

Тренинг стрессоустойчивости

**Санкт-Петербургский
Государственный институт
психологии и социальной работы**

Май 2018 год

Ст.преподаватель: **Андреева Л.Т.**

- **Стрессоустойчивость** - стабильность функций организма и психики при воздействии стресс-факторов, их резистентность (сопротивляемость) и толерантность (выносливость) к экстремальным воздействиям, функциональную приспособляемость человека к жизни и деятельности в конкретных экстремальных условиях

Определения

- **Стресс** – (от англ. stress - давление, напряжение) – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.
- **Эустресс** - позитивный стресс, эмоциональное состояние, связанное с приятными, радостными событиями; любой стресс, который мобилизует человека преодолевать те или иные проблемы
- **Дистресс** – перенапряжение, снижающее активность, дезорганизирующее поведение, ослабляющее попытки достижения цели
- **Стресс-подножка** - повторный стресс, наложивший на состояние повышенного нервного напряжения вызванного первым стрессом и поэтому особенно опасный.

- **Стрессоры (стресс-факторы)** – внешние и внутренние факторы, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой, деятельностью организации или индивидуально – личностными характеристиками самого работника

Виды стрессов

- **Рабочий стресс**, возникающий из-за причин, связанных с условиями труда, организацией рабочего места;
- **Профессиональный стресс**, связанный с самой профессией, родом или видом профессиональной деятельности;
- **Организационный стресс**, возникающий вследствие негативного влияния на работника особенностей организации.

Внутриорганизационные стресс-факторы

- **Структура:** специализация и разделение труда, централизация управления, соотношение структуры и функции организации, формализация задания, участие в управлении (в принятии решения), кадровая политика, продвижение по службе.
- **Процессы:** цели деятельности (реальность, ясность, противоречивость и т.д.), обратная связь о результатах деятельности, профессиональная подготовка (переподготовка).
- **Управление:** политика найма, оценки деятельности, оплата труда, режим работы, сдвиги рабочих смен, охрана труда и техника безопасности, ж) забота о здоровье, организация рабочего места.

Рабочие характеристики как стресс-факторы

- **Содержание работы:** объем работы (величина рабочей нагрузки), сложность задания, наличие проблемных ситуаций, ответственность, опасность задания, информационная нагрузка, д) временные ограничения, е) способы выполнения действий, проявления творчества, поиска, риска.
- **Средства работы:** безопасность труда, надежность техники, компоновка приборов на рабочем месте, кодирование информации, разборчивость текстуры, светотехнические особенности приборов, конструкция органов управления.
- **Физико-химические и технические условия труда:** микроклимат и газовый состав воздуха на рабочем месте, шум, вибрация, освещенность, факторы опасности и вредности, конструкция рабочего места, обзор, досягаемость до органов управления, интерьер (дизайн) помещения.
- **Социальные условия:** психологический климат, совместимость, сплоченность, межличностные отношения (конфликты), ролевой статус, конкуренция, личное доверие, общественное признание, одобрение, социальная ответственность.

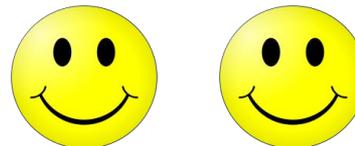
Задание

- Опишите, пожалуйста, стрессоустойчивую личность

Основные установки при взаимодействии

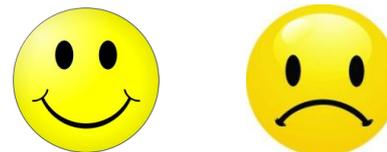
Установка 1:

Я в порядке. – Ты в порядке.



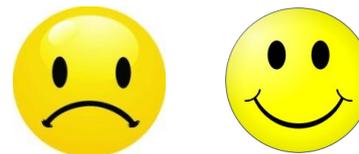
Установка 2:

Я в порядке. – Ты не в порядке.



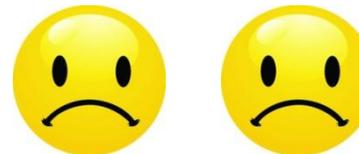
Установка 3:

Я не в порядке. – Ты в порядке.



Установка 4:

Я не в порядке. – Ты не в порядке.



Модель «Окно Джохари»



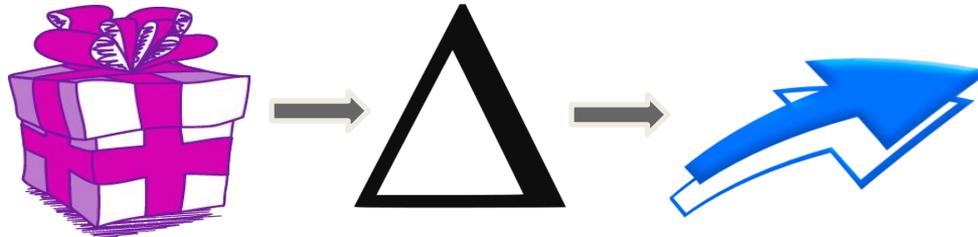
«Окно
Джохари» (by
Joseph Luft and
Harrington
Ingham)

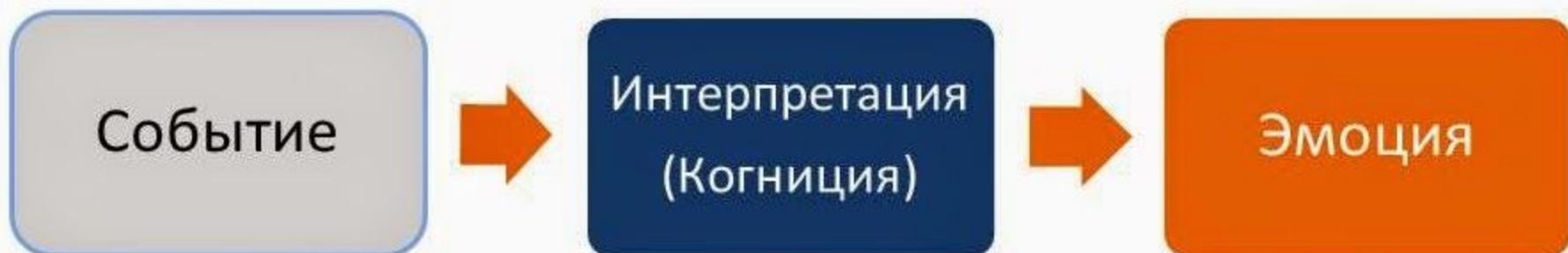
Дать/получить обратную связь

Давая конструктивную обратную связь,	Получая обратную связь,
<p data-bbox="160 351 620 396">Будьте конкретны</p> <ul data-bbox="450 415 942 668" style="list-style-type: none"><li data-bbox="450 415 942 511">Описывайте то, что видели<li data-bbox="450 525 838 668">Подтверждайте конкретными примерами <p data-bbox="160 686 649 732">Будьте объективны</p> <ul data-bbox="450 751 942 953" style="list-style-type: none"><li data-bbox="450 751 942 846">Говорите, что было хорошо<li data-bbox="450 861 923 953">Что могло бы быть лучше <p data-bbox="160 972 726 1018">Будьте конструктивны</p> <ul data-bbox="450 1036 915 1289" style="list-style-type: none"><li data-bbox="450 1036 915 1132">Давайте полезные советы<li data-bbox="450 1146 861 1289">Выдвигайте альтернативные идеи	<p data-bbox="1010 351 1534 396">Будьте внимательны</p> <ul data-bbox="1300 415 1785 625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1300 415 1785 511">Сделайте глубокий вдох...<li data-bbox="1300 525 1630 625">Записывайте информацию <p data-bbox="1010 636 1692 682">Не «приговаривайте» себя</p> <ul data-bbox="1300 701 1818 911" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1300 701 1818 796">Попросите привести пример<li data-bbox="1300 811 1715 911">Никаких реплик «да, но...» <p data-bbox="1010 922 1634 968">Проявите благодарность</p> <ul data-bbox="1300 986 1773 1196" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1300 986 1773 1082">Оцените обратную связь<li data-bbox="1300 1096 1760 1196">Помните, что вам пытаются помочь!

Обратная связь

- **Обратная связь** – намеренное сообщение другому человеку о тех действиях, которые ведут к достижению цели.
- **Функции обратной связи:**
 - ✓ Поддержка и поощрение действий, дающих нужный результат.
 - ✓ Изменение неэффективного поведения
 - ✓ Обучение, извлечению опыта из прошлых ошибок и неудач.
- **Цель обратной связи** – чтобы человек в следующий раз в схожей ситуации действовал так же успешно или избегал допущенных ранее ошибок.
- **Структура обратной связи:**
 - ✓ Положительные пункты (что понравилось) ++
 - ✓ Пункты к улучшению (что добавить, чего не хватает) Δ Δ
 - ✓ Договориться о дальнейших действиях (над чем работать, на чем строить успех)
□ □





Потеря работы

Как они могли!

Какой я неудачник!

Шанс начать новую жизнь!

Гнев, злость

Депрессия, тоска, грусть

Позитивное настроение

Ситуация «Вас уволили с работы»

Возможные мысли	Возможные эмоции
Как они могли?!!! Ненавижу их!!!	Злость, гнев, агрессия, негодование, обида
Как я теперь буду жить?! Какой я неудачник! Моя жизнь разрушена!	Депрессия, разочарование, грусть, тоска

Иррациональные мысли, вызывающие стресс	Рациональные мысли, обеспечивающие конструктивное реагирование на сложные ситуации
Это ужасно!!!	Это неприятно.
Я этого не вынесу!!!	Это неприятная ситуация, но я смогу справиться с этим.
Я полный идиот!!!	Я совершил не самое умное действие.
Он – урод!!!	Он тоже несовершенен.
Этого не должно было произойти!!!	Жаль, что это произошло, и при этом моя жизнь продолжается и я могу чувствовать себя хорошо, несмотря на то, что случилось. Могу ли я в следующий раз это предусмотреть?
Меня убить мало!!!	Я виноват, но убивать меня не за что.
Он не имеет права!!!	Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался своим правом.
Дела всегда идут плохо!!!	Бывает, что дела идут плохо, иногда это происходит чаще, чем мне хотелось бы.
Это больше чем жизнь!!!	Это важная часть моей жизни.
Я неудачник!!!	Иногда я допускаю промахи. Nobody perfect!
Я должен был сделать лучше!!!	Хотелось бы сделать это лучше, и при этом я сделал все, что на тот момент было в моих силах. Какие уроки я могу извлечь?
Из этого ничего не выйдет!!!	Возможно, ситуация не всегда будет развиваться так, как мне хотелось бы, и при этом у меня есть ресурсы и возможность сделать то, что от меня зависит.

Однажды вечером старый индеец-чероки рассказывал своему внуку о битве, которая происходит внутри каждого человека. Он говорил:

- Сынок, это бой между двумя волками внутри нас. Один из них – страх.. Он несет с собой тревогу, заботы, неуверенность, сомнение, нерешительность и бездействие.
- Другой – Вера. Он несет с собой спокойствие, убежденность, уверенность, энтузиазм, решительность, азарт и действие.

Внук задумался, а потом спросил:

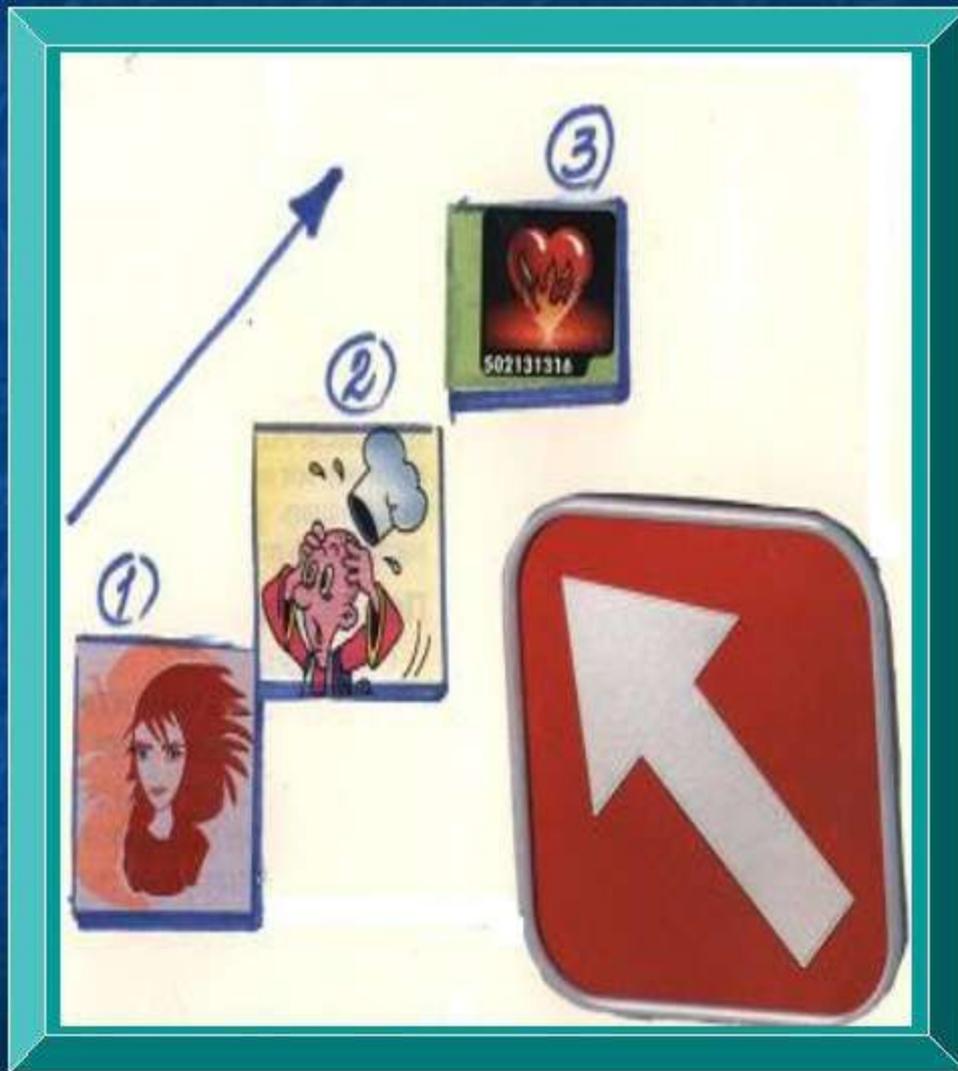
- А какой волк победит?
- Тот, которого ты кормишь, – ответил старик.

Стадии (фазы стресса)

Доктор Ганс Селье, автор учения о стрессе, определил его как «скорость изнашивания и разрушения организма».

Селье выделил 3 фазы стресса:

- 1. **Фаза тревоги** – первоначальный отклик нашего организма на опасность или угрозу.
- 2. **Фаза сопротивления** – активное сопротивление организма.
- 3. **Фаза истощения** – разрушение организма («сгорание»).



Фазы стресса

1. Стадия тревоги.

Возникает при проявления раздражителя, вызывающего стресс. Раздражитель вызывает ряд физиологических и психических изменений (учащается дыхание, поднимается давление, усиливается возбуждение)



2. Стадия сопротивления.

Наступает в случае, если вызвавший стресс фактор продолжает действовать.

3. Стадия истощения.

Если раздражитель продолжает действовать, то происходит уменьшение возможностей противостояния стрессу. Снижается общая сопротивляемость организму. Стресс «захватывает» человека и может привести к болезни.



Характеристики профессионального “выгорания”

- Синдром профессионального “выгорания”, это процесс, развивающийся во времени. Начало “выгорания” лежит в сильном и продолжительном стрессе на работе.

Факторы, способствующие профессиональному выгоранию

Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
- недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
- невозможность влиять на принятие важных решений
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым, улыбающимся)
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопатоподобным поведением)
- отсутствие каких – либо интересов вне работы
- переживание несправедливости
- неудовлетворенность работой

День у Марины Васильевны начался плохо, продолжение было ещё хуже. Она опоздала на работу на 15 минут и для начала получила замечание от руководителя.

При этом она сильно поссорилась с коллегой, которая, выгораживая себя, свалила всю свою вину на нее. Поэтому, вернувшись домой, Марина Васильевна в сердцах накричала на открывшую ей дверь старшую дочь, отшлепала некстати попавшегося под руку сына и рухнула в кресло у телевизора, строго приказав не трогать ее весь оставшийся вечер.

А могло бы быть по-другому?

4 шага управления стрессом

Стрессоустойчивость – умение противостоять трудностям и оперативно действовать в сложной ситуации

1. Сформулируйте, что в этой ситуации самое сложное для Вас: убедить, доказать, мотивировать, делать, поступать по-другому...?
2. А что Вы в связи с этим хотите? Что будет точным результатом?
3. Что в этой ситуации находится в области Вашего контроля?
4. Какие самые сильные стороны Вы можете задействовать, и какие действия в данной ситуации будут наилучшими?

Задание

- Сформулируйте ситуацию (на рабочем месте), которые вы воспринимаете как стрессовые
- Проработайте их по 4-м шагам

Способы повышения стрессоустойчивости

1. Сохранение терпения и уважения к окружающим
 2. Повышение собственной квалификации в выбранной профессии и изучение основ самоорганизации и разрешения конфликтных ситуаций
 3. Умение концентрироваться и прислушиваться к себе
 4. Умение анализировать и оценивать стрессовые ситуации
 5. Наблюдение за людьми
- Что ещё помогает лично вам?

Управление стрессом: отделение препятствий от вызовов

- **Препятствия** – это жизненные события, которые возникают вне нашего контроля и на которые мы никак не можем повлиять, например, болезнь или увольнение по сокращению штатов.
- **Проблемы** – это нечто не очень приятное, что нуждается в решении, и это нас беспокоит и тяготит.
- **Вызовы** – это ситуации, которые, возможно, выглядят сложными и неприятными, но дают нам много новых возможностей – если мы в состоянии их увидеть.

Способы саморегуляции



- С управлением дыхания
- С управлением тонусом мышц, движением
- С использованием образов
- С
- воздействием слова



Упражнение «Кочерга»

- Приподнятую стопу вывернуть внутрь и по 8 раз качнуть ею вперед и назад. То же другой ногой.

Упражнение «Святоша»

- Соединить попарно кончики пальцев обеих рук, словно обхватывая небольшой шар, и расположить кисти перед грудью. Взгляд направлен вниз, кончик языка зажат между зубами. Находиться в этом положении 1—2 минуты.

Упражнение «Лобно-затылочная коррекция»

- Одну ладонь положить на лоб, другую — на затылок. Сконцентрироваться. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, спокойно озвучить свою проблему. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом. Посидеть так пару минут.

5 принципов построения доверия и долгосрочного сотрудничества (Милтон Эриксон)

1. Хороши такими, какие есть (У всех все ОК)

2. Уже обладают всеми внутренними ресурсами, которые им нужны

5. Не могут не трансформироваться в ответ на все внутренние и внешние изменения. Изменения неизбежны!



3. Всегда делают наилучший выбор, который могут в данный момент

4. Всегда имеют положительное намерение в основе своего поведения

Способы повышения стрессоустойчивости

1. Сохранение терпения и уважения к окружающим
 2. Повышение собственной квалификации в выбранной профессии и изучение основ самоорганизации и разрешения конфликтных ситуаций
 3. Умение концентрироваться и прислушиваться к себе
 4. Умение анализировать и оценивать стрессовые ситуации
 5. Наблюдение за людьми
- Что ещё помогает лично вам?

Повысить стрессоустойчивость можно, задавая себя два простых вопроса:

1. Для чего я это делаю? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?

2. Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость?.

Молитва о душевном покое

Господи, дай мне разум и
душевный
покой **принять то, что я не в силах
изменить,**
мужество **изменить то, что могу,** и
мудрость, чтобы отличить одно от
другого.

**Желаю всем хорошего
настроения!!!**

