



EIROPAS SOCIĀLAIS
FONDS



EIROPAS SAVIENĪBA

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



LATVIJAS
UNIVERSITĀTE
ANNO 1919



PROFESIONĀLAJĀ IZGLĪTĪBĀ IESAISTĪTO
VISPĀRIZGLĪTOJOŠO MĀCĪBU PRIEKŠMETU PEDAGOGU
KOMPETENCES PAAUGSTINĀŠANA

Stress, stresa vadīšana. Konflikti

Stress ir nespecifiska organisma reakcija uz spēcīgu kairinājumu.

Stress (trauksme) ir vispārējs adaptācijas sindroms.

Stresu iedala :

- **hipostress;**
- **Hiperstress;**
- **Ei-stress;**
- **Di-stress.**

Stress

Stress ir neatņemama dzīves sastāvdaļa. Bet tas var atšķirties pēc:

- Iedarbības dziļuma;
- Spēka;
- Ilguma;
- Iedarbības uz organismu.

Stresam ir trīs galvenie posmi:

- trauksmes;
- Rezistences vai pretestības;
- Izsīkuma.

Stresa izraisītās reakcijas organismā:

- Sirdsdarbības paātrināšanās;
- Asinsspiediena paaugstināšanās;
- Cukura saturs paaugstināšanās asinīs;
- Elpošana paātrinās, bet kļūst sekla;
- Paaugstinās svīšana;
- Kuņģa darbība palēninās, bet paaugstinās kuņģa skābes daudzums;
- Paaugstinās hormonu līmenis asinīs.

Ja stress iegūst hronisku raksturu, tad var parādīties:

- galvassāpes, muguras, plecu, žokļu sāpes;
- Nogurums;
- Sirdsslimības;
- Cukurslimība;
- Sākuma posmā samazinās imunitāte, bet var novest pie imūndeficīta;
- Citas psihosomatiskās slimības.

Ilgstoša stresa izraisītie efekti.

Iespējamie fiziskie efekti:

- Ādas iekaisums;
- Alerģija;
- Aizcietējumi vai caureja;
- Miega traucējumi;
- Galvas sāpes;
- Insults;
- Sirdsklauves;
- Elpošanas sistēmas traucējumi;

- Saaukstēšanās;
- Traumas;
- Onkoloģiskās saslimšanas u.c.

Tas noved pie:

- Darba kavēšanas;
- Sliktas darba kvalitātes;
- Nespējas paveikt darbu noteiktajā laikā;
- Nelaiemes gadījumi darbā; klientu sūdzību skaita pieaugums u.c.

Iespējamie psiholoģiskie efekti:

- depresija;
- Vienaldzība;
- Bezmiegs;
- Nervozitāte;
- Šaubīšanās (nespēja pieņemt lēmumu);
- Garīgs sabrukums;
- Pašapziņas pazemināšanās;
- Nodošanās kaitīgiem ieradumiem.

Tas noved pie:

- Impulsīvas uzvedības;
- Nesaskaņām ģimenē;
- Ģimenes izjukšanas;
- Sliktām attiecībām ar cilvēkiem;
- Sociālās izolācijas.

Stresa cēloņi:

- **Darba sfērā:**
 - Pārslodze darbā;
 - Bezdarba draudi;
 - Pašvērtējums, kas saistīts ar darbu;
 - Mikroklimats darba grupā;
 - Atbildība par padotajiem;
 - Sociālā atbalsta trūkums;
 - Uzvedības ierobežojumi u.c.

- **Mājas (ģimenes) sfērā:**
 - Ģimenes dzīves dinamika;
 - Attiecības laulāto starpā;
 - Laulātā sociālais atbalsts;
 - Attiecības ar bērniem;
 - Finansiālās problēmas;
 - Dzīves apstākļi;
 - Sociālie kontakti u.c.

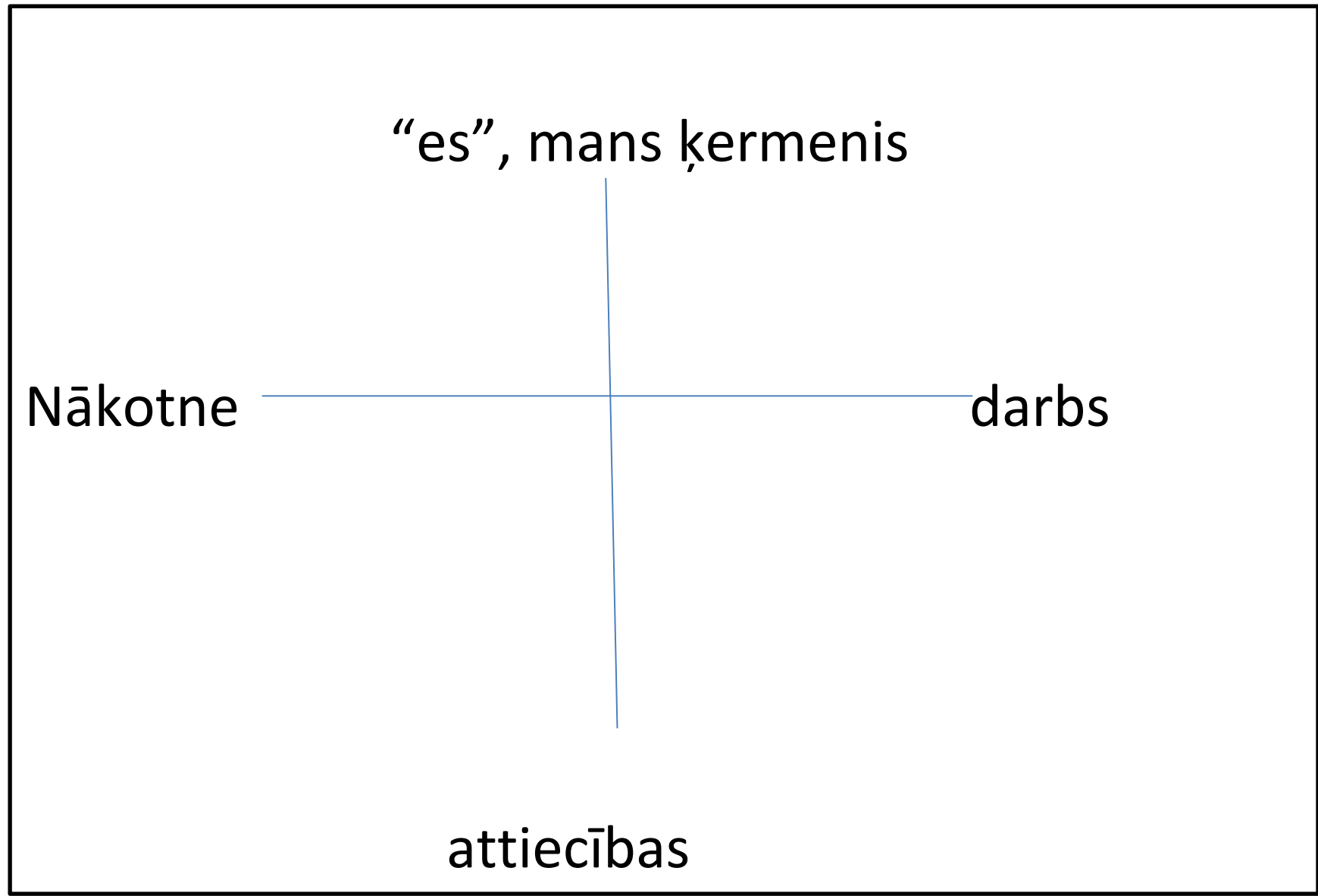
- **Individuālā sfēra:**
 - Adaptācijas sfēra;
 - Izglītība, ticība, tautība;
 - Ģenētiskie nosacījumi (NS īpašības, spēja priecāties u.c.);
 - Audzināšana;
 - Iepriekšējā dzīves pieredze;
 - Dzīves krīzes;
 - Sevis mīlēšana;
 - Laika (darbu) plānošana.

“es”, mans ķermenis

Nākotne

darbs

attiecības



Laika, darbu, atpūtas plānošana ir viens no vispēcīgākiem stresoriem ikdienā, kuru cilvēki vismazāk apzinās. Tomēr tieši tas noved pie hroniska laika trūkuma un līdz ar to paaugstināta stresa.

Plānošanā svarīgi:

- *Uzrakstīt darāmo darbu sarakstu;*
- *Uzrakstīto izdala ar divi;*
- *Sakārto nozīmības secībā.*

Visus veicamos darbus var nosacīti sadalīt 4 grupās pēc svarīguma un steidzamības.

1. Svarīgi, bet nesteidzami darbi - ~25%:

- Plānotais darbs;
- Mācības;
- Atpūta, hobiji (tiem parasti laika nepietiek).
Ja to nedarīs, tad neviens nesodīs.

2. Svarīgi un steidzami darbi - ~ 30-40%

- Rodas pēkšņi;
- Apsola kādam;
- Daļa no iepriekšējās grupas;

Ja nedarīs, tad sodīs.

3. Nesvarīgi, bet steidzami darbi - ~ 25-35%

- Vienmēr saistīti ar citiem cilvēkiem-tuviniekiem, draugiem, paziņām;
- Svarīgi, lai gūtu pozitīvas emocijas.

Ja nedarīs – nemīlēs, nedraudzēsies, pametīs.

4. Nesvarīgi un nesteidzami darbi -~20-25%

- Laika “nosišana”;
- Rada vislielāko nogurumu.

Stresa vadīšana:

***Divi modeļi – veselīga dzīves veida ievērošana;
-kognitīvais modelis.***

1. modelis:

1.Posms – pamatpaņēmieni:

- Mērķtiecīga izvēle;
- Atslābināšanās;
- Dziļa (diafragmāla) ieelpa.

2. Posms – spēka atgūšana:

- Veselīgs uzturs;
- Meditācija;
- Koncentrēšanās;
- Problēmu risināšana.

3. Posms – dzīves bagātināšana:

- Dzīves filozofija;
- Sociālais tīkls;
- Fiziskie vingrinājumi;
- Laika plānošana.

Kognitīvais modelis:

- 1. Stresa kā problēmas atzišana;**
- 2. Stresa faktoru un tā cēloņu apzināšana, novērtēšana.**

3. Stresa novērtēšana vai kontroles iespēju apdomāšana.

4. Stresa novērtēšanas nodomu realizēšana.

5. Savas pieredzes novērtēšana.

Konflikts ir pretēji vērstu mērķu, interešu, pozīciju, viedokļu, uzskatu vai līdzekļu sadursme.

Konfliktu iespējamā pozitīvā ietekme:

- Palielina darba motivāciju;
- Palielina pārliecību par konflikta risināšanas nepieciešamību;
- Pieaug cilvēku grupas spēja sadarboties;
- Pieaug radošais potenciāls;
- Kolektīvs saliedējas kopīgu mērķu sasniegšanai;
- Rodas stimulants izaugsmei.

Konflikta iespējamā negatīvā ietekme:

- Mazina darba ražīgumu;
- Samazina savstarpējo uzticēšanos;
- Pretēju uzskatu aizstāvji apvienojas koalīcijās (grupu sadrumstalošanās);
- Rodas morāles problēmas;
- Veltīgi tiek tērēts laiks;
- Nav iespējama lēmumu pieņemšana.

Konfliktus var iedalīt dažādi:

Pēc rašanās vietas:

- Iekšējie konflikti – problēmas (personiskās, darba u.c.), kas cilvēkam jārisina;
- Ārējie vai starppersonu konflikti.

Pēc cilvēku uzvedības konfliktos:

- Cīņas konflikts – partneri nav vienlīdzīgi, uzvarēt par katru cenu, nav svarīgi cita pārdzīvojumi;
- Konflikts spēle – vienlīdzīgi partneri, zināmi spēles noteikumi;

- Pārliccināšanas konflikts – darbojas ar faktiem, emocijas tiek izslēgtas vai minimāli izpaužas. Tās neietekmē lēmuma pieņemšanu.

Pēc rakstura:

- Racionālais konflikts;
- Iracionālais konflikts;
- Pseido konflikts;
- Latentais vai slēptais konflikts;
- Nobīdītais vai atliktais konflikts;
- Sadzīves vai gadījuma konflikts.

Pakļaušana vai konkurence:

- + ārti nonāk pie rezultāta;
- + gūst gandarījumu;
- Zaudē attiecības ar cilvēkiem;
- Nerūpējas par citu vajadzībām.

Pakļaušanās vai pielāgošanās:

- + saglabā labas attiecības ar cilvēkiem;
- + ne par ko neatbild;
- Ar laiku veidojas “ekspuatācijas” izjūta;
- Nerūpējas par savām vajadzībām.

Izvairīšanās:

- + saglabā “status quo” – nemainīgu situāciju;
- + iegūst laiku papildus informācijas iegūšanai;
- Izvairās risināt konfliktus;
- Nerūpējas par savām vajadzībām.

Kompromiss:

- + saglabā labas attiecības ar cilvēkiem;
- + nekad visu nezaudē;
- Iespēja manipulēt ar cilvēkiem nākotnē;
- Tā kā kompromiss ir ātrs process, tad nepagūst izvērtēt vai viens piekāpjas tikpat svarīgos jautājumus kā otrs.

4 soļu metode:

1. Kritiska konflikta inventarizācija.

Jautājumi: Kā uztver konfliktu katra no pusēm? Kā īsti radušās konflikta pretrunas? Kādas personas konfliktā ir iesaistītas? Cik ilgs ir konflikts?

2. Sistemātiska konflikta cēloņu analīze.

Jautājumi: Kāda iemesla pēc konflikts izcēlies?

Kādi zināmie iemesli un pastāvošie nosacījumi ir konflikta pamatā? Kas un ko ir paveicis konflikta procesa dinamikā un attīstībā?

3. Konfliktējošo pušu mērķu analīze.

Jautājumi: Kādus mērķus grib sasniegt viena konfliktējošā puse? Kādi ir motīvi/ bailes ir pamatā? Kādus mērķus grib sasniegt otra konfliktējošā puse? Kādi motīvi ir viņa darbības pamatā?

4. Kooperatīvā konflikta risinājuma izstrādāšana.

Jautājumi: Kādi risinājumi ir iespējami? Kuri risinājuma varianti ir vienlīdzīgi? Kuras risinājuma iespējas ir starp konflikta partneriem konkrēti izstrādātas un saskaņotas?