Ресурсы стрессоустойчивости профессионала

Марина Анатольевна Юферова,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и социальной психологии
ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

Проранжируйте героев по признаку стрессоустойчивости

Каким хотят видеть тренера?

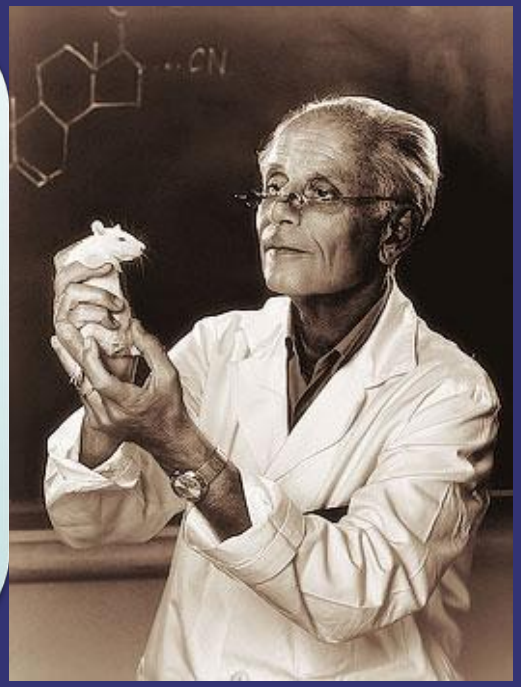
Умеет принимать качественные решения в условиях критических ситуаций

Умеет преодолевать стресс и помогать другим выходить из стресса

Умеет брать ответственность на себя и снимает напряжение в любой ситуации

Обладает высокой культурой коммуникации и поддерживает её у других.

Стресс (от англ. stress — напряжение)



стресс — это напряжение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации

Факторы стресса

Факторы физического переутомления

- Частые случаи сверхурочной работы, чрезмерная нагрузка
- Постоянное решение чужих проблем, выполнение работы за других
- Работа с большим количеством людей

Факторы дискомфорта в общении

- Постоянные совещания
- Конфликты в коллективе, негативный контакт с руководством и подчинёнными
- Отсутствие единомышленников
- Отсутствие обратной связи с сотрудниками и руководством

Факторы неопределённости

- Непредсказуемое развитие событий в организации
- Противоречивые указания руководства
- Срочные поручения, постоянная смена деятельности, невозможность сосредоточиться

Стрессор - чрезвычайный или патологический раздражитель

Физиологические стрессоры –

чрезмерные боль и шум, воздействие экстремальных температур, прием ряда лекарственных препаратов и др.

Психологические стрессоры -

информационная перегрузка, соревнование, угроза социальному статусу, самооценке, ближайшему окружению и др.

Стрессор

- **Объективный (внешний)**
- **Субъективный (в нашем сознании)**

Функции стресса

Сохранение и поддержание постоянства внутренней среды организма в постоянно меняющейся окружающей среде.

Мобилизация ресурсов организма для выживания в трудной обстановке

Адаптация к непривычным условиям жизни

Типы стресса:

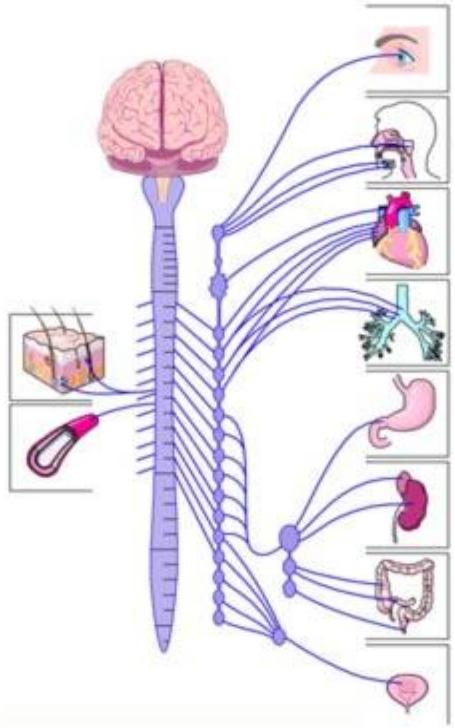
Эустресс

- Вызван положительными эмоциями, несильный стресс, мобилизующий организм, поднимающий тонус

Дистресс

- вредоносный, негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Разрушает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

Симпатическая система



расширение зрачков

уменьшение слюноотделения

увеличение частоты сердечных сокращений

расширение бронхов

угнетение пищеварения

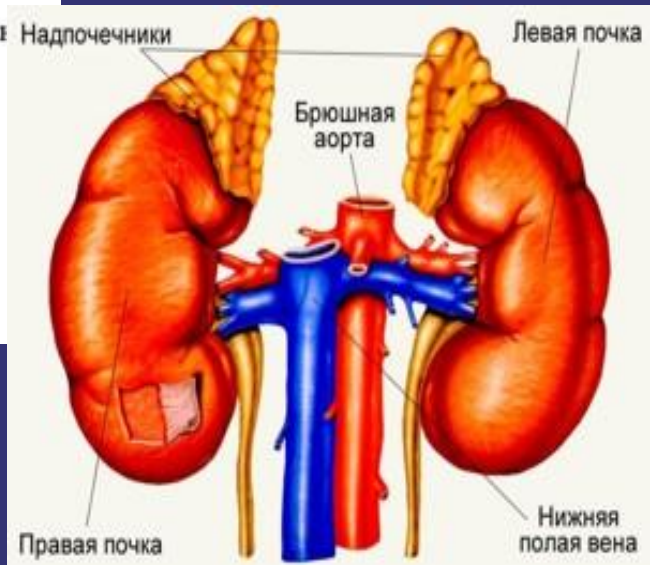
усиление секреции адреналина и норадреналин

угнетение перистальтики и секреции кишечника

расслабление мочевого пузыря

усиление секреции потовых желез

сужение сосудов



При стрессе страдают лобные доли мозга

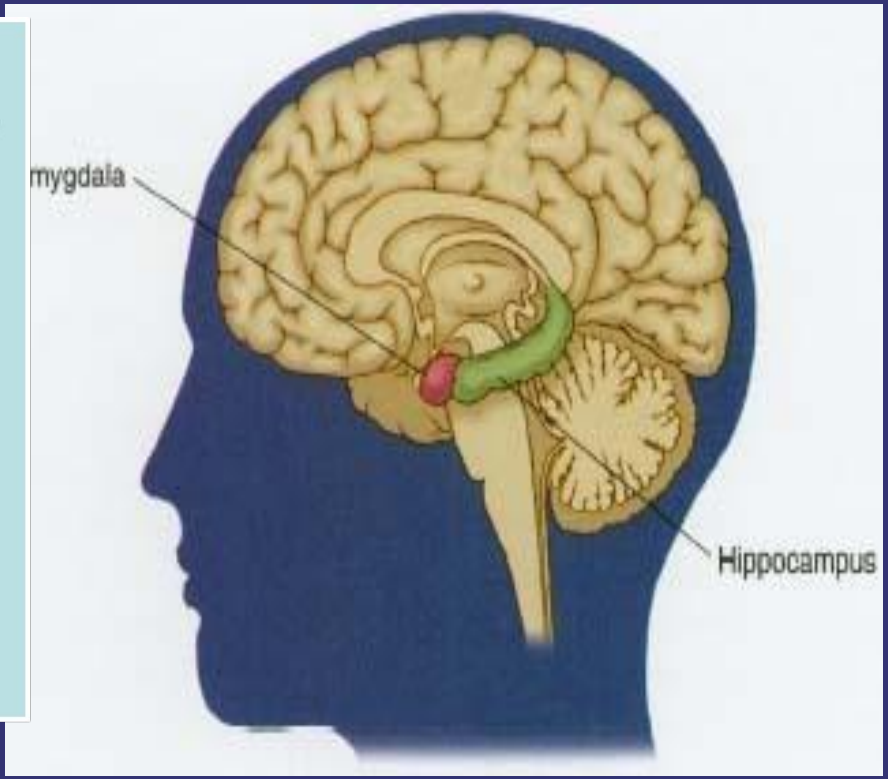
кратковременная память, внимание;

контроль эмоций; планирование;

принятие решений.

Амигдала-хранилище эмоциональной памяти -

запускает симпатическую нервную систему



Гиппокампус - принимает участие в формировании долговременной памяти

Стадии стресса:

Физиологические симптомы

- *нарушения сердцебиения*
- *мышечное напряжения*
- *спазмы и тики*
- *расстройства пищеварения*
- *кожные высыпания*
- *головные боли*

Эмоциональные симптомы:

- *резкие перепады настроения;*
- *чрезмерная раздражительность;*
- *постоянное беспокойство;*
- *утрата симпатии к окружающим, в том числе даже к близким людям ;*
- *потеря чувства юмора и нарастающая склонность к пессимизму.*

Поведенческие симптомы:

уклонение от решения насущных задач;

злоупотребление алкоголем, курением, транквилизаторами, переедание;

возникновение аварийных ситуаций;

конфликты, утрата взаимопонимания с окружающими.

Познавательные симптомы

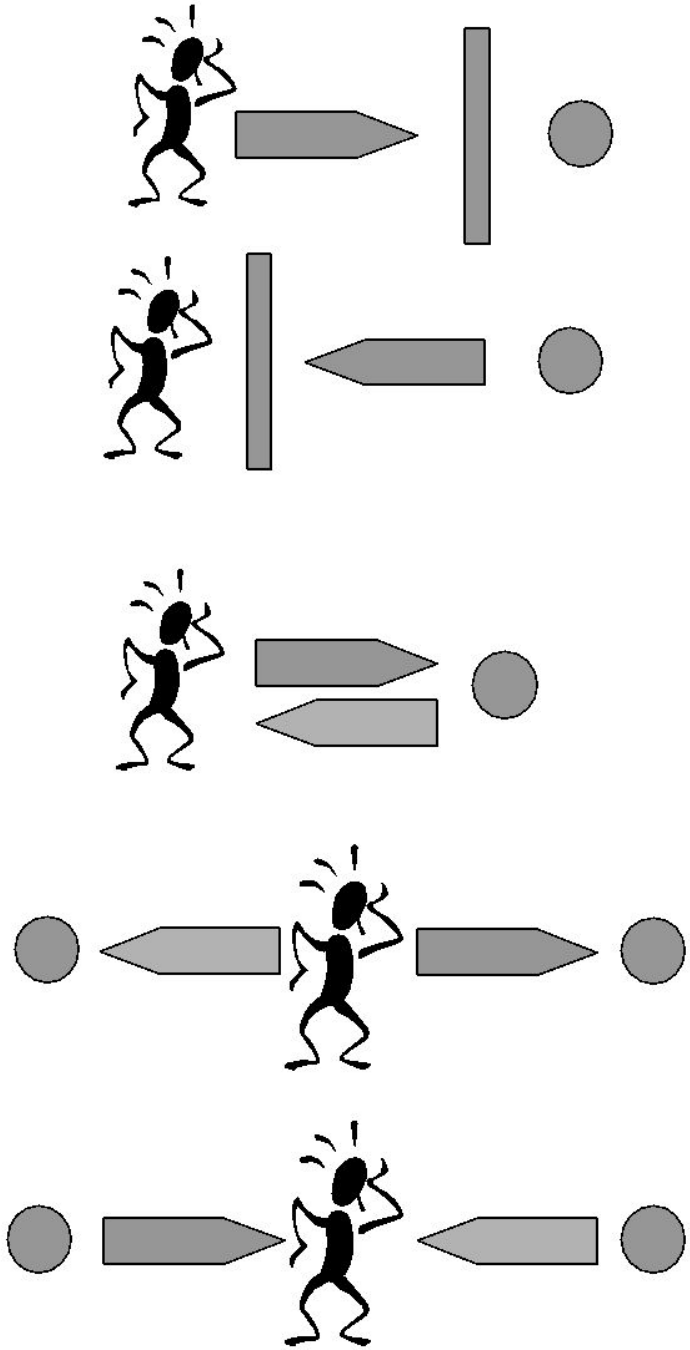
Нарушение функций внимания

Снижение умственной деятельности

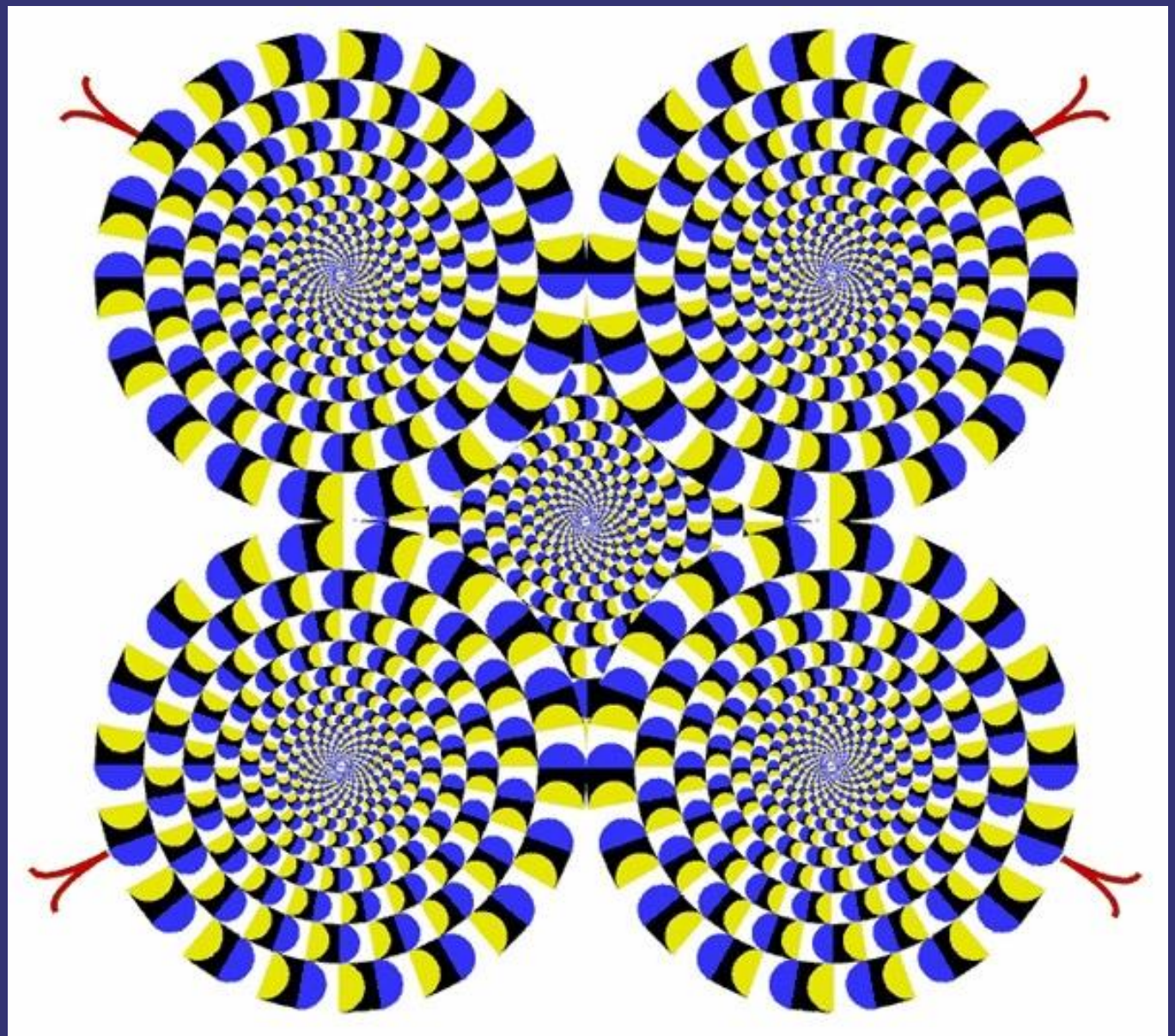
Фрустрация

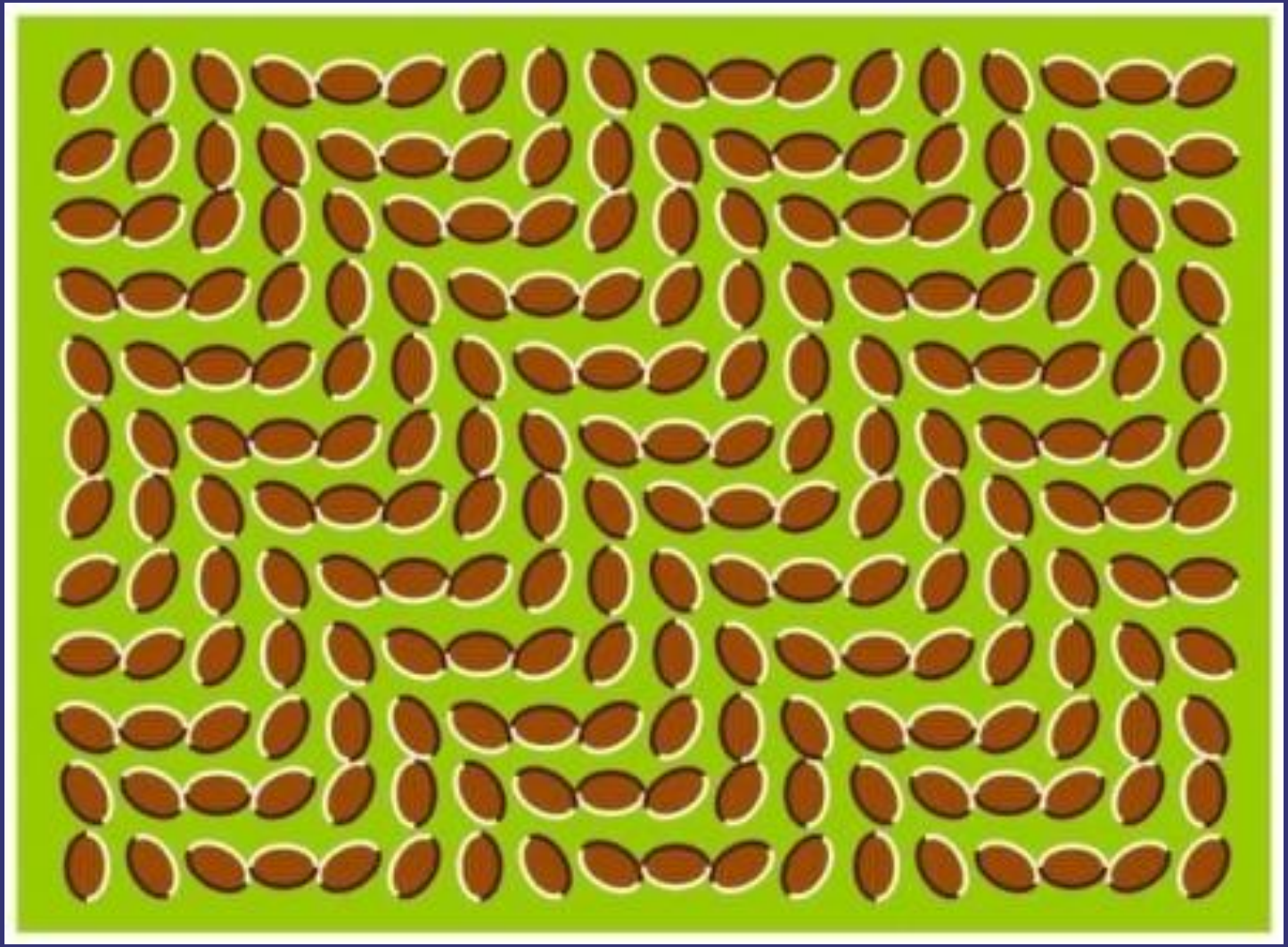
Психологическое состояние человека, вызываемое трудностями , возникающими на пути к достижению цели

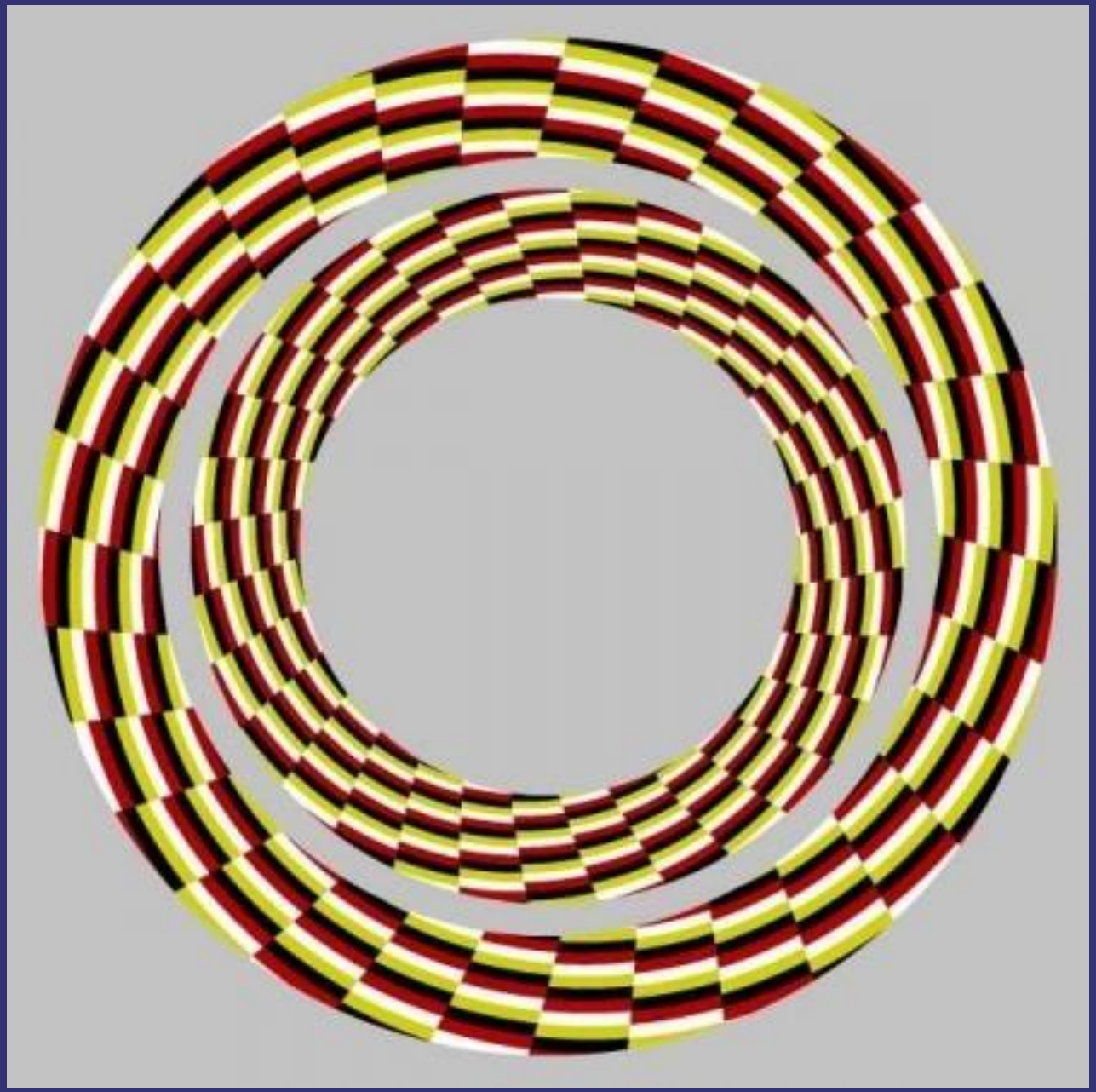
барьер

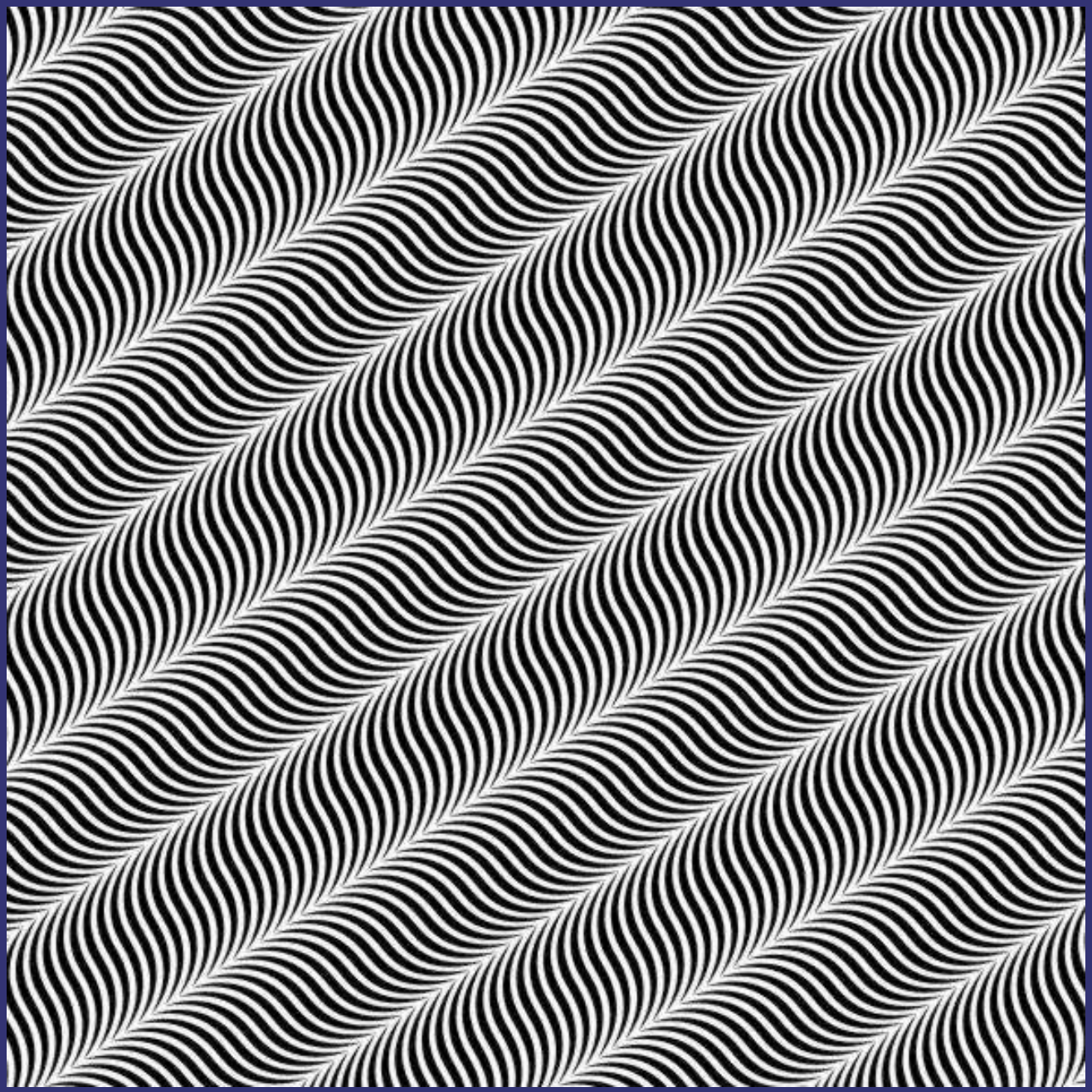


Движется или нет?









Ответьте на некоторые простые вопросы о своем поведении и самочувствии:

Легко ли вас обидеть?

Не кажется ли вам, что коллеги и подчиненные относятся к вам недоброжелательно?

Часто ли вас подводит память?

Случается ли вам поутру чувствовать себя не выспавшимся и разбитым, даже если вы спали достаточно?

Прибегаете ли вы к алкоголю с целью успокоения?

Не возникает ли у вас порой отвращение к своей работе, чувство бессмысленности своего дела?

Замечаете ли вы у себя повышенный или, наоборот, ослабленный аппетит?

Приходилось ли вам слышать от жены (мужа), что профессиональные заботы мешают вашим сексуальным отношениям?

Человек, ведущий стрессовый образ жизни	Человек, ведущий не стрессовый образ жизни
Хронический неослабевающий стресс, не допускает возможности изменения своего стрессового сценария.	Допускает эустресс в определенные периоды напряженной деятельности. Считает возможным влиять и изменять индивидуальный стрессовый сценарий.
Участвует в неинтересной, скучной работе без какого-либо самоудовлетворения.	Участвует в интересной, благодарной, стоящей работе, которая обеспечивает подлинное вознаграждение.
Испытывает постоянную нехватку времени, берет слишком большой объем нагрузки за короткий промежуток времени.	Сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, где периоды перегрузки и кризисов уравновешиваются периодами спокойной работы.
Беспокоится по поводу потенциально неприятных поступающих событий.	Уравновешивает опасные события полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться.
Поглощен одним видом жизнедеятельности (например, только работой или только личной жизнью), что не приносит удовлетворения.	Вкладывает энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит удовлетворение.
Считает, что трудно просто хорошо провести время, расслабиться.	Умеет доставлять себе удовольствие, расслабиться.
Воспринимает и соглашается с выполнением угнетающих, неблагодарных социальных ролей.	Не соглашается и стремится не выполнять угнетающие социальные роли, способен выражать потребности и чувства без оправдания.
Воспринимает жизнь в целом как тяжелые, трудные ситуации, не имеет чувства юмора	В целом, наслаждается жизнью, настроен оптимистически, имеет хорошо развитое чувство юмора.

Эмоциональное выгорание

Синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Признаки эмоционального выгорания

Эмоциональное истощение

Личностное отдаление

Редукция профессиональных и личных достижений

Ресурсы стрессоустойчивости

Автоматическое реагирование в стрессовой ситуации

ИНОГДА МЫ НЕ ВИДИМ ВСЮ СИТУАЦИЮ

Способ «деавтоматизации»

Ресурсы стрессоустой-чивости
Внешние
Материальные ресурсы, деятельность
Человеческие
Внутренние
Личностные качества
Опыт

Инструменты борьбы со стрессом

Точка «выключения паники»

Точка «уверенности»

Положение рук:

Техника дыхания для «избавления от страха»

Стимулирование поиска решений

Умственная перезагрузка

Метод “отреагирования”

Метод релаксации

Метод внешних изменений

Метод подкрепления

Метод «эмоционального сдерживания»

Метод предвосхищения:

предварительное “проигрывание” в уме возможной неудачи и её последствий

Предварительное осмысление возможной неудачи позволяет избежать возникновения стрессового состояния

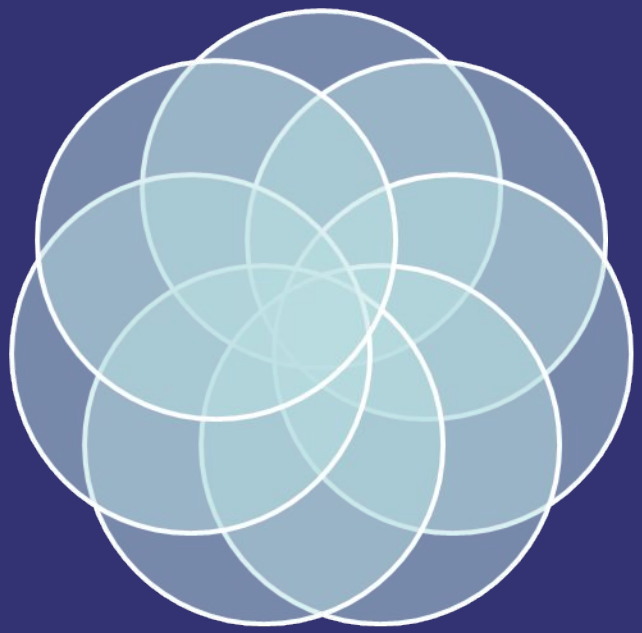
Метод «купола»

«Похитители времени»

Нечёткая постановка цели

Поиск записей, телефонных номеров

Отсутствие приоритетов в делах



Недостаток мотивации

Попытка слишком много сделать за один раз

Чрезмерное чтение

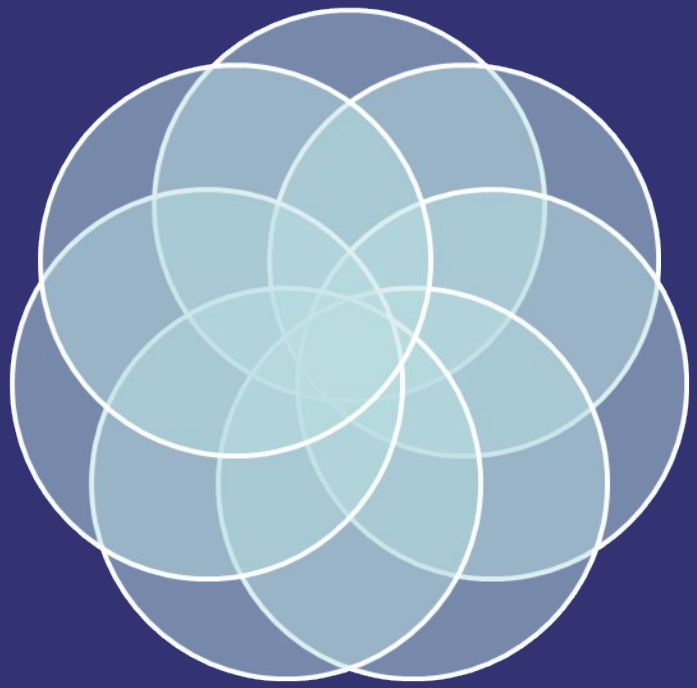
Плохое планирование трудового дня

«Похитители времени»

Отрывающие от дел телефонные звонки

Редкое перепоручение дел

Незапланированные посетители



Синдром «откладывания»

Неспособность сказать «нет»

Затяжные совещания

Неумение довести дело до конца

Проблема нехватки времени – как избежать?

- **запишите недельные задачи**, планы, дела и цели и совместите их с расписанием ваших занятий;
- **расставьте приоритеты** заданий в соответствии с их важностью;
- **планируйте** ответственные задания на время энергетического подъема;
- **исключите** дела, которые не являются необходимыми в вашей повседневной деятельности

Проблема нехватки времени – как избежать?

- **делегируйте полномочия**;
- **закончите одно задание**, прежде чем приняться за другое;
- **научитесь говорить "нет";**
- **резервируйте время** на срочные работы или незапланированные встречи.

Спасибо за внимание!