

*МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ  
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ КОМПЛЕКС  
«ІНСТИТУТ ПРИКЛАДНОГО СИСТЕМНОГО АНАЛІЗУ»*

***Практична робота №3***

*з курсу «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ»  
на тему: «СТАНИ ВТОМИ І СТРЕСУ»*

*Виконала:  
студентка ІІІ курсу  
групи ДА-42  
Балан К.Г.*

*КИЇВ 2017*

**Мета роботи** - вивчити найбільш розповсюджені методи оцінки станів втоми і стресу людини, що виникають у процесі діяльності.

**Оцінити за допомогою Гессенського психосоматичного опитування  
ступінь фізичної і психічної втоми на даний момент [6].**

Таблиця 4.1

Гессенське психосоматичне опитування						
№ з/п	Я відчуваю такі симптоми	0 Ні	1 злегка	2 трохи	3 значно	4 сильно
1	2	3	4	5	6	7
1	Відчуття слабкості		1			
2	Серцебиття, перебої в серці або замирання серця	0				
3	Відчуття тиску або переповнювання в животі		1			
4	Підвищена сонливість		1			
5	Болі в суглобах і кінцівках		1			
6	Запаморочення	0				
7	Болі в попереку або спині		1			
8	Болі в шії (потилиці) або плечових суглобах	0				
9	Блювота	0				
10	Нудота	0				
11	Відчуття грудки в горлі, звуження горла або спазм	0				
12	Відрижка	0				
13	Печія або кисла відрижка	0				
14	Головні болі			2		
15	Швидка виснажуваність	0				
16	Втома		1			
17	Відчуття оглушеності (затямарення свідомості)	0				
18	Відчуття тяжкості або втоми в ногах		1			
19	Млявість	0				
20	Болі, що колють або тягнуть, у грудях	0				
21	Болі в шлунку	0				
22	Напади задишки (задухи)	0				
23	Відчуття тиску в голові	0				
24	Серцеві напади	0				

1. "Виснаження" - В:  $1 + 4 + 15 + 16 + 17 + 19 = 3$  Показник цієї шкали

*характеризує неспецифічний чинник виснаження, який указує на загальну втрату життєвої енергії й потребу людини в допомозі.*

2. "Шлункові скарги" - Ш:  $3 + 9 + 10 + 12 + 13 + 21 = 1$  Шкала відображає синдром нервових (психосоматичних) шлункових нездужань.
3. "Болі в різних частинах тіла" або "ревматичний чинник" - Р:  $5 + 7 + 8 + 14 + 18 + 23 = 5$  Шкала виражає суб'єктивні страждання людини, що носять спастичний характер.
4. "Серцеві скарги" - С:  $2 + 6 + 11 + 20 + 22 + 24 = 0$  Шкала указує на локалізацію нездужань переважно в судинній сфері.
5. "Тиск" (інтенсивність) скарг - 9. Ця шкала включає всі 24 наведені вище скарги та є інтегральною оцінкою 4-х попередніх шкал. Шкала характеризує загальну емоційну інтенсивність скарг.

### ***Оцінити за допомогою тесту схильність до стресових станів***

1. Так - 2
2. Іноді - 1
3. Іноді - 1
4. Ні
5. Так - 2
6. Так - 2
7. Ні
8. Ні
9. Іноді - 1
10. Іноді - 1
11. Ні
12. Так - 2
13. Іноді - 1
14. Ні
15. Іноді - 1
16. Так - 2
17. Так - 2
18. Ні
19. Ні
20. Ні
21. Так - 2
22. Іноді - 1
23. Іноді - 1
24. Ні
25. Іноді - 1
26. Так - 2
27. Ні
28. Ні

Висновок: 26 балів - стресовий стан загрожує вашому здоров'ю. Вам необхідно негайно змінити спосіб свого життя.

### Оцінити за допомогою тесту "САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ" РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ

*Спокій - тривожність*

4. Відчуваю деяку заклопотаність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.

*Енергійність - втома*

6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорим.

*Піднесення - пригніченість*

9. Збуджений, у піднесеному стані. Захопленість.

*Упевненість у собі - безпорадність*

5. Відчуваю, що мої вміння і здібності децю обмежені.

Висновок: Я досить стривожена на даний момент, хоча і бадьора, не пригнічена, і реалістично оцінюю свої здібності. Оскільки чим більше ми знаємо, тим більше розуміємо скільки всього можна вивчити і засвоїти.

24 – рівень психоемоційного стресу, є досить високим для мене. Цілком можливо, що я зараз переживаю черговий стрес в моєму житті. І з тесту видно, що я сама розумію, що страждаю від стресу.

### Оцінити за допомогою тесту (табл.4.2) рівень фізіологічного стресу

Таблиця 4.2

Характеристики фізичного стану людини та їх оцінка						
№ з/п	Фізичний стан	Ніколи	Рідко (частіше, ніж раз на півроку)	Інколи (частіше, ніж раз на місяць)	Часто (частіше, ніж раз на тиждень)	Постійно
1	2	3	4	5	6	7
1	Затяжні головні болі				4	
2	Мігрені			3		
3	Болі в шлунку	1				
4	Підвищений тиск	1				
5	Холодні кисті рук				4	
6	Печія	1				

7	Часте дихання	1				
8	Діарея	1				
9	Сильне серцебиття	1				
10	Потіння рук		2			
11	Нудота	1				
12	Метеоризм	1				
13	Часте сечовипускання	1				
14	Потіння ступнів	1				
15	Масна шкіра		2			
16	Втома / виснаження				4	
17	Енурез	1				
18	Сухість у роті	1				
19	Тремор рук	1				
20	Болі у спині	1				
21	Болі у шиї	1				
22	Жувальні рухи щелеп	1				
23	Скреготіння зубами	1				
24	Запори			3		
25	Відчуття важкості в грудях чи в області серця	1				
26	Запаморочення	1				
27	Блювота	1				
28	Порушення менструального циклу	1				
29	Шкіра, що вкривається плямами	1				
30	Прискорене серцебиття	1				
31	Коліки	1				
32	Астма	1				
33	Порушення травлення			3		
34	Понижений тиск	1				
35	Гіпервентиляція	1				
36	Болі в суглобах			3		
37	Сухість шкірного покриву	1				
38	Стоматит	1				
39	Алергія		2			

Висновок:  $29 + 6 + 12 + 8 = 55$  балів - мій організм здатний протистояти фізіологічним стресам.

### ВИЗНАЧИТИ ЗА ДОПОМОГОЮ ШКАЛИ СТРЕСІВ Г.Е. АНДЕРСОНА (ТАБЛ.4.3) ПРИЧИНИ, ЩО ВИКЛИКАЮТЬ ПОЯВУ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

Таблиця 4.3

Події в житті та їх оцінка	
Події	Бали
1	2

Вступ до навчального закладу	50
Вступ у шлюб	77
Збільшення чи зменшення проблем з керівництвом	38
Робота в період навчання	43
Смерть дружини (чоловіка)	87
Різка зміна звичного режиму сну (сон став коротшим чи довшим)	34
Смерть близького родича	77
Зміна обраної спеціалізації	41
Різка зміна звичного режиму харчування (змінився час прийому їжі або її кількість)	30
Зміна своїх звичок, кола спілкування, стилю одягу	45
Смерть близького друга	68
Здійснення вчинків, що караються законом	22
Видатне особисте досягнення	40
Народження або усиновлення дитини	68
Різка зміна стану свого здоров'я чи стану здоров'я члена сім'ї	56
Виникнення сексуальних проблем	58
Виникнення проблем із законом	42
Збільшення чи зменшення частоти зустрічей з членами родини	26
Різка зміна матеріального стану (в кращий або гірший бік)	53
Поява нового члена родини (народження, переїзд родича й т. і)	50
Зміна місця проживання або умов проживання	42
Значний міжособовий конфлікт або переоцінка цінностей	50
Зміна, пов'язана з релігією (ви стали віруючим або, навпаки, атеїстом)	36
Звільнення	62
Розлучення	76
Зміна роботи	50
Значна зміна у міжособових відносинах з чоловіком (дружиною)	50
Значна зміна в обов'язках на роботі (просування у службовій діяльності, велика матеріальна премія, пониження в посаді, переведення по службі)	47
Закінчення табл.4.3	
1	2
Зміна режиму роботи Вашого чоловіка (дружини)	41
Тривала розлука з чоловіком (дружиною)	74
Зміна стилю відпочинку, якому надавали перевагу	57
Серйозна травма або захворювання	65
Зміна кількості вживання алкоголю (збільшення або зменшення)	46
Збільшення суспільної роботи чи відмова від неї	48
Підвищення почуття незалежності або відповідальності	49
Тривала поїздка під час канікул або відпустки	33
Заручення	54
Перехід до іншого вузу	50

Зміна режиму дня	41
Великі проблеми з адміністрацією або викладачами вузу	44
Розрив заручин чи постійних відносин	60
Серйозна зміна самооцінки, самоідентифікації, самоусвідомлення або загального уявлення про себе	57

*Висновок: 242 балів – стресові стани, пережиті за останній рік, стали причиною захворювань у 51% випадків. Тобто скоріш за все мій стан викликаний хворобою і її наслідками, а також затяжною реабілітацією, до того ж ще однією повторною хворобою. Стресовий стан в такому випадку не має викликати здивування.*

### *Контрольні запитання*

#### *1. Дайте визначення поняттю "втома".*

**Втома** - викликане інтенсивною і тривалою роботою тимчасове зменшення працездатності людини, яке виявляється в зниженні кількості й якості виконуваної роботи, а також у погіршенні координації робочих рухів.

#### *2. Назвіть основні причини втоми.*

Причини втоми: критична величина витрати енергетичних ресурсів, формування нейрофізіологічного конфлікту між діяльністю людини і відновними процесами, що відбуваються в її організмі.

#### *3. Назвіть стадії втоми?*

- слабе відчуття стомленості (в'ялість, сонливість);
- погіршення адекватності і правильності дій при збереженні їх швидкості;
- гостре стомлення й дезорганізація діяльності.

#### *4. Що таке психічна втома?*

Зниження інтенсивності психічних процесів в залежності від тривалості зусиль по досягненню

#### *5. Що таке фізична втома?*

Виснаження внутрішніх ресурсів організму і перехід на менш оптимальні способи функціонування

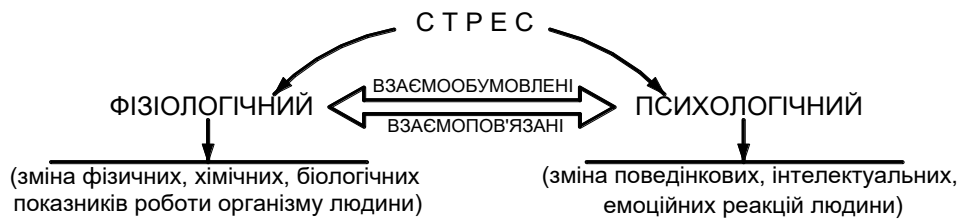
#### *6. Що таке стрес?*

**Стрес** - стан організму людини, який формується у відповідь на будь-яке порушення гомеостазу.

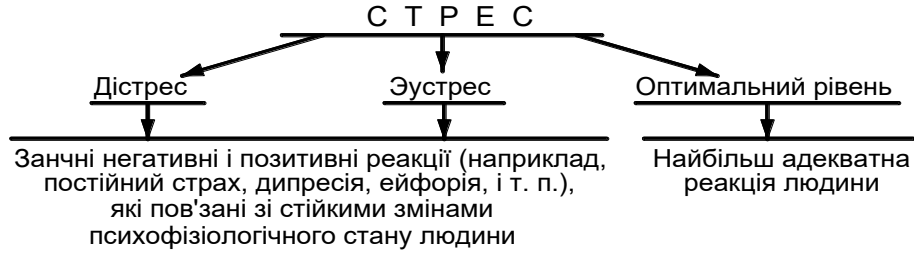
#### *7. Для яких видів діяльності характерний стан стресу?*

Будь-якого.

#### *8. Як класифікуються стресові стани за формою прояву?*



9. Як класифікуються стресові стани за характером наслідків?



10. Як впливають стани втоми і стресу на діяльність людини?

Я вважаю, що негативно.