якщо ви відчуваєте, що наближається стресова ситуація, зробіть перерву. Розслабтеся, відпочиньте.

**Потрібно навчитися розслаблятися, щоб впоратися зі стресом**

Розслаблення - це не просто відкинутися на спинку дивана, розслаблення, мабуть, охоплювати вашу душу і тіло, і бути активним.

- Глибоке дихання. Уявімо, що в животі знаходиться куля. Вдихаємо повітря, уявляючи, ніби ми наповнюємо кулю. Після видихніть повітря, спустошений кулю. З кожним вдихом ви більше розслабляємося.

- Розслаблення м'язів. Перемкнемо думки на свій подих і на себе. Зробимо кілька разів глибокий вдих, повільно видихаємо. Пройдемося подумки по своєму тілу. Звернемо увагу на області напруги. Розслабимо м'язи. Два рази повільно повернемо в боки головою. Повернемо плечима вперед і назад. Знову дихаємо глибоко, ми повинні відчути розслаблення.

- Навчіться себе представляти в різних приємних місцях, будь то спокійне море, тихий ліс. Це дозволяє розслабитися.

- Розслаблююча музика. Знайдемо в Інтернеті або в магазині спокійну тиху інструментальну музику. Спеціально для цієї мети є така музика у продажу.

**Як можна покращити свій сон?** - Виробіть в собі звичку лягати спати в строго певний час.

- Місце повинно бути комфортним, там, де ви спите: повинні бути зручна подушка, ковдра і ліжко.

- У спальні має бути темно, тихо і спокійно.

- У спальні потрібно тільки спати, не рекомендується в ній працювати за комп'ютером, дивитися телевізор і так далі.

- Намагайтеся довго не спати вдень, встановіть будильник, щоб менше спати.

- Якщо через занепокоєння ви не можете заснути, поговоріть з родичем, близьким, другом, з тим, кому б ви хотіли довіритися.

- По можливості послухайте перед сном тиху розслаблюючу музику.

- Не приймайте снодійних, якщо тільки їх не призначив лікар.

- Не пийте перед сном чай або каву.

Тепер ми знаємо, що необхідно вміти розслаблятися хоча б з метою профілактики стресу. Потрібно не забувати відпочивати, неприємні справи не відкладати на "потім", вірити в себе, і потрібно вести рахунок лише радісних днів.

Начало формы

Введіть e-mail адресу:      

Конец формы

Сміх і гумор у роботі сучасного педагога

Сучасна освіта потребує педагога, який має високі інтелектуальні та комунікативні якості, здатного критично мислити і творчо підходити до вирішення завдань, що поставлені перед ним. Пошук нових шляхів підвищення ефективності освіти стимулює й пошук педагогічних технологій, що дозволяють використовувати особовий потенціал вчителя, застосуванню якого раніше не відводилося достатньо уваги.  
  
Педагогічну цінність представляють такі властивості людської природи, як гумор, дотепність і сміх. Почуття гумору фахівці ставлять в один ряд з іншими необхідними емоційними особливостями, що становлять професійну компетентність педагога. Проте можливості сміху в педагогічній практиці вивчені ще не повною мірою.  
  
Перше за все відзначимо, що в основі сміху лежить усвідомлення учасниками педагогічної комунікації різних невідповідностей між очікуваним і тим, що сталося, між видимим і реальним, між метою й засобами, формою і змістом тощо, що створюють комічний ефект і сприяють формуванню доброзичливих взаємостосунків.  
  
У зв'язку з цим має сенс говорити про дві необхідні умови виникнення сміху. Однією з умов, що викликають сміх, є критика та знецінення певних норм і умовностей. По-друге, це відчуття радості, яке переповнює тих, хто сміється.  
  
Спектр емоцій, що доставляють людині задоволення, багатоманітний — перевага, радість життя, веселощі, задоволення, безпека, благополуччя, гра тощо. Не дивлячися на те, що такого роду розділення дуже умовне, саме ці два аспекти — критичний і захисно-розважальний — нас цікавлять у першу чергу, коли йдеться про педагогічний аспект сміху.  
  
Критичний аспект сміху полягає в тому, що він допомагає оголяти всякого роду помилки, забобони, ілюзії та догматизм у індивідуальному й суспільному житті. Тому, хто сміється, не загрожує догматизм, оскільки сміх завжди затверджує відносну істину та руйнує абсолют. Проголошена абсолютна істина завжди догматична й серйозна. Сміх указує на недосяжність і помилковість усього абсолютизованого, остаточного, статичного.  
  
Сміху також чужий і крайній релятивізм — сміятися над абсолютно всім безглуздо й аморально. Критика старих, віджилих теорій за допомогою сміху демонструє відносність пізнання. Сміх — це критика в ім'я високих етичних, наукових, соціально значущих ідеалів. Із цієї точки зору сміх не тільки руйнує, а й затверджує, точніше, руйнує в ім'я твердження.  
  
Іншу важливу роль у педагогічному процесі відіграє захисно-розважальний аспект гумору і сміху. Сміх несе в собі захисну функцію підвищення життєвих сил організму, опірності до екстремальних умов. Класичним прикладом є жарти студентів перед черговим іспитом. Гумор і жарти в цей момент не кращі зразки дотепності. У більшості своїй це типові приклади чорного гумору. Але функція сміху цієї гостроти недвозначно захисна — приховати істинний душевний стан студента перед перевіркою. Сміх і самоіронія — це реакція, що попереджає можливий провал і перемикання із трагічного сприйняття реальності на іронічне, менше хворобливе.  
  
Сміх не тільки захищає, а й розважає. Науковий стиль і серйозність сучасної педагогічної практики сьогодні не всіма приймаються однозначно. Багато педагогів гостро відчувають потребу у зниженні стилю й вибудовуванні нормальної людської розмови. Порозумітися з аудиторією, а не віщати істини, що не підлягають сумніву, завдання не просте, особливо для педагогів старшого покоління.  
  
Серйозний і авторитарний стиль педагогічного спілкування багатьох викладачів пояснюється не їхньою особистою відсталістю, а швидше тією парадигмою освіти, яка й формувала ідеальний образ педагога. Хоча, насправді, ситуація педагогічної взаємодії, будучи достатньо сильно ритуалізованою та припускаючи суворий розподіл статусів і ролей, асоційованих із певною поведінкою, є продуктивною основою для створення різного роду невідповідностей, що спричиняють за собою сміх. Педагог, який жартує та сміється, уже сам по собі представляє невідповідність уявленню, що склалося про педагога із традиційними характеристиками — «серйозний», «поважний», «важливий».  
  
Не дивлячися на це, для багатьох педагогів сміятись і жартувати під час заняття — неприпустима вільність. Несерйозна поведінка нібито завдає збитку авторитету педагога, і жартувати можна собі дозволити тільки після заняття. Хоча будь-який учень або студент уважає за краще бачити перед собою педагога, який посміхається, уміє посміятись і пожартувати. І це не просто естетичні дурощі. Це деяка об'єктивна закономірність, що забезпечує успіх педагогічної комунікації.  
  
Сміх заразливий і легко набуває характер масового явища. Завдяки емпатії як механізму синхронізації переживань, сміх спонукає членів колективу несвідомо наслідувати один одного. Крім того, фізичний стан людини, яка сміється, характеризується різким ослабленням м'язового тонусу, що означає його розслаблення. Людина, яка сміється, звільняється від психологічної напруги. Сміх пригальмовує волю, притупляє оцінку ситуації з точки зору логічного аргументування. Іншими словами, завдяки цим якостям, сміх робить аудиторію більше податливою, що багаторазово полегшує роботу педагога.  
  
Одночасно, з точки зору сприйняття, емоції, що виникають у процесі сміху, сприяють більш успішному засвоєнню матеріалу. Напівжартівливі й комічні приклади та порівняння запам'ятовуються набагато легше та пояснюються набагато доступніше, ніж сухі дефініції. Вчасно зроблений емоційний акцент на ключовій проблемі дозволяє точніше зрозуміти її суть.  
  
У сучасному педагогічному стилі багатьох моїх колег з Європи й Америки подібний прийом практикується досить широко. Можна сказати, що вони добре засвоїли формальну схему застосування гумору та сміху — на початку, у середині та в кінці заняття. Питання про те, як викладач використовує відчуття гумору — творчо чи з наперед заготовленим трафаретом — має зрештою важливе значення. Проте в будь-якому випадку подання інформації з використанням гумору, із включенням жартів і обіграванням ситуацій однозначно йде не у збиток, а на благо навчального процесу.  
  
Компетентність педагога визначається, крім усього іншого, тим, як він сприймає критику та чи здатний він критично оцінювати свої дії та вчинки. Людина, яка здатна й уміє визнавати свої помилки, є завжди більше перспективним фахівцем у будь-якій галузі людської діяльності. Визнавати свої помилки — справа завжди дуже складна. Педагогу це робити вдвічі важче, оскільки свої помилки часто доводиться визнавати у присутності всієї аудиторії. Саме гумор і сміх є в таких ситуаціях незамінним засобом урятувати своє «обличчя» та визнати свою помилку. Тим самим педагог одночасно демонструє слухачам здатність до самокритики та почуття гумору.  
  
Самокритичність, пов'язана з гумором, — показник того, що викладач адекватно реагує на події, що відбуваються навколо нього, і готовий відмовитися від необґрунтованих претензій на знання єдино вірної істини. Здатність педагога посміятися над собою демонструє учням, що він, як і всі люди, не застрахований від помилок і попадання в безглузді ситуації.  
  
Почуття гумору педагога певною мірою передається й учням. У них формується оптимістичне світосприйняття, що не може не сприяти створенню позитивної психологічної атмосфери в аудиторії. І навпаки, якщо жарт не викликає жодної реакції у слухачів, то це вірний сигнал остракізму або, як мінімум, недоброзичливих відносин.  
  
Звісно, виною цього може бути просто невдалий жарт. Проте в такому разі прихильно налаштована аудиторія хоча б із пристойності посмішкою демонструє розуміння ситуації. У будь-якому випадку жарт можна вважати своєрідною формою «розвідки боєм». Будь-яка реакція аудиторії — сміх, посмішка, регіт, мовчання —дає викладачу інформацію про міру соціальної згуртованості, рівень розвитку, рівень підготовленості учнів і можливості економії мовних засобів. Тобто реакція на жарт дозволяє викладачу визначити приховані, невикористані психічні ресурси та забезпечити доступ до них за допомогою непрямих педагогічних засобів.  
  
Засоби створення сміху багатоманітні. Незчисленні суперечності, що створюють сміх. Сміх дозволяє за «тим, що здається» знайти справжню суть. Використання гумору в педагогічній діяльності обумовлене як особовими якостями викладача, так і його комунікативними вміннями. Для створення сміху вчитель може використовувати як оригінальні (жарт, каламбур тощо), так і репродуктивні (анекдоти, афоризми, притчі) форми.  
  
В якості методичних прийомів, які можна використовувати з метою створення комічної ситуації та сміху, назвемо перебільшення, зменшення, доведення до абсурду, двозначність, несподіваний висновок, каламбур, алегорію, протилежність, порівняння, загострення, суперечність, нездійснене очікування, іронію, натяк, повторення, метафору, передражнювання, використовування прислів'їв і афоризмів, несподіванку, буквальне розуміння слів, гру слів, парадокс, змішення.  
  
Можливості гумору як педагогічного засобу обмежені, що вимагає від педагога культури його застосування та дотримання вимог до його використання. Наприклад, сатира, іронія або глузування як прийоми в педагогічному середовищі мають обмежені нагоди. Якщо іронія по відношенню до історичних подій і персонажів, тих чи інших цінностей або наукових уявлень цілком прийнятна та здатна активізувати творчий рух думки, то іронія над розумовими здібностями того чи іншого учня, глузування із приводу його невдач, сатиричне осміяння фізичних недоліків або сарказм над зовнішнім виглядом малопродуктивні як з педагогічної, так і з моральної точки зору.  
  
Усе це, звісно, може спровокувати сміх у аудиторії, але з точки зору мети освіти й виховання це дуже невдалий педагогічний хід. У тому, які форми комічного бере на озброєння викладач, як він використовує дотепність, над чим сміється та як це робить, — у всьому цьому проявляється загальна педагогічна культура педагога.  
  
З педагогічної точки зору гумор і сміх є особливими формами, універсальними, багатофункціональними прийомами непрямої дії, що реалізуються у вербальній або невербальній формі у процесі педагогічної взаємодії. Сміх і гумор в арсеналі педагогічної комунікації мають принципове значення, оскільки місія освіти полягає не тільки в технологічній передачі знань, а й у дії на учня, у першу чергу на його почуття, поведінку, якості характеру тощо.  
  
Сміх як прийом педагогічної дії допомагає дотримуватися загальноприйнятих соціальних норм поведінки, дозволяє уникнути багатьох «незручних ситуацій» і обійти «гострі кути» у спілкуванні.  
  
Сміх — це засіб демократизації педагогічного спілкування на противагу авторитарним способам взаємодії.  
  
Сміх дозволяє уникнути конфліктних ситуацій. Беручи на озброєння непрямі форми дії та обмежуючи використання прямих прийомів упливу на аудиторію, педагог гармонізує відносини з аудиторією.  
  
Сміх уносить ігровий елемент, роблячи спілкування між педагогом і аудиторією інтригуючим і захоплюючим, що спонукає учнів до самостійного «пошуку істини».

*В. П. Кінцанс, Латвія*

Посилання за темою:

* ▶ [Як підвищити мотивацію дітей у навчанні](http://osvita.ua/school/method/psychology/43089/)
* ▶ [Шість способів привернути увагу дітей у класі](http://osvita.ua/school/method/42916/)
* ▶ [Сучасне покоління дітей цифрової епохи](http://osvita.ua/school/method/42864/)
* ▶ [Більше матеріалів для вчителів](http://osvita.ua/school/method/)

## Позитивний аутотренінг

### Конструктивна розмова з собою. Вчимося контролювати свої думки.

|  |  |
| --- | --- |
|  |     Запиши розмову, яку ведеш з собою в стресових ситуаціях. Проаналізуй, які думки тоді з’являються.    Поділи думки на позитивні і негативні. |

## Виконайте завдання 6

У стресових ситуаціях люди схильні до формулювання найчастіше негативних думок.

Пригадайте матеріал "[Позитивний аутотренінг](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=423)" та свої думки у стресових ситуаціях.

А тепер спробуємо переформулювати свої думки на позитивний і конструктивний лад.

Наприклад,

"Мене викликає директор, буде висловлювати претензії щодо моєї роботи, успіхів моїх учнів........ Я буду змушений/на виправдовуватись...."

на

" Мене викликає директор, хоче дізнатись про реальну картину успіхів моїх учнів.... У мене є чудова нагода розповісти про ріст учнів, про необхідне обладнання, літературу для ефективнішої роботи школи. Я зможу пояснити і аргументувати свої дії для покращення результатів....."

Свої варіанти переформулювання негативних думок у позитивно-конструктивні можна подати нижче, натиснувши кнопку "Редагувати" (завдання полягає у дописуванні власних пропозицій, не редагуючи думок інших слухачів). Після запису ваших пропозицій не забудьте зберегти зміни. Приклад запису наведено нижче.

Позитивних всім думок!

* Перегляд
* [Редагувати](http://e-learning.civicportal.org/mod/wiki/edit.php?pageid=18)
* [Коментарі](http://e-learning.civicportal.org/mod/wiki/comments.php?pageid=18)
* [Історія](http://e-learning.civicportal.org/mod/wiki/history.php?pageid=18)
* [Мапа](http://e-learning.civicportal.org/mod/wiki/map.php?pageid=18)
* [Файли](http://e-learning.civicportal.org/mod/wiki/files.php?pageid=18)

[Версія для друку](http://e-learning.civicportal.org/mod/wiki/prettyview.php?pageid=18)

### позитивні думки

**1. Негативні думки** "Я не справлюсь з хвилюванням і знову, захищаючи себе і свою позицію, відповідатиму претензіями на претензію, образами на образи"

**Позитивні думки**"Спробую спокійно пояснити свою точку зору, намагатимусь формулювати не претензії, а конструктивні пропозиції. Я спробую перебороти негатив, цього разу у мене вийде краще обгрунтувати своє бачення ситуації."

**2. Негативні думки** "Неприємна ситуація. Я знову не зможу піти з Олею в суботу в кіно"

**Позитивні думки** "У кожній неприємній ситуації я бачу, насамперед, позитивний досвід. Я зможу піти з Олею в кіно в неділю або в понеділок після роботи".

**Теги**

Студент Роман Расевич

Коротке есе на тему "Успіх і успішна людина в моєму розумінні"

Правило: «Учитись ніколи не пізно!» допомогло мені, здається, успішно закінчити курс «Мотивація успіху». Спасибі, дорогі колеги,що ми зустрілись разом. І дуже шкода, що побули разом так мало.

Тому, при нагоді, запропонуйте ще 1,2………..10 таких курсів, як «Мотивація успіху»,щоб бути успішним не тільки сьогодні, але і завтра.

Успіх - це насамперед праця. Без праці над собою: інтелектуальної, духовної, фізичної ніколи успіху не досягнеш. Тому можна тішитись набутим тільки від праці в поті чола. І то тішитись не довго,тим, що набуто. Бо набуте минає. І господарями цього успіху є ми самі.

І аби тішитись знову – потрібна буде знову таки праця. Але праця для завтрашнього дня, яка мала би розпочатись ще вчора. Мусить бути тяглість такої праці. А тоді і успіх не забариться. Бо така природа людського життя.

Курс, який завершуємо, як з інтелектуального, фізичного, так і духовного начала був саме таким. Добрим і мудрим, щирим і доброзичливим, вдячним і чесним. Бо такими є Ви, дорогі наші друзі - організатори і координатори, спонсори і порадники «Мотивації успіху». Дякуємо, що допомагаєте стати успішними. Робіть так і надалі.

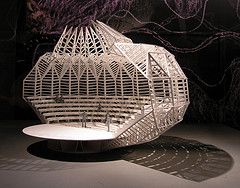
З повагою,

студент курсу «Мотивація успіху» Роман Расевич

24 грудня 2014 року

[**Як запрограмувати на успіх Ваш підсвідомий комп'ютер?**](http://itstechnology.ru/page/jak-zaprogramuvati-na-uspih-vash-pidsvidomij-kompjuter)

Категорія: [Психологічна допомога](http://itstechnology.ru/category/psihologichna-dopomoga) -> [Позитивне мислення](http://itstechnology.ru/category/pozitivne-mislennja) -> [Успіх](http://itstechnology.ru/category/uspih) -> [Психологія](http://itstechnology.ru/category/psihologija)



Передай Господа справи твої,

і справи твої свершатся.

(Книга притч Соломонових, 16:3)

Передай Господа справи твої,

і підприємства твої свершатся.

(Книга притч Соломонових, 16:3)

Переклад однієї і тієї ж фрази може звучати так по-різному ...

Різні і шляхи, що ведуть Вас до Ваших Цілям, до Вашого Успіху!

А чи можна ще прискорити шлях до Успіху? До реалізації своїх цілей, до знаходження рис характеру, які для цього потрібні, до кращого життя?

На щастя, чорт візьми!

Можна!

Навіть потрібно!

Пропоную ще один метод.

На будь-якому ефективному (а значить, дуже дорогому і дуже закритому бізнес-тренінгу) Вам запропонують скористатися цією технологією.

Обмежень тут три.

1. Не у всіх є гроші. Це головне, що перешкоджає поширенню цієї дуже простої і ефективної технології.

2. Технологія дуже індивідуальна, вона працює з самими глибинними пластами підсвідомості, на рівні неусвідомлюваних інстинктів.

3. Ця технологія не працює, коли мета - матеріальний об'єкт. Гроші, квартира, машина, будиночок біля моря, довгонога красуня ... Хоча, при індивідуальній настройці, є винятки ...

Якщо Вас це не зупиняє, то навіть при невмілому і кострубато користуванні цією технологією вона дозволяє розвинути максимальну ( для Вас) швидкість у придбанні необхідних рис характеру, які Ви вважаєте життєво необхідними.

Отже.

Ви готові? Проведемо невелику підготовку.

1. Виберіть одну, тільки одну рису характеру, якої Вам не вистачає. Це може бути впевненість, вміння миттєво приймати рішення, концентрація або інша риса характеру, найважливіша для Вас. Те, чого Вам найбільше не вистачає в житті!

2. Робити цю "процедуру" можна тільки один раз на день. Тільки один раз! Час - не менше півгодини. Краще робити в один і той же час (і в одному і тому ж місці), ефект від цього посилиться багато разів.

3. Методика "сверхвоздействія" працює з ключовими словами. Визначте рису характеру, яку Ви хочете розвинути, кількома словами, які будуть повністю описувати її (цю рису характеру). Запишіть їх. Повторіть стільки разів, щоб вони міцно засіли в пам'яті.

Сам процес можна описати так: повне свідомість - расконцентрація, легке розслаблення м'язів, зняття психологічної напруги, легкий півсон. У цьому стані ви лише в деякій мірі розумієте, що діється навколо ...

Спочатку Вам потрібно навчитися поступово входити в цей стан, і так само поступово з нього виходити. На це зазвичай іде тиждень.

Ви повинні входити в цей стан без жодних зусиль та концентрації.

Ну, сподіваюся, у Вас все виходить.

Краще займатися сверхвоздействіем вранці, прокидаючись хвилин на сорок раніше свого звичайного часу. І ніхто заважати не буде, тому, що всі сплять, і заряд успіху на цілий день забезпечений!

Увага. Робити цю процедуру можна тільки один раз на день!

Отже, розкриваю секрет!

1. Готуєте одну бажану рису характеру, яка найбільше потрібно на даний момент.

2. Вибираєте і заучувати ключові слова, які найбільш повно описують цю рису характеру.

3. Закривається в тихому, затемненому приміщенні, приймаєте зручну позу. Можна сидіти або лежати, як Вам зручно!

4. Занурюється в стан зниженого свідомості.

5. Повторюєте ключові слова, програмуючи свою підсвідомість.

6. Повертатися в стан повної свідомості.

Ну ось, тепер Ви більше ... (підставте сюди ту рису характеру, яку Ви програмували).

Поки що цього вистачить. У міру оволодіння методикою у Вас все буде виходити швидше і краще!

Якщо Вам здається, що методика не діє, не кидайте заняття! Вона все одно діє, просто поки Ви цього не помічаєте.

Увага. Кілька слів про небезпеку!

1. Не можна прискорювати процес. Я розумію, що хочеться все і відразу і багато. Але з жолудя не відразу виростає масивний дуб, а вбити маленький паросток своїм невір'ям дуже навіть просто!

2. Не можна концентруватися! Методика заснована на розслаблення, а не на концентрації.

Загалом, у нас все не як у людей. Звичайних людей!

3. Методика відноситься тільки до цілей нематеріальним, фактично тільки до рис Вашої Особистості.

4. Не можна займатися сверхвоздействіем перед сном і сильно втомленим. А після навіть невеликого узливання - Боже збав! Дах може знести, а назад вже не поставиш!

Ця методика змінює життя так швидко, що Ви просто не встигаєте помічати маленькі, непомітні, але постійні поліпшення.

Автор: ***Михаил Груздев***

**Інші записи по темі**

* [Атмосфера в колективі. Приймати до уваги темперамент?](http://itstechnology.ru/page/atmosfera-v-kolektivi-prijmati-do-uvagi-temperament)
* [Як з'їсти свою проблему?](http://itstechnology.ru/page/jak-zyisti-svoju-problemu)
* [Як підкорити Еверест?](http://itstechnology.ru/page/jak-pidkoriti-everest)
* [Сімейні](http://itstechnology.ru/page/simejni)
* [Як грамотно готувати](http://itstechnology.ru/page/jak-gramotno-gotuvati)
* [Як позбутися від почуття провини?](http://itstechnology.ru/page/jak-pozbutisja-vid-pochuttja-provini-1)
* [Останні сили ніколи не закінчуються? Частина 2.](http://itstechnology.ru/page/ostanni-sili-nikoli-ne-zakinchujutsja-chastina-2)

[**Як досягти Успіху? Заповітні три відсотки ...**](http://itstechnology.ru/page/jak-dosjagti-uspihu-zapovitni-tri-vidsotki)

Категорія: [Мета](http://itstechnology.ru/category/meta) -> [Успіх](http://itstechnology.ru/category/uspih)



**Ну, 100%-ої гарантії не дає навіть Господь Бог.**

І все ж ...

Подивіться на людей навколо. Серед них багато успішних? Мда ... Не густо ... А ось більш конкретне спостереження.

*"93% усього населення землі - тупа, інертна маса. 2% - повні дауни, 2% - святі.* ***Залишаються всього лише 3%, яких і можна чому небудь навчити.***

***"*** Стівен Кінг.

Так, жорстоко. А як же демократія, коли голос дауна і голос мудреця прирівнюються ... А як же колектив, колективна свідомість, колективні дії, ради директорів, колегії всіх рівнів ... Поспішаю Вас засмутити. І колективом, і натовпом, і державою реально управляють успішні одинака, а не ради директорів, акціонери або парламенти.

Та й просто статистика об'єктивно підтверджує дані, висловлені в цій фразі. Виявляється, в будь-яких економічних умовах Успіху (саме такого, з великої літери) досягають менше трьох відсотків населення.

Але чому? Що можуть робити ці люди такого, чого не можуть інші 97%?

Спробуємо розібратися, що ж робити, щоб потрапити в ці заповітні 3%.

0. Головне, без чого не буває жодного Успіху. Те, без чого все інше втрачає сенс і стає всього лише видимістю Успіху, його жалюгідним наслідуванням. Мрійте. Визначте у своїх мріях, що ж для вас особисто є Успіхом. Тільки не діліться цією інформацією ні з ким. Занадто велика ймовірність, що над Вами посміються, а Мрії ваші розтопчуть критикою, глузуванням і раціональними докорами в "непрактичності".

1. Думай, аналізує, планує. "Да че тут думати, працювати треба ..." - дадуть відповідь Вам, якщо Ви запитаєте "як досягти успіху" ті самі 90 з гаком відсотків населення. Працювати, звичайно, треба. Тільки робити роботу з досягнення своєї Мрії треба розумом, а не горбом. І, бажано, чужими руками. Тому що у вас рук всього дві, а найняти ви можете хоч сто чоловік. І тоді вже у вас буде 200 рук, та й 100 голів ще на додачу. Ну, або навпаки. Люди, здебільшого, не люблять думати, "морочитися". Подумайте за них, мотивуйте, а вони зроблять за Вас всю брудну роботу.

2. Дій як можна швидше! "Час-диявол, швидкість - ангел". Як точно говорить про це безцінний ресурс американська приказка. Люди, подумавши план і початківці без вагань і "розгойдування" втілювати його в життя, незмінно досягають успіху. А геніальні мрійники, які так і не змогли відірвати свою "п'яту точку" від дивана або мозок від комп'ютерних і телевізійних "убівателей часу", завжди залишаються ні з чим.

3. Розставляти пріоритети. Першими мають виконуватися найважливіші справи. Більшість же робить спочатку ... звичні. А на важливі час вже не залишається. Як визначити важливість? Дуже просто! Наскільки річ, яку ви збираєтеся робити, наближає вас до вашої мрії. Чим більше, тим важливіше справу.

4. Розпочавши справу, доведи його до логічного кінця. Переважна більшість народонаселення робити це просто не вміють. Або не хочуть, або ... чорт його знає. Але кидати розпочату і на початку, і в середині і, що найбільш образливо, в кінці, коли до мети залишився лише один крок, ще одне зусилля! А зробити його ... ліниво, страшно, та до того ж і "обставини" у цей момент зазвичай складаються не на Вашу користь, як би "перевіряючи на вошивість" твердість вашого духу. Варті ви цієї нагороди. Ось тут-то і з'ясовується, що більшість і негідні зовсім. А що робити, щоб бути гідним? Правило просте: "ніколи, ніколи, ніколи не здаватися. Поки ви не визнали себе переможеним вас неможливо перемогти!" Навіть коли все погано, все не так і всі навколишні вже підняли лапки! Саме внутрішня впевненість у перемозі не дивлячись ні на які "обставини" і допомагає перемогти ось ці "обставини". Сміливим допомагають боги, трусах і скигліїв не допомагає ніхто і ніщо!

5. Прагнути до досконалості. Справа, якщо воно вже розпочато, має бути виконане найкращим (в даних обставинах) чином. Саме маніакальне прагнення поліпшити, оптимізувати і т.д. відрізняють людей успіху від людей типу "і так зійде". Результати роботи успішної людини звичайно не треба доробляти, переробляти, обезглючівать ... Вони працюють!

6. Святкуй перемогу. Справа зроблена, швидко, якісно, доведено до кінця. Так насолоджуйтеся цим! Хваліть себе! Купайтеся в променях слави! Нехай навіть ця слава буде спочатку тільки у вашій уяві, вона поступово вийде назовні та її відчують всі навколишні! Записуйте свої успіхи, щоб мотивувати себе у важкі часи.

І тоді для вас просто не буде причин не досягти того, що ви самі, а не добренький дядьки й тітки, вважаєте Успіхом.

Автор: ***Михаил Груздев***

**Інші записи по темі**

* [У чому сила самомотивації?](http://itstechnology.ru/page/u-chomu-sila-samomotivaciyi)
* [Які є найважливіші складові успіху?](http://itstechnology.ru/page/jaki-ye-najvazhlivishi-skladovi-uspihu)
* [Що таке афірмації? Ми - те, що про себе думаємо.](http://itstechnology.ru/page/shho-take-afirmaciyi-mi-te-shho-pro-sebe-dumayemo)
* [Мріяти не шкідливо?](http://itstechnology.ru/page/mrijati-ne-shkidlivo)
* [Живете безцільно? Ось і радійте!](http://itstechnology.ru/page/zhivete-bezcilno-os-i-radijte)
* [Як зробити життя більш плідної? Частина 2](http://itstechnology.ru/page/jak-zrobiti-zhittja-bilsh-plidnoyi-chastina-2)
* [Яке виправдання бездіяльності найчастіше на світі?](http://itstechnology.ru/page/jake-vipravdannja-bezdijalnosti-najchastishe-na-sviti)

Начало формы



Конец формы

* **Меню**
  + [Відносини48](http://itstechnology.ru/category/vidnosini)
  + [Виховання52](http://itstechnology.ru/category/vihovannja)
  + [Діти67](http://itstechnology.ru/category/diti)
  + [Дитина64](http://itstechnology.ru/category/ditina)
  + [Жінки33](http://itstechnology.ru/category/zhinki)
  + [Життя42](http://itstechnology.ru/category/zhittja)
  + [Люди33](http://itstechnology.ru/category/ljudi)
  + [Людина39](http://itstechnology.ru/category/ljudina)
  + [Мета36](http://itstechnology.ru/category/meta)
  + [Поведінка40](http://itstechnology.ru/category/povedinka)
  + [Позитивне мислення30](http://itstechnology.ru/category/pozitivne-mislennja)
  + [Психологічні проблеми71](http://itstechnology.ru/category/psihologichni-problemi)
  + [Психологічна допомога44](http://itstechnology.ru/category/psihologichna-dopomoga)
  + [Психологія514](http://itstechnology.ru/category/psihologija)
  + [Психологія спілкування67](http://itstechnology.ru/category/psihologija-spilkuvannja)
  + [Сім'я35](http://itstechnology.ru/category/simja)
  + [Спілкування73](http://itstechnology.ru/category/spilkuvannja)
  + [Успіх55](http://itstechnology.ru/category/uspih)
  + [Успішність53](http://itstechnology.ru/category/uspishnist)

* **LogIn**

Начало формы

Логин (email): 

Пароль: 

Конец формы

* **Останні записи**
  + [Втома? Знаходимо і беремо сили!](http://itstechnology.ru/page/vtoma-znahodimo-i-beremo-sili)
  + [Як боротися з осінньою меланхолією? Позитивні рецепти для жінок](http://itstechnology.ru/page/jak-borotisja-z-osinnoju-melanholiyeju-pozitivni-recepti-dlja-zhinok)
  + [Кому з нас хочеться жити?](http://itstechnology.ru/page/komu-z-nas-hochetsja-zhiti)
  + [Психологія провини: як виникає це почуття і чим загрожує?](http://itstechnology.ru/page/psihologija-provini-jak-vinikaye-ce-pochuttja-i-chim-zagrozhuye)
  + [Чи потрібно вбивати себе людині, що життя йому набридла до чортиків? На волосину від прірви](http://itstechnology.ru/page/chi-potribno-vbivati-sebe-ljudini-shho-zhittja-jomu-nabridla-do-chortikiv-na-volosinu-vid-prirvi)
  + [Як розшифровується сон про мертвих українських політиків? Коментар психотерапевта](http://itstechnology.ru/page/jak-rozshifrovuyetsja-son-pro-mertvih-ukrayinskih-politikiv-komentar-psihoterapevta)
  + [Танцювальна психотерапія: що це таке?](http://itstechnology.ru/page/tancjuvalna-psihoterapija-shho-ce-take)
  + [Біосинтез: у чому суть методу?](http://itstechnology.ru/page/biosintez-u-chomu-sut-metodu)
  + [Не-Стерва: як багато в цьому слові?](http://itstechnology.ru/page/ne-sterva-jak-bagato-v-comu-slovi)
  + [А ви оптиміст чи песиміст?](http://itstechnology.ru/page/a-vi-optimist-chi-pesimist)
  + [Чи можна добрими справами спокутувати недобрі?](http://itstechnology.ru/page/chi-mozhna-dobrimi-spravami-spokutuvati-nedobri)
  + [Мілтон Еріксон. За що ми його пам'ятаємо?](http://itstechnology.ru/page/milton-erikson-za-shho-mi-jogo-pamjatayemo)
  + [Хто гарний, хто - поганий? Психологічні установки](http://itstechnology.ru/page/hto-garnij-hto-poganij-psihologichni-ustanovki)
  + [Психологічний вампиризм. Як позбутися настирливого співрозмовника?](http://itstechnology.ru/page/psihologichnij-vampirizm-jak-pozbutisja-nastirlivogo-spivrozmovnika)
  + [Рисункові тести: раз - і все ясно? Про тонкощі інтерпретації](http://itstechnology.ru/page/risunkovi-testi-raz-i-vse-jasno-pro-tonkoshhi-interpretaciyi)
  + [Чому важливо любити себе і як це зробити?](http://itstechnology.ru/page/chomu-vazhlivo-ljubiti-sebe-i-jak-ce-zrobiti)
  + [Хто відчуває цей світ? Дитина-кінестетик](http://itstechnology.ru/page/hto-vidchuvaye-cej-svit-ditina-kinestetik)
  + [Вміння мовчати: коли треба тримати рот на замку?](http://itstechnology.ru/page/vminnja-movchati-koli-treba-trimati-rot-na-zamku)
  + [Що означає сон про старій і померлого улюбленому? Розповідає психотерапевт](http://itstechnology.ru/page/shho-oznachaye-son-pro-starij-i-pomerlogo-uljublenomu-rozpovidaye-psihoterapevt)

[http://counter.yadro.ru/hit?t21.1;rhttp%3A//e-learning.civicportal.org/mod/page/view.php%3Fid%3D912;s1280*960*24;uhttp%3A//itstechnology.ru/page/jak-dosjagti-uspihu-zapovitni-tri-vidsotki;0.28415916168221955](http://www.liveinternet.ru/click)

**Мирослав Маринович: Бути лідерами і добрими управлінцями (Zaxid.net)**

24 травня 2011 | Тексти, УКУ в медіа,

**Виступ українського правозахисника, віце-ректора УКУ Мирослава Мариновича, виголошений в Українському католицькому університеті на презентації Інституту лідерства та управління УКУ.**

Спершу задумаймося щодо самого поєднання двох слів: «лідерство» та «управління». В Україні існують серйозні проблеми з лідерством. Проте якщо у лідерстві ми себе ще якось зарекомендували (скажімо, під час наших «оксамитової» чи «помаранчевої» революцій), то у сенсі управління – це цілковита ганьба для нації. Ми втрачали позиції, виявляли свою неспроможність до нормального, цивілізованого управління.

То чого ми, власне, очікуємо від доброго лідера й управлінця?

Добрий лідер-провідник передусім мав би бути активним. І одразу це слово кидає мене у вир нинішніх проблем. Ми живемо у світі, де потрібно якось виражати свою активність. Але чи завжди активізм є назвою для якоїсь прямої дії? Чи є такі випадки, коли недія є якраз наймудрішим вираженням активізму? Візьмімо до прикладу один із прийомів боротьби джиу-джитсу, коли учасник якоїсь сутички, розуміючи, що суперник набирає інерції, щоб на нього напасти, раптово відступає вбік – і суперник, не наштовхнувшись на опір, падає під дією інерції своєї ваги. Як на мене, такий прийом є блискучим! Чи є такий відступ справді відступом, програшем? Та це ж виграшна дія через недію, через неактивну атаку!

Я розумію, напевно, серед протестувальників 9 травня у Львові були люди, які казали: «Ми мусимо захистити честь Галичини». І я солідаризуюся з цим почуттям. Але чи не краще було б зауважити, що ця дія, яка видається єдино можливою, є саме тим, на що розраховували провокатори. Імовірно, що людям бракувало якогось чуття. Я сподівався, що наша демократична опозиція виявить інші форми протесту. 9 травня у Львові треба було організувати «шпіцрутен» без кийків – так би мовити, «шпіцрутен ганьби»: якби все місто вийшло з плакатами, фотографіями своїх родичів, які стали жертвами комунізму, щоби телевізійні камери, які за замовленням приїхали з Києва та Москви, зняли у Львові червоний прапор та свідчення ганьби й злочинів комунізму. Можливо, тоді протест Галичини був би увиразнений набагато краще. Над нами знущаються, а ми нічого не можемо протиставити їм.

У цьому аспекті важливо говорити про відповідальність. Я не знаю, звідки береться тепер у наших поколінь побоювання, неспроможність та небажання брати на себе відповідальність. Чи це спадок ще з часів комунізму, коли люди жили за правилом: «Не висовуйся, бо стешуть»? Але така ситуація є руйнівною для будь-якого активізму, для будь-якого лідерства, бо лідер – це той, хто якраз «висовується». Оця обачливість, яка була захисним механізмом для того, щоб вижити, можливо, і є причиною такої ситуації з лідерством в Україні.

Наша неспроможність відповідати за свої дії є просто критичною, вона, як лавина, що котиться на нас. Вершиною тієї неспроможності, яка вже межує зі злочином, є для мене випадок, коли на одну львівську студентку наїхало авто (слава Богу, не вбило і не покалічило), з якого вийшов водій і сказав: «Якщо пікнеш, я тебе вб’ю». Сів у машину й поїхав. А чому він має відповідати? Для нього людина – це ніщо. Він може вдатися до насильства, щоб не відповідати. Я навів до прикладу крайній вияв безвідповідальності, але існують різні форми такого явища. Це породжує нашу неспроможність бути лідерами, активними управлінцями, тому що немислимо уявити доброго управлінця без почуття відповідальності.

Звідси дуже легко перейти до ще однієї риси доброго лідера і доброго управлінця – жертовності. Я не хочу казати, що ми мусимо обов’язково пройти через жертву, але ми мусимо бути готовими обстоювати те, що вважаємо цінністю. Сьогодні ми повинні розуміти, що суспільство, яке не готове іти на маленькі жертви, згодом змушене буде піти на великі жертви. То чи не краще зважитись на втрату роботи, якихось благ, вигод, але солідарно з іншими людьми відстояти цінності вже тепер? Для чого перекладати цю справу «на потім» (тобто на плечі своїх дітей), коли боротися зі знахабнілим злом стане значно важче?

Ще однією рисою, без якої неможливо уявити лідера чи провідника, є креативність. Це та ознака, яка відрізняє просто виконавця від лідера. Лідер моментально прораховує кілька можливих варіантів і вибирає найпривабливіший для тих, кого він хоче залучити до своєї дії. Для мене феноменальним прикладом такої блискавичної креативності був Вячеслав Чорновіл.

Інша риса – дисциплінованість. Можливо, у вас це викличе здивування? Якщо я провідник, то навіщо мені це? Нехай інші мене слухають: я ж не мушу бути дисциплінованим. У цьому випадку я би вам порадив читати Вячеслава Липинського: він прекрасно розумівся на лідерстві і на потребі дисциплінованості. Мені здається, що поразка демократичного фронту за ці 20 років незалежності полягала саме в тому, що ми були неспроможні на нормальну дисципліну. Не маю на увазі механічну рабську покору. Дисциплінованість передбачає зовсім інше: я виконую цю дію, але використовую легітимні методи для того, щоб проаналізувати, чи є ця дія найкращою; маю форми впливу на прийняття цього рішення. Якраз демократичний фланг мав би це вміння продемонструвати – гармонію між виконавською дисципліною та ініціативністю учасників спільної дії.

Останній елемент, про який скажу, може бути ще несподіванішим для вас. Це євангельський принцип: «Хто хоче бути першим, хай буде усім слугою». Думаю, якби ці слова я сказав у середовищі наших типових політиків, народних депутатів, то, напевно, почув би гомеричний регіт. Служіння не вкладається у їхню голову, для них це ознака слабкості, рабської покори. Як на мене, саме нинішній момент показує дуже чітко, як потрібно відродити наші лідерські задатки через служіння народові. Коли бачиш, що люди мають певні інтереси, але не можуть самоорганізуватися для їхньої реалізації, ти, як лідер, повинен іти до них і допомагати їм. Так можна відновити довіру, яка була втрачена через всі оті пустопорожні декларації. Тому згаданий євангельський принцип є дуже розумним. Загалом я остерігаюся закликати політиків сприймати Євангеліє як політичний підручник – не для цього воно було написано. Це не цитатник Мао Дзе-дуна. Водночас, ця євангельська формула для мене є абсолютною істиною. Хочете бути лідерами і добрими управлінцями? Будьте слугами для людей!

Джерело публікації: http://zaxid.net/blogentry/93280/

[Друк](http://ucu.edu.ua/library/4758/print/) [Друк](http://ucu.edu.ua/library/4758/print/)

* **Український Католицький Університет**

Вул. Іл. Свєнціцького, 17  
м. Львів, 79011  
Тел.: (38/032) 240-99-40 (секретаріат)  
Тел.: (38/032) 240-99-44  
(відділ інформації та зовнішніх зв'язків)  
Факс: (38/032) 240-99-50  
Ел. пошта: info@ucu.edu.ua

* **Студентам**
  + [CMS](http://www.cms.ucu.edu.ua/)
  + [Бібліотека](http://www.opac.ucu.edu.ua/)
  + [Пошта](http://www.webmail.ucu.edu.ua/)
* **Партнерам**
  + [Видавництво](http://press.ucu.edu.ua/)
* **Контакти**

## Статті

## [Успіх та перемога можлива тільки з Лідером](http://www.iupax-ugcc.org/index.php?option=com_content&view=article&id=289:uspikh-ta-peremoha-mozhlyva-tilky-z-liderom&catid=9:novyny-ta-podiji)

[](http://www.iupax-ugcc.org/images/Leadership.jpg)Лідер та Лідерство… яке їх значення для особи, спільноти, сім′ї, суспільства? Хто є Лідером? Лідерство у християнстві та які характеристики лідера і його постава у світлі християнської віри? Їх роль та визначення у Церкві та суспільстві все частіше знаходить сьогодні свою актуальність дослідження та обговорення. Чи сумісними є ці поняття та як їх сприймати, а чи втілювати в життя?

Дані питання знаходять своє відлуння, а для когось протиріччя, у відомих євангельських словах «…Хто хоче бути великим, хай стане слугою для вас; хто хоче стати першим серед вас, хай буде рабом для всіх» (Мк 10,43-44). Серед аналізу та різноманітних зауважень щодо ознак лідерства у різних сферах діяльності можна запропонувати до уваги наступні визначення:

«Лідер – це той, що попереду, хто веде інших… Лідерство включає великий обсяг співпраці, ділення думками та відкритість до нових ініціатив, відповідальність… Бути лідером означає затрачати великий обсяг зусиль. Не можливо стати лідером без праці... Для лідера є велика небезпека у якому напрямку він рухається і для чого, тобто мати перед собою ціль – визначену і конкретну… Лідер приймає рішення, він визнається першим серед інших… Лідерство включає відкритість до комунікації, готовність до зустрічі нових речей і тенденцій, самоорганізацію та вміння координувати… Лідерство включає також терпіння, мотивацію себе і інших у позитивній перспективі, досвід… Лідер повинен бачити і передбачати справи і події, напрямок і динаміку руху, вміло складати особисте виконання завдання наче пазли, формуючи та комплектуючи ними загальну виразну картину справи чи завдання…» і т.п..

Говорячи про лідерів, ми часто собі уявляємо гру у футбол а чи якусь визначену організацію чи групу осіб, яку веде попереду і за собою керівник чи провідник, особа із більшими, кращими, унікальнішими можливостями і характеристиками. Все, наче б то дуже зрозуміло і очевидно. Лідер – це організатор, ініціатор і результативна, успішна особа із вираженими ознаками, які її виділяють, вирізняють, ставлять на щабель вище посеред загалу.

Проте, повертаючись до згаданого уривку євангельського бачення, яке Христом для нас залишене, як важливий заклик до виконання для кожного християнина, відкриваємо важливий аспект так званого «лідерства» у світлі Христової віри. Часто лідерство у суспільстві, та й у Церкві, бачиться зверненим на усі згадані позитивні характеристики: відповідальність, організованість, «результативність» виконаного обсягу робіт, знання та вміння, досвід і фаховість і т.д.. Однак, важливим є спрямованість даного набору оцих механічних «чеснот». Адже, позбавлені християнського наповнення, вони здатні вирощувати та утверджувати до безконечності егоїзм, гординю, пристрасне і грішне суперництво, одержиме «славолюбієм-срібролюбієм-страстолюбієм», «фарисейство» зовнішньої мнимої праведності із набором усіх складових характеристик лідера – з кінцевою ціною глибокої духовної пустоти, заповненої вищесказаним. Вона означена апостолом Павлом як «мідь бриняча», яка є протилежністю до переживання пророком Іллею Бога не у гучному шумі і гаморі, але у тихому вітерцеві. Лідерство і тихість? Не зовнішність першочергова, а внутрішність!

Християнський же погляд на лідерство є відмінним. Тут також мають місце усі згадані ознаки відповідальності, організованості, працьовитості, терпіння, мотивації, координації та результативності, однак як необхідні складові або ж похідні, які є зовнішнім вираженням внутрішнього наповнення і ґрунтуються на фундаменті, на Христі. Першість у служінні, у бажанні сповняти євангельські правди – ось у чому для християнина мало б бути першочерговість мотивації та дій. У своєму соціальному означенні вони зосереджуються на «спільному благові», яке б повинно було б бути осердям і кінцевим плодом діяльності – особи, спільноти, сім′ї, парафії, суспільства. Якщо цього не буде, то фундамент будується з піску, а руїна стає ранішим чи пізнішим результатом такої діяльності. І що тоді? Вдивляючись у перспективи розвитку українського суспільства і можливих і так потрібних зараз перетворень, відродження, надії не лише на виживання, але й на повноцінне життя і щасливе майбутнє, можна у песимістичній своїй перспективі згадати зауваження апостола Павла, таке давнє, але й актуальне у всі часи: «…немає праведного ні одного!» (Рим 3,10) «і звідки ж прийде моя допомога»? (Пс 120,1).

І справді, хто ж посягне визнати себе безпомилковим, безгрішним, ідеальним, кращим від інших, лише за критеріями жалюгідної зовнішньої кількості (більше можливостей, зв′язків, вмінь, років і т.д.). «Праведних», насправді, немає перед Богом, а лише велике Боже милосердя, яке виражене християнською простою у часі Літургії молитвою (не випадково найчисельнішою за кількістю вживання): «Господи помилуй!» спільно із словами того ж 120 Псалма «Допомога моя від Господа»!

Образ Лідера і Хто Ним є для християн, повинен бути завжди очевидним. Визначення лідера, беручи навіть найпростіший спосіб сьогодні, щоб дізнатися про це, можна знайти із різних інформаційних джерел. Пропоную не складний спосіб, через Вікіпедію у мережі Інтернет: «Лідер (від англ. leader той, хто веде, перший, що йде попереду) — той, хто веде. Член групи, всі учасники якої визнають його керівництво, покладаються на нього у прийнятті серйозних рішень і вирішенні важливих проблем». Для християнина відповідь очевидна, адже підтверджується самими словами Євангелія: «Іди за мною» – слова до кожного про слідування за Христом є прямим вказівником того, хто є Лідером. І мірою слідування за Христом виміряється і міра лідерства у суспільстві, у парафії, у спільноті, у сім′ї, особисте «лідерство Христа», або ж «лідерство Христом» в особі. Тут стає зрозумілим важливість прикладів і слідування святим, які є лідерами у мірі свого лідерського вмісту і вираження Христа у своєму житті.

Наступним, або похідною такого лідерства є успіх, який у християнстві зветься «вінцем слави» і який із необхідністю тернистий,  та якому передує певний процес досягнення цілі. Дане твердження відкриває перспективу розвитку нової теми із глибоким дослідженням та із ключовим запитанням: Чому тернистий? Обмежусь коротким заключенням. Бо звільнитися від гріха людині безболісно неможливо, так як неможливо безболісно обпекти тіло вогнем! Тому й в надії слідування за Христом заради кінцевого позитивного результату є тільки «взявши свій хрест», а тут місце є і для праці, і терпіння, і таких важких для сприйняття «дев′яти сходинок блаженств». Але й кінцевою є все ж «перемога»… над злом, над гріхом, над тим, що руйнує радість і щастя людини. Та чи можливим є оте досягнення кінцевого успіху і перемоги без Лідера? Ні! Успіх та перемога можлива тільки з Лідером... Христом!

о. Олег Лука

Фото:http://highergroundcg.blogspot.co.at/2011/10/follow-leader.html

Інформаційна служба Комісії УГКЦ Справедливість і Мир

Designed by [MiO-Art](http://mioartprojects.com/).

## Якості успішної людини

### 1

Багато в чому успішність залежить від характеру людини. Наприклад, будь-яка людина може навчитися рано вставати, але не кожен це робить, і вже тим більше не кожна людина зможе робити це регулярно. Так що досягнення успіху конкретної людини ще й визначається її характером, здібностями, рівнем інтелекту. Можна виділити найяскравіші **риси характеру,** якими володіє більшість успішних людей.  
  
**1. Впевненість**  
Будь-яке прийняте рішення відобразиться на нашому майбутньому. Якщо вибір робиться після довгих болісних роздумів, швидше за все нічого хорошого чекати не доведеться. Довіряйте своїм інстинктам і прислухайтеся, що говорить серце. Якщо ви зробили помилку, не сприймайте її як причину для сумнівів у майбутньому, але трактуйте її як досвід, без якого ваше життя було б менш усвідомленим.  
  
**2. Наполегливість**  
Зараз ми на успішних людей дивимося як на зразок для наслідування, об'єкт поваги або, в гіршому випадку, заздрості. Але ж вони були такими не завжди. Всі з чогось починали, і всі проходили через смуги невдач, труднощів, бажання опустити руки. І тільки той, хто зміг подолати відчай і наполегливо працювати над проектом, в успіх якого він вірив, тепер може назвати себе успішною людиною, що прожив життя не даремно. Інколи людина задумується над [сенсом життя](http://r3mb00.blogspot.com/2014/04/2014.html), в той момент коли потрібно просто бути наполегливим.  
  
**3**. [**Незалежність**](http://r3mb00.blogspot.com/2014/05/blog-post.html)  
Якщо ми занадто сильно дбаємо про те, щоб людям навколо нас було добре, і ставимо їх інтереси вище своїх, шанси на успіх у нас мінімальні. Це не означає, що ми не повинні допомагати близьким, але нам слід пам'ятати і про власні інтереси. У якомусь сенсі, постійне бажання допомогти можна порівняти з відмовою від відповідальності - якщо ми приділяємо іншим більше уваги, ніж собі, то й вимагати слід з них, а не з себе. Але близькі про це навіть не здогадуються.

**4. Багата уява**  
Мова йде як про можливість згенерувати і реалізувати ідею, яка ніколи нікому ще в голову не приходила, так і про те, щоб представити себе успішним, тобто використовувати прийом візуалізації.  
  
**5. Вміння не впадати у відчай**  
Вміння не приймати близько до серця чужі закиди і критику допомагає зберегти душевну рівновагу, не піддатися сумнівам і не зазнати невдачі.  
  
**6. Усвідомлення самого себе**  
Якщо ви не знаєте, ким ви є насправді, ви ніколи не зрозумієте, на що дійсно здатні. Ви повинні точно знати, у чому ваші сильні та слабкі сторони. Якщо ви не будете розуміти, в чому ваш талант, ви нічого не доб'єтеся, і будь-яка справа закінчиться невдачею і розчаруванням.  
  
**7. Ясність намірів**  
Будь-яка успішна людина завжди знає чого хоче і, навіть незважаючи на те, що ніхто окрім нього не вірить у його ідею, йде своїм шляхом. Вона знає, що повинна довести справу до кінця, і ніщо йому не завадить.  
  
**8. Зосередженість**  
Як би ви не розбивали свій проект на міні-цілі і завдання, всеодно вам потрібно буде довести його до кінця. Будь-які відволікаючі проекти повинні відкластися або йти за планом тільки після головного. Зосередженість на одному завдання - гарантія його виконання.  
  
**9.**[**Оптимізм**](http://r3mb00.blogspot.com/2011/11/blog-post.html)  
Оптимізм є найважливішою рисою будь-якої успішної людини. Без нього все інше не мало б сенсу і важко виконувалось. Якби успішні люди не вважали склянку «наполовину повною», ніяка наполегливість би не врятувала. Тому необхідно дотримуватися абсолютно позитивного мислення і ніколи не здаватися.  
  
**10. Пристрасть**  
Успіху можуть досягнути багато людей, але щоб підтримувати стан успішності потрібно мати пристрасть до своєї справи і любов до життя. Можна написати досконалий список завдань і план реалізації проекту, але без пристрасті навряд чи ми зможемо їх коли-небудь реалізувати.

**Якості успішної людини**

**2**

**10 навичок, необхідних успішній людині**  
  
**1. Ораторське мистецтво.** Надзвичайно важливий фактор успіху, потрібний кожній людині, що бажає бути успішною. Рано або пізно вам доведеться говорити на публіці, і буде дуже недобре, якщо ви не зможете виразно пояснити людям, що дивляться на вас, що ви прагнете й для чого. Постійно розбудовуйте своє мистецтво говорити, якщо ви надто соромливі, спробуйте говорити для самого себе, потім виголосіть промову перед знайомими, ну а потім уже можна запускати важку артилерію й ораторствувати перед незнайомою публікою;

**2. Письмові навички.** Для того, щоб виразно викладати свої думки на папері, потрібно логічно мислити. Але якщо ви викладете свої думки доступно й красиво, то навряд хто зможе нормально прочитати написане, якщо у вас «докторський» почерк. Логіка й каліграфія – складові одного птиання.  
  
**3. Самодисципліна.** Інакше кажучи, сила волі. Для того, щоб працювати, потрібно бути досить дисциплінованою людиною, і поменше відкладати на потім. Потім нічого не буде, крім розчарування, якщо ви не виконаєте свою роботу тут і зараз.

**4. Уміння працювати в команді.** Тут не обов'язково мається на увазі який-небудь офіс. Навіть якщо ви профі-одинак, однаково вам необхідно вміти залучати замовників, співробітників, колег і просто знайомих, які зможуть вам допомогти в реалізації задумів.  
  
**5. Критичне мислення.** Оптимізм – дуже гарна риса, однак не потрібно плутати оптимізм із «рожевими окулярами». Тверезо оцінюйте свої ідеї – і ви зможете стати успішною людиною. Інакше ризикуєте надірватися ще на початку шляху.  
  
**6. Прийняття рішень.** Усе, що описане вище, актуально тільки в одному випадку – якщо ви вмієте ухвалювати рішення й виконувати їх. Можна запланувати купу справ на день або на рік. Усі вони так і залишаться на папері, якщо ви не вмієте виконувати те, що запланували.  
  
**7. Математичний склад розуму.** Вам не обов'язково вміти вираховувати матриці або потрійні інтеграли, однак швидко працювати із цифрами потрібно вміти, якщо ви прагнете чого-небудь досягти в цьому житті.  
  
**8. Пошук.** Нові ідеї ніколи не з'являться, якщо ви не будете шукати нову інформацію, корисну для вашої поточної діяльності. Обов'язково потрібно шукати щось нове, і креативні ідеї з'являться в той же момент.  
  
**9. Розслаблення.** Успішна людина повинна уміти розслаблюватися. Можна бути успішним протягом п'яти років, а потім надірватися й «згоріти» на роботі. Вас таке влаштовує? Ні, оскільки успіх дуже приємний, і ним можна насолоджуватися довго Людина, що вміє працювати, повинна уміти й розслаблюватися.  
  
**10. Базові фінансові навички.** Ніхто не змушує вас протягом трьох секунд підраховувати річний бюджет корпорації Майкрософт, але все-таки ви зобов'язано знати ази економіки, якщо прагнете процвітати.

## Якості успішної людини

### 3

**Що часто заважає стати успішним?**

Найбільшою перешкодою на шляху до успіху можуть стати сумніви у своїх силах, переконаність, що ти ніколи не зможеш досягти успіху. Ці обмеження людина ставить перед собою сама. Для їх подолання в першу чергу розібратися в самому собі. А причин для внутрішніх обмежень може бути декілька:

* Невпевненість у собі. Іноді людина упокорюється з неможливістю досягти успіху. Вона намагається щось змінити, але нічого не виходить. У цьому випадку деякі люди капітулюють раніше, ніж викладуться повністю, і, врешті-решт, самі знищують можливість успіху. Пам’ятайте: будь-яка зміна можлива лише за умови впевненості в собі, а це вимагає витрат енергії та наполегливості.
* Передчасне розчарування. Багато хто намагається займатися самовдосконаленням, але терплять невдачі. Якщо таке відбувається раз за разом, може виробитися комплекс «все одно це марно». Будь-яка найменша перешкода стане викликати занепад сил і, природно, невдачі будуть повторюватися знову і знову. Навіть якщо результат, який ви досягаєте, невеликий — не опускайте руки. У дійсності можуть виникати серйозні перешкоди, і людина в зіткненні з ними здатна спасувати. Однак, подолавши почуття розчарування, може вступити в боротьбу з подвоєними зусиллями і стати більш успішною у своїй справі, ніж будь-хто інший.
* Недолік підтримки. Коли людина намагається щось змінити, виникає певний ризик: можливі невдачі, невизначеність, порушення сформованого порядку речей. У цьому випадку підтримка друзів допоможе подолати труднощі, що виникають в ході змін.
* Небажання змін оточуючими. Кожна людина пов’язаний з безліччю інших людей, які хочуть зберегти свої вкладення в дану людини незмінними: їм необхідна людина, яку вони знають. Зміна, що відбулася в людині загрожує їм або вносить у їхнє життя дискомфорт. Люди часто намагаються перешкодити спробам близьких змінитися, піддаючи їх сумніву, висміюючи.

*Подумайте, може вам варто трохи побути егоїстом.*

* Реальні можливості. Є люди, які легше інших зважуються на всілякі зміни та здійснюють їх. У молодої людини завжди більше шансів стати успішним у своїх починаннях, ніж у літньої. Але зробити прорив здатний хто завгодно. Спробуйте об’єктивно оцінити свої можливості. Ваші фантазії можуть так і залишитися фантазіями, а реальний успіх бере свій початок у буденних подіях і вчинках.

**Оцініть свої плюси і мінуси**

Здатність до рефлексії — важливе вміння. Зосередьтеся, погляньте на себе з боку і розберіться, що вам заважає стати успішним. Відчуття невпевненості потрібно подолати, пам’ятаючи про те, що кожен сам коваль свого щастя і, відповідно, добробуту.

Для початку постарайтеся зрозуміти, що у вас виходить, м’яко кажучи, не дуже добре або чим ви займатися взагалі не любите. Ваша робота повинна приносити вам задоволення. Якщо подобається творча праця, не змушуйте себе виконувати роботу, що вимагає чисто механічних зусиль тільки тому, що за неї більше платять. Таке насильство над собою не приведе ні до чого хорошого. Займаючись неулюбленою справою, ви все одно не будете викладатися на сто відсотків. А без повної самовіддачі успіху в справах не досягти.

З’ясуйте також, якими хорошими якостями володієте. Часом знайти їх буває важче, ніж погані. Не поспішайте, постежте за собою. Визначте ті властивості вашої особистості, які виражені у вас яскравіше й повніше ніж в інших. Можливо, саме їх поєднання дозволить вам впоратися зі справами краще, ніж кому-небудь ще.

**Свій стиль — крок до успіху**

Ви повинні з’ясувати, що саме може принести вам додаткові бали в очах оточуючих. Можливо, це стиль одягу або особливості поведінки, які роблять вас несхожим на інших людей. Найчастіше про людину судять по її зовнішності. Красивим людям простіше стати успішними — їм автоматично приписують позитивні риси характеру, але їх насправді може і не бути.

Не бійтеся бути яскравим, виділятися серед сірого натовпу. Це допоможе людям побачити в вас сильну особистість. Але й зайво провокувати оточуючих своїм зовнішнім виглядом не варто — вас можуть не зрозуміти партнери.

Ви повинні твердо виробити власний стиль, тільки починаючи свою справу. Інакше, якщо ви раптом вирішите несподівано змінити свій імідж в середині кар’єри, вас порахують за невпевнену в собі людину. І тоді ні про яку успішність не може бути й мови.

**Успішність і підтримка близьких**

Не забувайте про свої стосунки з близькими людьми. Людина, у якої немає щастя в особистому житті, навряд чи зможе стати успішною у бізнесі. Сім’я повинна бути тим місцем, в якому можна черпати енергію для активної діяльності на роботі. Тому облаштування особистого життя не можна залишати на потім.

Знайдіть друзів або хоча б людей, на яких ви зможете покластися в скрутну хвилину. Не соромтеся перекладати частину відповідальності і справ на інших виконавців. У цьому половина успіху.

Якщо ж навколо вас немає людей, яких ви можете назвати своїми друзями та однодумцями, подумайте: можливо, справа в вас. Намагайтеся бути надійною і вірною особою, тоді люди стануть вам довіряти. Репутація людини, якій можна довірити таємницю, значить набагато більше, ніж популярність, яка легко здобувається тими, хто розносить плітки. Навчіться мовчати, якщо це необхідно. Необдумані розмови зруйнували більше доль, ніж що-небудь ще.

**Відпочинок та успіх нероздільні**

Домогтися багато чого, заощадивши максимум енергії — природне бажання людини. Це нормально. Але якщо постійно берегти себе від перевантаження, успіху не доб’єшся. Секрет високої працездатності полягає в тому, щоб навчитися розслаблятися і справлятися із занепокоєнням. Тоді ваша робота стане набагато продуктивнішою.

Погляньте на свій графік. Виділіть у ньому найважливіші справи — з них і треба починати день. Пам’ятайте: можна втомлюватися від роботи, яку ще й не починав робити. Настрій, наш емоційний стан часом навіть сильніше позначається на втому, ніж фізична знемога протягом усього дня. Тому всі проблеми вирішуйте негайно, не залишайте їх на інший раз. Інакше, перебуваючи за вашими плечима, вони будуть тиснути на ваш психологічний стан.

Щоб запобігти втому потрібно більше відпочивати. Який би у вас не був завантажений робочий день, знайдіть час, щоб поспати після обіду. Одна година денного сну корисніше, ніж кілька додаткових годин відпочинку вночі.

**Посмішка — запорука успіху**

Ну і наостанок: не забувайте про почуття гумору і побільше посміхайтеся. Згадайте, наскільки легше спілкуватися з людиною, якій притаманні ці якості. Адже своє життя ви будуєте не у вакуумі, і багато що залежить від того, яке враження ви справляєте на оточуючих.

Не бійтеся пожартувати над самим собою — люди це оцінять. З недоліками інших також ефективніше боротися не шляхом прямого осуду, а в непрямій формі — висміюючи їх.

Неоціненна роль гумору й у конфліктних ситуаціях. Вчасно і вдало сказана жарт допоможе розрядити обстановку, дозволить сторонам заспокоїтися, прийти до компромісу. Відсутність же почуття гумору, навпаки, часто призводить до сутичок з будь-якого, самого незначного приводу.

Кожен з нас йде по життю своєю дорогою. І уявлення про успішність у всіх теж різне. Для когось успіх — це багатомільйонний стан або управління великою компанією, а для когось — популярність у колі знайомих.

У кожному разі, правила, викладені тут, не можуть бути прямою інструкцією до дії. Але вони повинні допомогти вам стати трохи ближче до заповітної мети, стати успішнішим, ніж зараз. Перечитайте їх ще раз, спроектуйте на себе. Чого не вистачає вам, щоб їх дотримуватися? Зробили відповідні висновки? Тоді вперед — до успіху!

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

**Про синдром професійного вигорання**

**Виникнення термінології**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вперше у психологічній літературі термін "вигорання" появився в 1974 року в замітці американського психіатра Герберта Фрейденберга (Herbert J. Freudenberger) у періодичному виданні *Journal of Social Issue*. Автор визначив вигорання як стан наростаючого емоційного виснаження особистості, що спричиняється надмірними завданнями, які ставлять перед цією особистістю її приватне чи професійне оточення. На думку Г.Фрейденберга, типовий комплекс вигорання складається з таких проявів як стомлюваність, головний біль, понижений імунітет, дратівливість, зміна поведінки, а також відчуття постійної нудьги і втрати бажань.Автор у своїх дослідженнях зосередився на групі соціальних працівників (Bilska, 2004).  Чи не найповніше суть професійного вигорання трактує трьохмірна теорія Христина (Крістіни) Маслач. Професійне вигорання вона визначає як "комплекс емоційного виснаження, деперсоналізації і пониженого почуття особистих досягнень, які можуть з'явитися в осіб, які працюють в особливо визначений спосіб з іншими людьми " (переклад з Sek, 2004, s.15).  Попри відмінності в трактуванні і сприйнятті проблеми, приведені означення трактують професійне вигорання як стан стомлення, емоційного виснаження, що є наслідком розчарувань, втрати ілюзій. Це насамперед стосується осіб, які в початковий фазі характеризуються високим рівнем мотивації, великої активності в діяльності (заажованості) та постійною потребою власних досягнень.  Як вказує  H. Sęk (2004), з моменту, коли проблема професійного вигорання стала визнаною важливою з точки зору індивідуального функціонування особистості, а також з точки зору соціому, значно зросла кількість емпіричних досліджень, що приводять до виникнення великої кількості концепцій цього явища. Серед чисельних підходів до цієї проблеми, найсуттєвішими можуть бути: багатовимірна перспектива професійного вигорання авторства  ХристиниМаслач (Christiny Maslach); одновимірний підхід авторів  Pines, Freudenbergera, Aronsona; когнітивна перспектива  Heleny Sęk; екзистенціальна перспектива професійного вигорання моделі соціальної компетенції  Harrsona, а також мотиваційна модель Fabera. |

## Про синдром професійного вигорання

### Наукове трактування термінології

|  |  |
| --- | --- |
|  | Психофізичне, емоціональне виснаження (emotional exhaustion) трактується як перший прояв, яким розпочинається процес вигорання. Цей вимір самозамінний зі станом психічного і фізіологічного перенапруження, тісно пов’язаного з інтенсивністю інтерперсональних контактів.  Проявляється знеохоченням до роботи, щораз меншим зацікавленням професійними справами, пониженою активністю, песимізмом, постійним  психофізичним перенапруженням, дратівливістю. Характеризують його такі прояви як: страх, напруження, почуття фізичної втоми, безсонність.  Wojciechowska (1990) підтверджує цей вимір, доповнюючи великою кількістю психосоматичних прикладів  (приступи гастриту, головні болі), фізичною втечою з емоціонально тяжкої ситуації.  Емоціональне виснаження, усамітнення поєднується  разом з втомою, з почуттям, що не можнавже нічого дати щось іншим.  Деперсоналізація (depersonalization) пов’язана з байдужістю  і відокремленням себе по відношенню до осіб з природного оточення, поверховістю, скороченням часу і формалізацією контактів, цинізмом, обвинуваченням інших за неуспішність на роботі. Це є негативне, черстве, безособове, надміру байдуже ставлення до людей, які приймають допомогу. Це є втечею від реалій, які вимагають емоціонального заанґажування. Деперсоналізація, або відлюдкуватість,є пробою збільшення психічної дистанції стосовно особи, з якою працюється. Символічне відібрання клієнтові або пацієнтові людяності і трактування його як „випадку” приводить до меншого контакту з іншою людиною. В області поведінки це проявляється скороченням часу на близькі стосунки, це може бути свідомою або несвідомою формою охорони себе перед подальшим подразненням вже серйозно уражених емоціональних  зон.  Понижене відчуття особистих досягнень (недооцінка себе), особистої адекватності  (reduced personal accompdlishment) це тенденція до трактування своєї роботи в негативному світлі. Це приводить до пониження або до втрати сатисфакції і професійного заанґажування; появляється розчарування і почуття „поразки”, а також обвинувачення себе за  нестачу професійних умінь, результатом чого є понижена самооцінка. Втрата здатності до розв’язувань професійних проблем, разом з обмеженими можливостями  пристосовуватись мають великий вплив на стосунки з людьми і в крайніх випадках проявляється агресивна поведінка або втеча (absencja w pracy).  (Opr. na podstawie: H. Sęk. Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie. PWN. Warszawa 2007; J. Fengler. Pomaganie męczy. Wypalenie w pracy zawodowej. GWP. Gdańsk 2001; S.M. Litzke, H. Schuh. Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. GWP. Gdańsk. 2007; R. Kretschmann. Stres w zawodzie nauczyciela. GWP. Gdańsk. 200 |

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

## Про синдром професійного вигорання

### Стадії професійного вигорання

|  |  |
| --- | --- |
|  | **І стадія**  Зниження  самооцінки:  ●  зникають  позитивні  емоції,  з'являється  деяка відстороненість  у  відносинах  з  членами  сім'ї;  ●  виникає  стан  тривожності,  незадоволеності;  повертаючись  додому,  все  частіше  хочеться  сказати:  «Не  лізьте  до  мене,  залиште  в  спокої!»  Як наслідок, такі  «згорілі»  працівники  відчувають  безпорадність  і  апатію.  З  часом  це  може  перейти  в  агресію  і  відчай.  **ІІ стадія**  Самотність:  •  виникають непорозуміння  із  співробітниками, професіонал  в колі  своїх  колег починає з зневагою  говорити  про  деяких  з них;  • неприязнь починає поступово  проявлятися  у  присутності  колег,  начальства -  спочатку це  насилу  стримувана антипатія,  а  потім і  спалахи  роздратування.  Люди,  що  страждають  від  емоційного  згоряння,  не  в змозі встановити  нормальний  контакт  з  людьми.  **ІІІ стадія**  Емоційне виснаження, соматизація:  • притупляються  уявлення  про  цінності  життя,  людина стає  небезпечно байдужою  до  всього,  навіть  до  власного  життя;  • очі  втрачають  блиск інтересу  до  чого б  то  не  було,  і  майже  фізично відчутний  холод байдужості поселяється  в  його  душі.  **Втома,  апатія  і  депресія,  що  супроводжують  емоційне  згоряння,  призводять  до  серйозних фізичним  нездужанням  - гастриту,  мігрені,  підвищеного  артеріального  тиску, синдрому  хронічної  втоми  і т.д.** |

## Про синдром професійного вигорання

### Синдроми вигорання за Х.Маслач

|  |  |
| --- | --- |
|  | В області фізичного  функціонування людини   -  головний  біль,  біль  у  шлунку,  порушення  сну,  підвищений  тиск, відчуття  слабкості,  зменшення  імунітету  організму  і т.п.  В області емоційного  функціонування   -  часта  зміна  настрою,  загальне утискання,  відчуття  безрадісності,  занижена  самооцінка,  брак  віри в  можливість  зміни  у  важкій  ситуації  і  т.п.  В області  поведінки   - часті  [конфлікти](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=430),  байдужість  до  оточуючих,  зменшення  продуктивності  праці,  погане  управління,  часом  зростання  кількості  аварій  і  т.п. |

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

## Про синдром професійного вигорання

### Американська психологічна асоціація

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Американська психологічна асоціяція описує  4  стадії  розвитку  синдрому  виснаження**  Однак,  згідно  їхніх  даних,  ці  стадії  часто  переходять  так  швидко  одна  в  іншу,  що  жертва  дуже  рідко  усвідомлює  свою  проблему  своєчасно  на  ранніх  етапах  її  розвитку.  Розвиток  цього  хворобливого  синдрому  протікає  дуже  підступно.  Ті  ж,  хто  знайомий  з  інформацією  про  перебіг  синдрому  вигоряння  від  початкових  проявів  аж  до  розвитку  повного  розумового  виснаження,  мають  хороші  шанси  уникнути  його.  **1)  Стадія  медового  місяця.**  Протягом  цієї  фази  жертва  вельми  задоволена  своєю  роботою.  Великі  надії,  відповідальність,  високі  очікування,  а  іноді,  творча  і  підприємницька  свобода  на  робочому  місці,  призводять  до  того,  що  у  працівника  розвиваються  високі  очікування.  Без  цих  умов  виражений  синдром  виснаження  (Burn - out)  розвивається  досить  рідко,  так  як  в  роботу  з  самого  початку  вкладається  не  дуже  багато  енергії.  **2)  Стадія  пробудження  або  протверезіння.**  Протягом  цієї  фази  діткнута особа  починає розуміти,  що  її  завищені  очікування  і  надії,  спрямовані  на  професійну реалізацію,  роботодавця  та  колег  були  дещо  поспішними.  Працівник бачить, що перш за все, його професійні очікування були надмірними і помилковими і не відповідають його уявленням, надіям і можливостям.  В якості реакції на це відкриття діткнута особа починає інтенсивніше і триваліше працювати, піддає себе додатковому стресу, в надії реалізувати таки свої мрії.  Жертва професійного виснаження (Burn – out) стає млявою, схильною до швидкого стомлення, фруструє, втрачає впевненість у власні сили та  професійні можливості.  **3)  Стадія  втрати  робочого  тонусу  незадовго  до  вигоряння.**  Протягом  цієї  фази  відбувається  заміна  підвищеного  інтересу  до  роботи  постійною  дратівливістю  і  почуттям  втоми.  Дуже  часто  змінюються  звички  харчування  і  ритм  сну.  Страждаючі  часто  відволікаються  на  інші  теми,  щоб  компенсувати  стрес.  Нерідко  збільшується  споживання  алкоголю,  наркотиків  або  розвивається  підвищене  бажання  (пристрасть)  робити  покупки.  Втрачається  інтерес  до  роботи  і  знижується  продуктивність  праці,  при  одночасному  розвитку  цинізму  і  підвищеної  критичності  в  адресу  роботодавця.  **4)  Кінцева  стадія  -  повне  "вигорання".**  Між  першою  фазою  медового  місяця  і  заключною  стадією  -  виснаження  і  вигорання  (burn – out)  можуть пройти  роки,   в  середньому  3  -  4  роки.   Іноді,  правда,  досить  кількох  місяців.  Кардинальним  симптомом  кінцевої  стадії  професійного  виснаження  (burn – out)  є  почуття  розпачу.  Той,  хто  відчуває  себе  повністю  вичавленим,  бачить  єдиний  вихід  із  проблеми,  у  відході  з  роботи,  але   одночасно,  не  хоче  і  не  може  уникнути  відповідальності  за  неї.  Наслідком  вираженого  вигорання  (burn – out)  можуть  бути  мозковий  інсульт,  нервово-психічне  виснаження  або,  навіть,  поява  суїцидальних  думок.  Страждаючі,  в  своїй  більшості,  самі  вважають  себе  винними  у  трагедії  і,  внаслідок  відчаю  і  психічного  виснаження,  не бачать  ніякого  виходу  з  ситуації,  що  склалася. |

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

## Про синдром професійного вигорання

### Принцип Фенікса

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Принцип Фенікса для профілактики та допомоги при синдромі професійного виснаження (burn - out).**  Американською психологічною асоціацією описується ще одна, п'ята стадія, в рамках професійного виснаження (burn – out), так звана, стадія Фенікса, протягом якої «вигоріла» особа, як Фенікс, відроджується з попелу, і впевнено повертається до роботи.  Асоціація рекомендує наступну стратегію:  1) Вироблення та постановка нових завдань і цілей.  При цьому дуже важливо зрозуміти, чиїм ідеалам слідує особистість, своїм власним чи чужим.  Той, хто приміряє на себе кар'єрні моделі і масштаби інших і хоче домогтися чужих ідеалів, дуже рідко залишається задоволений собою.  2) Допомога сторонніх осіб.  Необхідно розмовляти на цю тему з друзями, членами сім'ї або терапевтом, щоб визначити нові професійні і життєві цілі і знаходити мужність у їх реалізації.  При цьому дуже важливо виробити свої власні цілі самому, не піддаючись занадто впливу ззовні, так як, в протилежному випадку, знову можуть бути поставлені помилкові і недосяжні завдання.  3) Знаходження занять і захоплень поза і крім роботи.  Для того, щоб професійна життя не була єдиним джерелом радості і успіху в житті, необхідно знайти в особистому житті щось цікаве, важливе і захоплююче, наприклад, якесь хобі, заняття спортом, інше заняття або зацікавлення у житті.  У цьому випадку можливі невдачі у професійному житті зможуть компенсуватися наявністю інших життєвих інтересів і успіхами в їх здійсненні. |

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

## Про синдром професійного вигорання

### Як вберегтися від професійного вигорання

|  |  |
| --- | --- |
|  | Як вберегтися від професійного вигорання 1. Визначай собі реалістичні цілі. Перспективні наміри підкріплюється особистими цілями, які можна вимірювати та досяг а ти, розписуючи на день, тиждень, місяць.  2. Відпочивай на лоні природи.  3. Керуй часом, добре плануй день.  4. Знаходь час на молитву, роздуми.  5. Дивись на проблеми, які з'являються, з різних точок зору.  6. Будь свідомим власних недоліків і прийняття власних обмежень.  7. Будь чуйним на власні фізичні, психічні, емоційні, духовні та суспільні потреби.  8. Піклуйся про своє тіло.  9. Приймай нові «виклики».  10. Звертай увагу на дрібні радощі щоденного життя.  11. Створюй приємні стосунки з іншими.  12. Використовуй почуття гумору.  13. Пам'ятай, що існуємо також і поза роботою.  14. Помічай те, що добре, навіть найменші дрібні деталі.  15. Цінуй гідності і добру волю інших - легше тоді витримати неминучі поразки і критичні ситуації.  16. Старанно відпочивай! Бажано змінювати форми активності, особисті контакти підтримувати з особами, які мають гарний настрій, робота над чимось, що не пов'язано з професійною діяльністю.  17. Якщо на роботі маєш багато контактів з людьми - подбай про моменти тиші і відключення від усього. Самотня прогулянка парком або читання книги дозволить Тобі спокійно зібратися з думками .  18. Сприймай професійні справи менш особистісно. Йдеться про перехід межі та надмірної ідентифікації себе з проблемами інших. Шукай альтернативи для справ професійних, наприклад, в сім'ї або в інші захоплення.  19. Вчися чогось нового. Не піддавайся рутині. Навчися не тільки давати, але і брати - користуйся щирістю і допомогою інших.  20. Пізнавай себе, свої реакції і обмеження. Ніхто не є досконалим - важливіше, щоб розуміти, що є нашою сильною стороною, а що слабко |

## Про синдром професійного вигорання

### Як не вигоріти на роботі

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Як не вигоріти на роботі**  Самовиражайтеся . Немає кращої профілактики синдрому емоційного вигорання, ніж заняття, де ви висловлюєте своє « я » . Люди , робота яких пов'язана з самовираженням (наприклад, артисти), практично не страждають цим розладом . Якщо можливості , скажімо , поспівати або пограти в шахи в колективі немає , то хоча б частіше діліться один з одним свіжими і цікавими враженнями свого дозвілля, не тримаєте їх в собі .   Беріть тайм - аути . Якщо ви відчуваєте інформаційне перевантаження, усамітніться на 30-40 хвилин . Тільки так ви зможете повністю осмислити отриману інформацію. Підійде затишний куточок або, якщо його на роботі немає, самотня прогулянка на свіжому повітрі .  Створюйте групи по інтересах . Один з кращих способів протистояння вигоранню - групове [спілкування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=448) з такими ж фахівцями , як і ви , але з інших місць роботи . Група повинна бути не менше п'яти осіб . В їх колі можна легко вимовити свої професійні проблеми , посміятися над ними, і в кінці кінців, може виявитися, що в порівнянні з іншими у вас все не так вже погано. Зустрічатися достатньо раз на тиждень .   Отримайте додаткову освіту . Якщо на вашій роботі є можливість піти на курси перекваліфікації , не втрачайте її : коли людина довго, не відволікаючись , працює на одному місці , то будь він хоч критичним і розумним психіатром, вже за 7-8 років у нього самого можуть виникнути проблеми з психікою . Причому чим курси довше , тим це краще для здоров'я . Ідеально , щоб додаткову освіту тривало не менше півроку .  Засувайте стілець в кінці дня. Будьте професіоналом тільки на роботі - не забирайте робочі переживання додому, щоб вони не «спалювали» ваш дорогоцінний особистий час. Для цього допоможе простий ритуал: закінчивши роботу, засуньте стілець в стіл, закрийте двері і скажіть: «Все, я вже не ... лікар ... педагог» або хто ви там по професії. І далі будьте самим собою.  Підтримуйте себе в хорошій фізичній формі. Між станом тіла і розумом існує тісний зв'язок: чим більше ви тренуєте своє тіло, тим міцніше стають і нерви. Те, на що на роботі вразливі відреагує фізично слабка людина, для міцного найчастіше лише послужить приводом для жарту.  Зрештою, змініть роботу. Якщо можливості слідувати попереднім радам немає і ви хочете зберегти здоров'я, то іншого виходу, окрім зміни роботи, немає.  Якщо йдете на нову роботу, продіагностуйте її. Поцікавтеся, чи характерна для нового місця роботи висока плинність кадрів. Якщо так, то задумайтеся, чи варто туди йти: сильна текучість кадрів - перша ознака синдрому емоційного вигоряння цілої організації. Така робота може запросто обернутися для вас втратою часу і здоров'я. Крім того, дізнайтеся про організацію робочого процесу. Віддавайте перевагу тій роботі, де можна планувати його на свій розсуд, наприклад, «три дні працюю - день відпочиваю». Ну і, звичайно, потрібно чітко уявляти свої цілі і бачити перспективу їх реалізації на цій роботі. |

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

## Про синдром професійного вигорання

### Відновлюючі техніки

## Що таке стрес і як йому протистояти

### Що таке стрес

|  |  |
| --- | --- |
|  | Першим визначення стресу дав канадський фізіолог Ганс Сельє. Відповідно до його визначення, стрес - це все, що веде до швидкого старіння організму або викликає хвороби.  Енциклопедичний словник дає наступне тлумачення стресу: "Сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів". За оцінками деяких західних експертів, до 70% захворювань пов'язані з емоційним стресом. У Європі щорічно вмирає більше мільйона людей внаслідок стресогенних порушень функцій серцево-судинної системи. Загалом, нічого хорошого.  Взагалі, розрізняють два види стресу: «позитивний» і «негативний». «Позитивний» стрес (зразок, виграшу в мільйон доларів або раптовий заповіт старого родича - нафтового магната) веде до тривалого перебування в стані піднесеного настрою, що, зрозуміло, дуже позитивно впливає на організм: підвищується імунітет, відступають хвороби, людина відчуває приплив радості, відмінно виглядає і чудово себе почуває. В той же час «негативний» стрес надовго вибиває з колії і помітно підриває здоров'я. Що ж можна вважати ознаками самого справжнього і згубного для нашого безцінного здоров'я стресу? |

Начало формы

Конец формы

**Що таке стрес і як йому протистояти**

**Симптоми стресу**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Основні симптоми: - Неуважність, - Підвищена збудливість, - Постійна втома, - Втрата почуття гумору, - Різке збільшення кількості викурених сигарет, з одночасною появою пристрасті до алкогольних напоїв, - Втрата сну й апетиту, - Погіршення пам'яті, - Іноді можливі, так звані «психосоматичні» болі в області голови, спини, шлунку, - Повна відсутність джерел радості.  Якщо Ви виявили в себе п'ять і більше з перерахованих вище ознак, значить треба терміново витягати себе за вуха з цього болота. Твердо засвойте, що ви в себе одна/ин, а неприємностей навколо - ставок гати, на всіх здоров'я не напасешся. І, головне, життя така штука, яку можна спокійно сприймати, тільки володіючи великим почуттям гумору. |

**Що таке стрес і як йому протистояти**

**Фізіологічні прояви під час стресу**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стрес впливає на збереження жирів, проте ви можете зменшити їх накопичення, усвідомивши свої вразливі сторони, знайшовши дієві способи боротьби зі стресом. Якщо ви освоїте техніку швидкого зниження стресу, ви дасте можливість мозку і тілу набирати більше енергії. Разом з цим посилиться процес спалювання жирів, а ви зможете стежити за іншими механізмами протягом всього дня.  Чим спокійніше людина себе почуває, тим активніше йдуть процеси обміну речовин в її організмі. Через занепокоєння, тривоги чи неприязні жировий обмін сповільнюється.  Дослідження показують, що люди, у яких обмінні процеси йдуть повільніше, ніж в інших, частіше схильні до ворожості і гніву. Придушуючи свій гнів, ці люди відчувають сильний стрес. |

**Що таке стрес і як йому протистояти**

**Реакція гормонів на стрес**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Коли ви потрапляєте в стресову ситуацію, ваше тіло продукує адреналін - швидкодіючий гормон, що стимулює вивільнення жиру з клітин. Після того як це трапляється, ви вступаєте в період емоційного збудження, перебуваючи в піднесеному настрої або відчуваю себе засмученим.  Під впливом стресової ситуації адреналін змушує жирові клітини по всьому тілу позбавлятися від свого вмісту, і жир надходить у кров. Потрапивши в кров, вільноплаваючі молекули можуть постачити тіло додатковою енергією, яка необхідна йому для того, щоб справитися з фізичними проявами стресу.  Коли вивільняється кортизол, тоді ви починаєте відчувати емоційну напругу. Слідуючи відточеним в давнину біологічним орієнтирам, які допомогли людству вижити, кортизол уповільнює згорання жирів. Жир розноситься по жировим клітинам (для екстреного використання), а кортизол стимулює згоряння в тілі вуглеводів, оскільки організму необхідна енергія.  Вчені говорять, що хронічний синдром зростання стресу відіграє важливу роль в накопиченні жирових запасів в області талії.  Коли ми напружені і схвильовані, значна порція жиру звільняється з клітин жиру  і по кровоносних судинах переносиься у черевну область. Незалежно від того, коли і як ми відчуваємо відчуття стресу, він найрізноманітнішими способами впливає на стан вашого мозку і тіла, в тому числі сповільнюючи спалювання жирів. |

**Що таке стрес і як йому протистояти**

**Як подолати стрес**

|  |  |
| --- | --- |
|  | На щастя, є попередні дослідження, які говорять, що дихальні техніки, медитація і інші способи зняття стресу можуть допомогти знизити рівень кортизолу, гормону стресу. А це докорінно впливає і на те, як наш організм буде поводитись з жиром під час стресу.  Щоб нам було легше впливати на способи спалювання жиру, треба вміти спрямовувати енергію в потрібне русло і ми повинні дізнатися, як це робити. Іншими словами, всі способи можна використовувати в той момент, коли ми відчуваєте стрес.  Відповідь на стрес відбувається за лічені секунди. Раптовість важлива, оскільки вона може запобігти акумуляції стресової енергії та її переважно негативному впливу.  Як не дивно, багато хто з нас, коли на нас обрушується стресова ситуація, на кілька секунд затримуємо дихання. Це зменшує кількість кисню в мозку і тягне за собою душевне страждання і почуття занепокоєння, гніву, образи і паніки. Коли все це відбувається, ми можете відчувати помилкове відчуття втрати контролю над подіями.  Коли б ми не відчули на собі вплив стресу, симптомами якого є м'язова напруга, переривчастий подих, холодні руки і нервове потіння, кращим способом домогтися спокою є зміни ритму дихання.  Дихайте повільно, рівно і глибоко. Коли страх, загроза або стрес вперше звертають на себе нашу увагу, ми можемо бути на будь-якому етапі вдиху або видиху, тому перше що нам потрібно зробити, це сконцентруватися на завершенні циклу. У той же час скажіть собі: «Концентруйся і розслабте тіло!»  На початку кожної ситуації, що провокує стрес, потрібно глибоко вдихнути і пару секунд почекати, перш ніж щось сказати, особливо, якщо ми вже відчуваєте перші ознаки гніву.  Ця стратегія може мати серйозний вплив на наші стосунки з оточуючими, особливо з членами сім'ї, близькими і друзями, які можуть стати жертвами нашої негативної енергії |

**Що таке стрес і як йому протистояти**

**Як подолати стрес**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Дослідження показують, що фізичні вправи прямо впливають на те, як ми справляємось зі стресом. Якщо ми активні, нам буде емоційно легше пережити стресову ситуацію.  Якщо в період нервового напруження ми будемо займатися спортом або аеробікою, то прийдемо в форму набагато швидше.  Коли ми за допомогою регулярних вправ досягаємо впевненості в собі, ми підвищуємо рівень своєї енергії, знижуємо почуття тривоги, рівень депресії і здатні по-новому поглянути на свій позитивний потенціал і тверезо оцінити можливість невдачі. Ми зможемо краще справлятися з великою кількістю завдань і правильно розрахуємо ймовірність успіху.  Оскільки кортизол - гормон, що впливає на процеси накопичення жиру, то кожен раз, коли ми вправляємося і знижуємо його рівень, ми боремося і зі стресом, і з зайвим жиром. |

## Що таке стрес і як йому протистояти

### Як подолати стрес

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рецепти для підняття життєвого тонусу:  1. Медитація і аутотренінг. 2. Чіткий розподіл часу на роботу і відпочинок (для цього можна використовувати самий звичайні щоденник, куди ми запишемо всі майбутні справи в рівний стовпчик відповідно до їх пріоритетності, світ здасться набагато простішим і дружелюбнішим). 3. 4. Хороше вино, шоколад, горіхи і пристрасний коханець / коханка 5. Хоча б короткочасна відпустка в теплих краях в приємній компанії або наодинці, на наш смак. 6. Сон, стільки скільки хочеться і ще трішки. 7. Спорт до знемоги. 8. Баня. Справжня російська лазня, з парилкою, віниками і стрибками в замет. 9. [Спілкування](http://e-learning.civicportal.org/mod/lesson/view.php?id=448) з природою: ліс, поле, город і симпатичними тваринами: кішками, собаками, кіньми. 10. Люди, яким ми потрібні, які нас люблять, цінують, підтримають, зрозуміють і розвеселять в будь-якій ситуації.  Як відомо, будь-яку хворобу (а стрес - це хвороба!) Легше попередити, ніж лікувати. Тому, щоб уникнути таких неприємностей у майбутньому або пом'якшити їх прояв, рекомендується слідувати простим життєвим правилам, виробити несуперечливі життєві цілі, ефективно планувати свій час і завжди знаходити його для себе. |

Конец формы



Конец формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы

Конец формы