

Стрессоустойчивость

Стресс

- процесс, состоящий из трех элементов: **стрессоров** (события, с которыми человек сталкивается), **реакций человека** (психологических, физических или поведенческих) на стресс и **копинг-поведения**, которое человек использует для преодоления стресса.
- Пионерами в области изучения стресса были У. Кеннон и Г. Селье. Уолтер Кеннон первый назвал реакцию организма на стресс реакцией **борьбы** или **бегства** («бей или беги»).

Адаптационный синдром Г.Селье

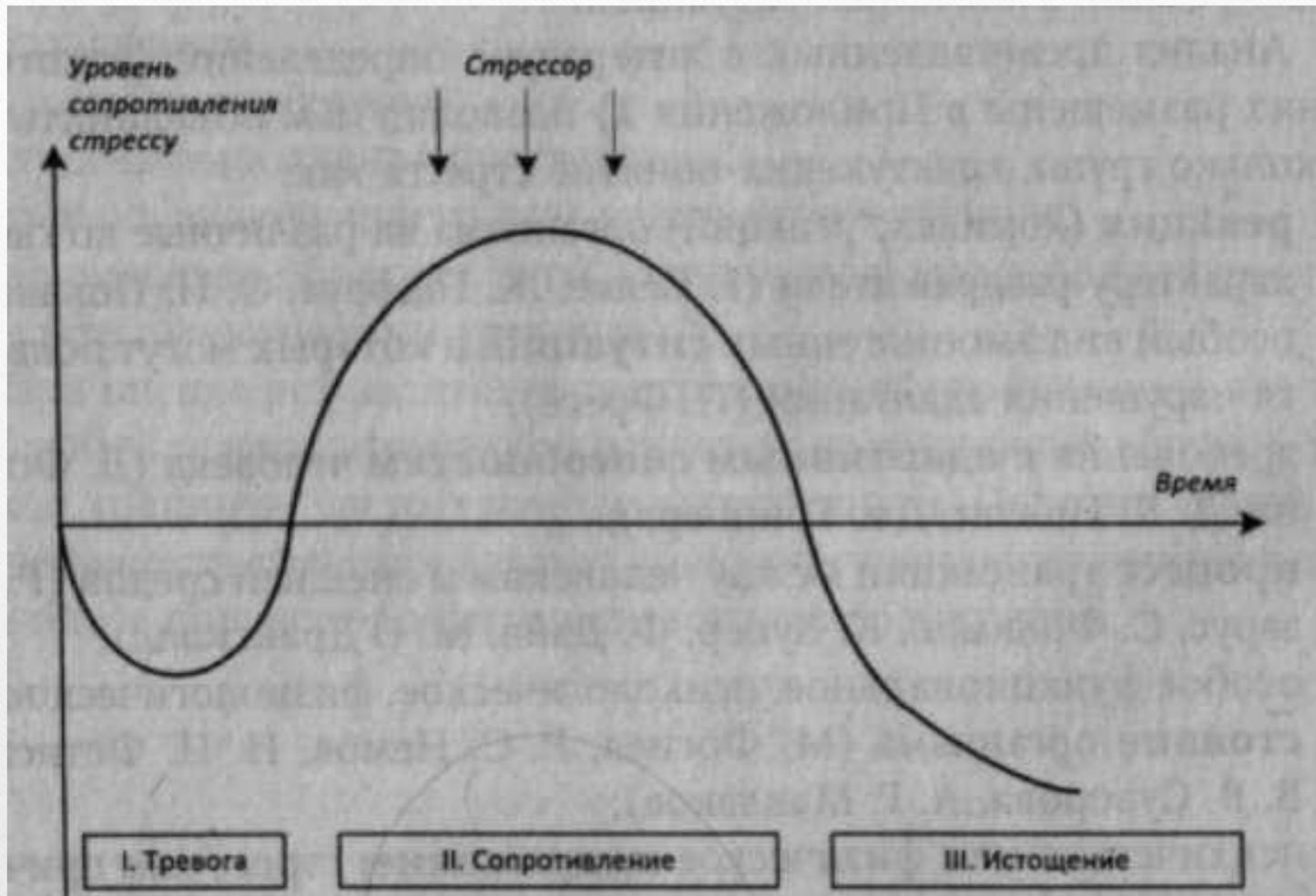
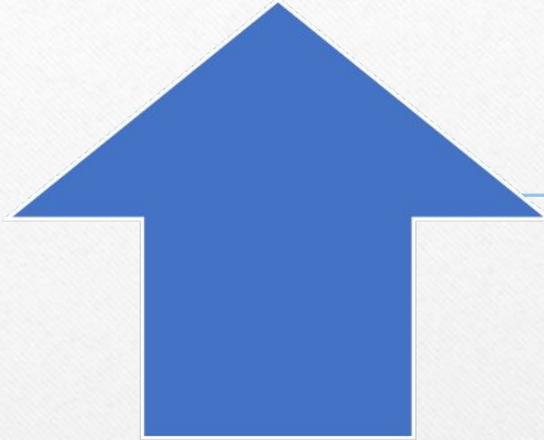


Рис. 2. Адаптационный синдром

Физиологический стресс

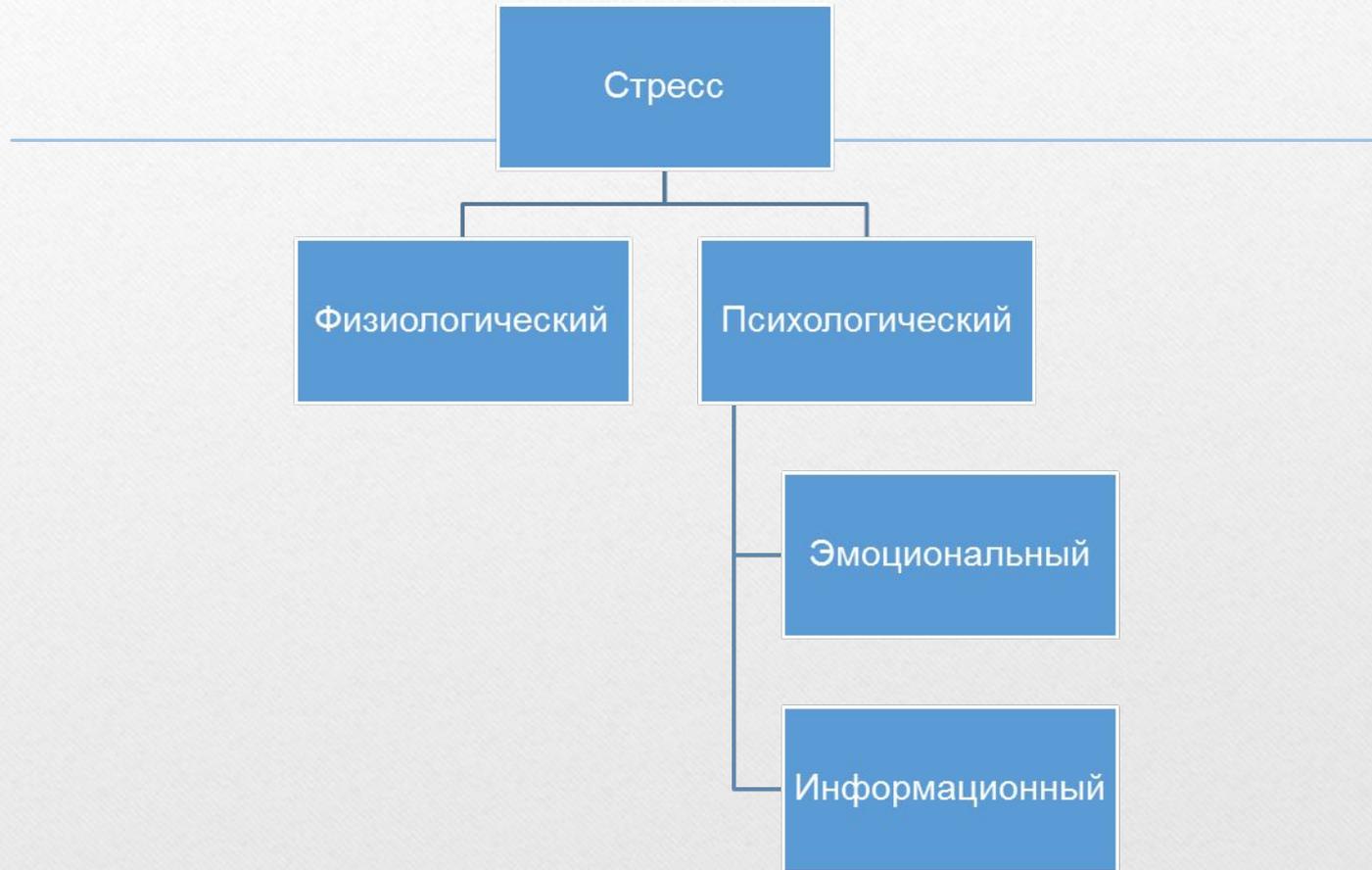


Эустресс - стресс полезный, так как вызывает мобилизацию организма, поднимает жизненный тонус, дает нам возможность для самореализации.



Дистресс - (от англ, distress - истощение, несчастье, горе) - это вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений.

Стресс



Личностные факторы, влияющие на развитие психологического стресса

эмоциональная стабильность личности;

локус контроля личности;

опыт преодоления подобных стрессовых ситуаций в прошлом;

особенности мышления, влияющие на восприятие стрессовой ситуации;

готовность человека обратиться за социальной поддержкой и др.

Фрустрация

- (от лат. frustratio - обман, расстройство, разрушение планов) — психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи.
- Фрустрация — это острое переживание неудовлетворенной потребности.
- Фрустрацию можно описать следующей формулой: «**Потребности — блокировка — отрицательные эмоции**» [Красовский, 1997].

Причины

- **1. Физические барьеры (причины)** - стены тюрьмы, поломка машины на безлюдном шоссе.
- **2. Биологические барьеры** — болезнь, плохое самочувствие, сильная усталость, старение.
- **3. Психологические барьеры** — страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт.
- **4. Социокультурные барьеры** — нормы, правила, запреты, существующие в обществе.

Адаптивные реакции на фрустрацию

преодоление препятствия с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения;

```
graph TD; A[преодоление препятствия с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения;] --> B[поиск путей, чтобы обойти препятствие;]; B --> C[компенсация - поиск другой сферы для удовлетворения потребности;]; C --> D[отказ от намеченной цели, выбор новой цели, переоценка ценностей];
```

поиск путей, чтобы обойти препятствие;

компенсация - поиск другой сферы для удовлетворения потребности;

отказ от намеченной цели, выбор новой цели, переоценка ценностей

Предстартовое состояние

это состояния, которые возникают у человека в ожидании значимых событий, исход которых трудно прогнозировать

Методы регуляции предстартового состояния

1. Метод «Зеркало», основанный на механизме биологической обратной связи (БОС), существующей между внешним проявлением эмоций и нашей эмоциональной памятью. Данный метод заключается в том, что если мы, используя волевое усилие, придаем своему телу и лицу выражение радости или спокойствия, то наше эмоциональное состояние действительно изменяется в лучшую сторону.
2. Метод полной рационализации предстоящего события предполагает многократное представление события с высокой степенью детализации. Этот метод основан на том, что негативные эмоции часто возникают в ситуации дефицита информации о чем-либо.

Методы регуляции предстартового состояния

3. Метод избирательной позитивной ретроспекции предполагает анализ сложных жизненных ситуаций, которые человеку удалось успешно разрешить. Наши прошлые достижения — это наши ресурсы, на которые мы можем опереться в любой момент. Результатом использования данного метода может быть состояние внутренней уверенности, основанное на активизации своих прошлых успехов.

4. Метод «Опыт» прямо противоположен предыдущему. Используя его, человек вспоминает и анализирует свои ошибки и неудачи, стараясь выявить наиболее типичные, и характерные для себя причины неудач (неумение слушать партнера, плохая предварительная подготовка к переговорам; для женщин этой ошибкой может быть вера в свою «внешнюю привлекательность» и т.д.).

5. Метод предельного мысленного усиления возможной неудачи основан на том, что мы «смотрим в лицо» своему страху, давая нашему воображению возможность нарисовать самые мрачные картины будущего. Пережив эти пессимистичные образы, мы получаем энергию, которая уходила на «вытеснение» из сознания этой травмирующей информации. Иногда людям помогает, когда они просто спрашивают себя: «Что может случиться самое худшее в этой ситуации? Что я тогда смогу сделать?»

Теоретические подходы к проблеме стресса. «Витаминная теория» Ворра

существует связь между девятью признаками окружающей среды и психологическим благополучием (здоровьем) работника.

К признакам окружающей среды Ворр относит [цит. по: Брайт, Джонс, 2003] следующие:

- 1) возможность лично контролировать действия или события, возможность принимать решения;
- 2) возможность использовать имеющиеся у работника навыки и приобретать новые;
- 3) требования, предъявляемые к работнику;
- 4) возможность делать выбор в рабочей обстановке;
- 5) ясность обстановки (обратная связь, которую работник получает в ответ на свои действия; степень предсказуемости действий других людей и обстоятельств; ролевая определенность);
- 6) возможность межличностных контактов (социальная поддержка, помощь в достижении многих рабочих целей);
- 7) наличие денег, уровень материального стимулирования работника;
- 8) безопасность труда и условия труда;
- 9) положение работника в социальной группе. Высокий психологический статус обеспечивает работнику уважение со стороны коллег, что позитивно влияет на психическое здоровье.

Модель Р. Карасека, основанная на требованиях, предъявляемых работой, и контроле над ней

требования,
предъявляемые работой
(объем работы, скорость, с которой
работа должна быть выполнена,
требования к работнику)

контроль над рабочей
ситуацией

Максимально высокое физическое и психологическое напряжение возникает при сочетании **высоких требований** со стороны рабочей ситуации и **низкого уровня контроля** над ней. Высокий уровень контроля над рабочей ситуацией так же плох, как и низкий.

При оценке профессионального стресса следует учитывать два аспекта

- 1. **Давление стресса может быть невелико**, однако в силу индивидуальных особенностей работника (акцентуации характера, некоторые соматические заболевания, например диабет или алкоголизм, неумение справляться со своими эмоциями) **его реакции могут быть чрезмерно эмоциональными**. Стресс на работе также может стать той последней каплей, которая переполнит чашу терпения работника, испытывающего стрессы в других областях жизни.
- 2. **Давление стресса может быть очень велико**, но **работник не хочет признаться в этом даже себе самому**, чтобы не развеять миф о своей «непотопляемости».

Дэвид Фонтан наиболее стрессогенными в коммуникативных профессиях считает следующие профессиональные требования:

- ✓ Длительное и интенсивное общение, включающее в себя множество коммуникативных и эмоционально сложных ситуаций общения
- ✓ Недостаточная профессиональная подготовка
- ✓ Эмоциональные взаимоотношения с клиентами и подчиненными
- ✓ Профессиональная ответственность
- ✓ Неспособность помогать или действовать эффективно
- ✓ Изоляция от поддержки коллег
- ✓ Недостаточное моральное и материальное стимулирование

Управление временем

- Закон времени как стратегического ресурса представлен специалистами так

- **ВРЕМЯ РАБОТЫ =**

- **ЦЕЛЬ x (СПОСОБ РАБОТЫ + ЭНЕРГИЯ) - ПОМЕХИ**

- Оптимизировать время работы можно с помощью ТМ - технологических манипуляций с одним из четырех компонентов формулы: целью работы, энергией, способом, помехами.

С. Карвер и М. Шеир выделяют следующие стратегии совладания со стрессом

- **активное преодоление** — активные действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации;
- **планирование** — обдумывание плана и стратегии поведения;
- **подавление конкурирующих видов активности** — избегание отвлечения на другие виды деятельности, с тем чтобы более сконцентрироваться на разрешении стрессовой ситуации;
- **сдерживание совладания** — избегание поспешных действий, ожидание момента более благополучного, с точки зрения личности, для принятия каких-либо активных действий;
- **поиск социальной поддержки в инструментальных целях** — стремление получить нужную информацию или совет;
- **поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам** — стремление найти людей, которые бы могли выслушать, посочувствовать, оказать моральную поддержку;
- **сконцентрированность на эмоциях и ее высвобождении** — стремление выразить негативные чувства, связанные с переживанием стрессовой ситуации;

Стратегии совладания со стрессом (продолжение)

- **поведенческое «отключение»** — регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором;
- **ментальное «отключение»** — мечты, фантазии, грезы, сон, которые используются для отвлечения от мыслей, связанных со стрессовой ситуацией;
- **позитивные реинтерпретации** — стремление найти какие-либо позитивные моменты в стрессовой ситуации;
- **отрицание** — отказ верить в существование стрессора;
- **принятие** — принятие реальности стрессора;
- **обращение к религии** — поиск утешения в Боге и религии;
- **употребление алкоголя/наркотиков** как способ забыть о проблеме и временно улучшить свое самочувствие;
- **юмор** — стремление найти что-то смешное, комическое в стрессовой ситуации.

Ресурсы стрессоустойчивости личности

Внутренние ресурсы

Личностные

Активная мотивация преодоления стресса.

Интернальный локус контроля.

Уверенность в себе.

Позитивное и рациональное мышление.

Эмоционально-волевые качества.

Эмоциональный интеллект.

Знания.

Жизненный опыт, опыт преодоления подобных ситуаций.

Внешние ресурсы

Социальная поддержка

Институты социальной поддержки.

Государство.

Организация/компания.

Семья, друзья.

(Виды социальной поддержки: материальная, эмоциональная, информационная.)

Материальные ресурсы

Достаточный уровень материального дохода.