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 III 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 завмирання 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 шиї (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 (затьмарення 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
29. Іноді – 1

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 дещо обмежені.

Висновок: Я досить стривоженна на данний 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 покрову | 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.

1. 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.

1. Назвіть стадії втоми?

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

1. Що таке психічна втома?

Зниження інтенсивності психічних процесів в залежності від тривалості зусиль по досягненню

1. Що таке фізична втома?

Виснаження внутрішніх ресурсів організму і перехід на менш оптимальні способи функціонування

1. Що таке стрес?

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

1. Для яких видів діяльності характерний стан стресу?

Будь-якого.

1. Як класифікуються стресові стани за формою прояву?



1. Як класифікуються стресові стани за характером наслідків?



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

Я вважаю, що негативно.