**МИНИСТЕРСТВО**

**ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Факультет** социальных технологий и туризма

**Кафедра** социальной работы и туризма

**Направление подготовки** 44.04.01 «Педагогическое образование»

**Программа** «Педагогика профессионального образования»

**РЕФЕРАТ**

**на тему:** «Стрессоустойчивость, ее уровни и способы развития»

**Выполнила:**

магистрантка 1к.

М.Ш. Таова

**Майкоп**

**2020 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

[1. Что такое стрессоустойчивость 3](#_Toc514786365)

[2. Уровни стрессоустойчивого поведения 4](#_Toc514786366)

[3. Типы стрессоустойчивости человека 6](#_Toc514786367)

4. Как быть стрессоустойчивым на работе………………………………...10

Жизнь в современном мире является очень стрессогенной: темпы нарастают, люди вынуждены решать все более сложные и амбициозные задачи. Наши предки еще какое-то столетие назад двигались не торопливо, имели возможность высыпаться и наслаждаться красотами окружающего мира. Сегодня нужно обладать высокой степенью стрессоустойчивости, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье, заниматься эффективной деятельностью.

## **Что такое стрессоустойчивость**

«Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него» (Селье Ганс). Эта цитата как нельзя лучше описывает понятие стрессоустойчивости.

Что такое стресс в бытовом смысле понимают все. Научным языком стресс – это адаптивная реакция организма при наступлении неблагоприятных факторов. Человек генетически запрограммирован на два вида реакций в минуту опасности – бежать (тип «антилопа») или бороться (тип «лев).

Организм моментально выдает реакцию на стресс - пульс учащается, сердце рвется наружу, лицо краснеет, появляется дрожь в конечностях, неприятные ощущения в животе.

**Стрессоустойчивость** – это способность личности активно противостоять проблемам, трудностям, шоковым и неприятным ситуациям. Это то качество, которое позволяет нести значительные эмоциональные и волевые нагрузки без ущерба для своего здоровья и окружающих.

**В психологии стрессоустойчивость является компонентным понятием и включает в себя следующие показатели:**

* Волевая составляющая. Показывает насколько человек способен к саморегуляции, контролю над мыслями и эмоциями.
* Психофизиологический элемент. Охватывает особенности психики, темперамента, состояние нервной системы.
* Интеллект. Отвечает за умение анализа ситуаций, принятие правильных решений.
* Эмоциональный компонент. Характеризуется объемом личного опыта предыдущих переживаний.

Стрессоустойчивость – это очень важное качество человека, позволяющее отражать нападки на психику со стороны, адекватно реагировать на критические события, в конце концов, забота о собственном комфорте и здоровье.

1. **Уровни стрессоустойчивого поведения**

В зависимости от индивидуальных особенностей личности выделяется три уровня устойчивости к стрессам: высокой, средний и низкий. Дадим описание каждого из них.

**Высокий уровень стрессоустойчивости**

Человек сохраняет спокойствие при любых обстоятельствах, даже тех, в которых большинство из нас впадет в панику или, как минимум, испытает душевное смятение. Это не означает, что человек сделан из железа, у него также имеются чувства и эмоции. В силу опыта и работы над собой такая личность научилась справляться со стрессом в любой его форме.

**Основные признаки человека со стрессоустойчивостью высшего уровня:**

* Способность ориентироваться и мгновенно принимать решения в критических ситуациях.
* Умение не вестись на провокативные действия окружающих, адекватное (не болезненное) восприятие критики.
* Контроль возникающих эмоций, их рационализация, подчинение разуму.
* Способность абстрагирования от лишних, ненужных внешних факторов (информация о бедствиях, росте цен, жалобы невротических личностей и т.д.).
* Сохранение возможности деятельности в раздражающей обстановке (люди критикуют, кричат, отвлекают).

Таким людям гораздо проще минимизировать последствия шокирующих или неприятных событий. Известно, что паника блокирует разум, в состоянии паники человек совершает ошибки, которые не решают ситуацию, а только усугубляют ее негативное воздействие. Сохранения выдержки – это путь к успеху.

**Средний уровень стрессоустойчивости**

Хладнокровных личностей, у которых ни один мускул не дрогнет при виде тонущего корабля среди нас не очень много, хотя именно они могут спасти всех тонущих с этого корабля.

Человек со средним уровнем стрессоустойчивости способен противостоять проблемам и неприятностям, хоть и через определенное время, но отпускает критические ситуации: потерю работы, разрыв отношений.

Он не геройствует, но и не паникует, способен трезво оценить проблему, ищет пути преодоления трудностей.

**Низкая степень стрессоустойчивости**

Рассматриваемый уровень характерен для тревожных личностей с повышенным эмоциональным фоном. Такие люди большинство стрессовых ситуаций воспринимают как несущие угрозу их безопасности и комфорту.

Во вне подобные реакции проявляются в форме беспокойства, психического и физического напряжения, нервозностью. Реактивная тревожность сопровождается нарушением способности к анализу и рефлексии, низкой степенью концентрации внимания.

Человек может вести себя не адекватно: начать плакать, кричать, конфликтовать: эмоции выходят из-под контроля. Переживания происходят по самым незначительным для других людей поводам.

Личность не видит выхода из ситуации, тяжело предпринимает действия для минимизации последствий стресса. Данный уровень стрессоустойчивости опасен возникновением различных психосоматических заболеваний.

**Наличие того или иного уровня стрессоустойчивости обусловлено следующими факторами:**

1. *Физиологические особенности.* Особенности организма, которые даны от рождения или получены в раннем детстве. Принадлежность к определенному типу высшей нервной деятельности, темпераменту (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик).
2. *Характеристики самой личности.* Склонность к раздражительности, гневу, ярости, необоснованной тревожности. Открытые и дружелюбные люди, обладающие чувством юмора, справляются со стрессом легче.
3. *Уровень самооценки.* Уверенный в себе человек, имеющий опыт решения сложных задач является более стрессоустойчивым.
4. *Социальные факторы (деятельность).* Плохие условия труда, отсутствие элементов творчества в работе, цейтноты, недосып, нехватка отдыха, суетливость понижают стрессоустойчивость.
5. *Окружение.* Большую роль в развитии эмоциональной устойчивости играет семья и близкие люди. Речь идет как о воспитании, так и о наличии поддержки, понимания, что есть люди, которые окажут помощь.

Кроме того, уровень стрессоустойчивости может изменяться в течение жизни в результате работы над собой и приобретенного опыта. К примеру, человек испытал стресс, когда впервые подвергся резким обвинениям со стороны руководства. Второй раз реакция может быть менее выражена, поскольку он понял, что негативных последствий (увольнения) такая критика за собой не повлекла, при этом уверенность в себе как в специалисте выросла.

1. **Типы стрессоустойчивости человека**

Способность к восприятию неординарных обстоятельств классифицируется не только по уровням, но и по типам. Выделяется четыре типа стрессоустойчивости.

### **Стрессонеустойчивый человек**

Под определение попадает личность с низкой степенью адаптации к объективным условиям. Личность не гибкая, имеет жесткие внутренние установки, которые не хочет менять, обладает низким уровнем конформизма. Индивид плохо вписывается в новую среду, чутко реагирует на стресс.

Комфортно такому человеку исключительно в спокойной, стабильной обстановке, цейтноты, «горящие» проекты – не для них. Человеком приветствуется налаженный быт, устоявшиеся личные связи.

Всякая неожиданность, нестандартная ситуация обладает стрессовым действием, приводит к возбудимости, повышенной эмоциональности. Процесс принятия своевременных конструктивных решений у таких людей затруднен.

**Стрессотренируемый тип**

Люди данного типа способны к переменам в поступках и действиях, но производят их не мгновенно. Адаптация к окружающей среде осуществляется, по возможности, размеренно и безболезненно.

Если ситуация не позволяет избежать резких изменений, человек становится очень раздражительным, наблюдаются признаки паники или апатии. Кардинальные резкие трансформации способны ухудшить психологический фон. Необходимость принятия скорых решений приводит в ступор.

Иммунитет к стрессу вырабатывается по накопительной схеме: личность способна использовать предыдущий опыт для изменения реакций на стресс.

**Стрессотормозные личности**

У человека имеются глубокие и укоренившиеся жизненные принципы и нормы. Необходимость внезапных изменений переносится ими достаточно легко. Однако в отличие от предыдущего типа, человек стремится к резким и однократным изменениям. К примеру, скандал на работе сподвигнет его к увольнению, а измена супруга - к разводу. Постепенные, размеренные трансформации («рубить хвост собаки по частям») не для этого типа.

Личность может принять на себя лидерство и взять ответственность за принятое решение в стрессовой ситуации, если ее исходом станет полная перемена статуса-кво. Мелкие ежедневные стрессы выбивают таких людей из колеи, приводят к потере контроля над эмоциями и унынию.

**Стрессоустойчивые типажи**

Человек понимает изменчивость объективного мира и тот факт, что это процесс объективный. Поэтому перемены воспринимает философски, спокойно. Кроме того, трансформации ему даже импонируют. Человеку нужна постоянная «движуха», застой в деятельности не интересен, часто он бывает нонконформистом и революционером.

И в кардинальных переменах, и в бытовых изменениях стрессоустойчивый тип чувствует себя спокойно и комфортно. С удовольствием берет на себя роль лидера, быстро реагирует на изменения ситуации и принимает решения. Развитие стрессоустойчивости прямо пропорционально количеству стрессовых ситуаций.

**Развитие и повышение стрессоустойчивости у взрослого**

Способность противостоять стрессам необходимо повышать до максимально возможного уровня. Постоянная тревожность, боязнь перемен негативно влияют на самочувствие, внешний вид и работоспособность. Предлагаем выбрать для себя подходящие техники развития стрессоустойчивости.

**Упражнения на стрессоустойчивость**

* Следует осваивать техники позитивного настроя, ожидание неприятностей их и притягивает. Проблемы возникают у каждого человека ежедневно, но они не должны стать барьером для ощущения полноты и радости жизни. Все тревожные, особенно безосновательные, мыслеформы нужно вычищать из головы.
* Попробуйте принять природу изменений как данность. Это закон Вселенной: все рождается и все умирает, на смену одному явлению приходит другое. Мудрые люди говорят: «Все, что ни делается – к лучшему», и как ни сложно в это поверить в начале, так и случается. Относитесь к жизни проще!
* Для укрепления психологического состояния научитесь отпускать эмоции и контролировать их. Как только почувствовали страх, гнев, тревожность, найдите способ от них избавиться. Можно поразмышлять и понять, что оснований для беспокойства нет, можно прыгать и кричать, у каждого свой способ. Алкоголь не в счет!
* Изучайте техники медитаций и правильного дыхания. Десять глубоких вдохов и выдохов способны избавить от первой (не предсказуемой) реакции на стресс. Да и лишнего в критической ситуации не скажете.
* Поддерживайте в должном состоянии свою физиологию. Стабильный сон, физическая зарядка, прием витаминов (D и B, магний и калий) и полезной пищи укрепляют нервную систему и справиться со стрессом будет намного проще.
* Помогает занятие творчеством, доставляющим удовольствие, любые его виды способствуют повышению настроения и релаксации.
* Для обретения уверенности, следует повышать самооценку, меньше ориентироваться на мнение окружающих. Частые размышления по поводу оценок других людей - это тоже стресс, отнимающий силы и энергию.

**Методики на стрессоустойчивость**

**«Подготовка» (Т. Роббинса)**

Это упражнение потребует выделения для себя 10 минут в день. В течение первых трех минут нужно хорошо расслабиться с помощью дыхания и включить легкую приятную музыку.

Еще три минуты нужно подумать о том, за какие три вещи вы благодарны Вселенной. К примеру, это могут быть глобальные вещи: наличие семьи, собственного жилья. А можно вспомнить прелести текущего дня. Допустим, быстро подошел ваш автобус, или начальник похвалил за работу, или коллега угостил вкусным печеньем, а сын принес отличную оценку. Не считайте даже такие мелочи как должное, примите как дар. В результате, вы поймете, какой вы удачливый человек!

Следующие три минуты следует помолиться, если вы человек верующий. Если нет, пошлите в небеса самые заветные желания и просьбы о здоровье и благополучии дорогих вам людей. Эта методика, если следовать ей искренне, позволяет укрепить дух, успокоиться, почувствовать себя сильным и счастливым.

**«Смена рук»**

Посмотрите на свои руки. Представьте, что в одной из них (к примеру, в левой) все негативные ситуации, появления которых в своей жизни вы боитесь: увольнение, болезни, крах отношений с любимым. А в правую ладонь вложите все, чего хотите и желаете: здоровье, новый дом, спокойствие, любовь.

Как только начинаете тревожиться, стряхните левую руку, выпуская весь негатив и сосредоточьтесь на правой ладони. Это известная техника НЛП, позволяющая формировать осознанность и контролировать уровень стресса.

**«Рефрейм»**

Сталкиваясь со стрессогенным фактором, мы всегда оцениваем его с негативной стороны. Но у каждого явления есть две стороны. Попробуйте быть объективным и посмотреть на неудачу без эмоций.

Найдите в неприятности что-то хорошее, позволяющее извлечь выгоду. Честно ответьте на вопрос: «Как это повлияет на мою дальнейшую жизнь. Вспомню ли я об этом через год».

Можно сделать список мелких ежедневных «стрессиков», которые изматывают и отнимают энергию. Напротив каждого пункта напишите положительное или нейтральное определение и перечитывайте каждый день. Установки на раздражающие факторы со временем поменяются в сторону позитива.

1. **Как быть стрессоустойчивым на работе**

**Человек работает по двум основным причинам:**

* чтобы заработать средства для существования, иметь деньги на первоочередные нужды и реализацию всех видов потребностей;
* для самореализации, получения удовольствия от деятельности, использования талантов, достижения успеха.

Если на рабочем месте совпали обе причины, то это идеальный вариант. Получать доход за удовольствие - мечта многих людей. К сожалению, процент таких счастливчиков очень низок. Скорее случается ситуация выбора: любимая работа за небольшие деньги, или высокий заработок за деятельность, которая не приносит морального удовлетворения.

 **Но стрессовые элементы присутствуют в любой деятельности:**

* **Подводят коллеги, партнеры**. Мы ожидаем от них ресурс, но он не поступает или доставляется не в срок, и не того качества. Возникает агрессия, раздражение, проект срывается не по нашей вине.
* **Устанавливаются слишком короткие сроки исполнения**. Темп жизни таков, что часто требуется исполнить задание «еще вчера». Для того чтобы успеть в срок, приходится мобилизовать все ресурсы организма, нервничать. Человек успевает выполнить работу, но чувствует себя обессиленным и радости не ощущает.
* **Не достает опыта и квалификации**. Каждый следующий шаг дается с трудом, необходимо искать нужную информацию, просить помощи у коллег.
* **Не получается эффективных коммуникаций в коллективе**. Начальник критикует и оскорбляет. Рядовые сотрудники не отстают - среди них много невротических личностей, которые сплетничают, обесценивают, интригуют.

Перечисленные элементы присутствуют почти всегда, иногда в совокупности.

**Дадим несколько рекомендаций по развитию стрессоустойчивости на рабочем месте:**

1. **Определите раздражающие факторы**. В течение определенного периода (7-4 дней) возьмите за правило записывать в тетрадь все случаи, которые заставили отреагировать с напряжением психики: расстроиться, разозлиться, впасть в ступор и т. д. Дайте описание самой ситуации, вашим эмоциям, присутствующим людям.
2. **Не берите работу на дом в прямом и переносном смыслах**. Определите для себя, что после 18:00 вы выходите из роли сотрудника и становитесь девушкой Светой, у которой есть личные мечты, или Николаем Ивановичем, добрым дедушкой, которого дома ждут внуки. Не перемалывайте рабочие моменты в свободное время, оно не нужно для занятий приятными или необходимыми бытовыми вещами. Даже компьютер нужно выключать и перезагружать, чтобы он мог работать эффективно. Человеку физически необходимо освобождать мозг, делать его перезарядку. Запретите себе думать о работе вечером или перед сном. Отдайте высвободившуюся энергию своим родным и близким.
3. **Установите личные границы на работе**. Вы не обязаны любить своих коллег, которые действуют на вас токсично. Вы не должны оправдываться перед ними за свои решения и поступки, соответствовать их ожиданиям. Держите марку. Не обращайте внимание на сплетни и не осуждайте никого сами.
4. **Станьте профессионалом, постоянно повышайте свою квалификацию, совершенствуйтесь**. Высокий профессиональный уровень позволит спокойно справляться с большим объемом заданий в срок, нивелирует критику со стороны руководства, позволит зарабатывать больше.

**Есть еще две вещи, которые нужно запомнить.**

* Трудовая деятельность - это не вся жизнь. Трудоголики - несчастные люди, которые замещают работой неудовлетворенность личной жизнью, отсутствие других интересов и радости от жизни. Тяжело больные люди сожалеют о том, что мало получали удовольствия от жизни: мало любили, путешествовали, пели, танцевали, смеялись, обнимали детей и внуков. Никто не сокрушался, что недостаточно много времени отдавал работе!
* Если вы понимаете, что работа вызывает только раздражение, влияет на психику негативно, то ее следует поменять. Такая работа - это угроза здоровью, на поправку которого заработанных денег может не хватить. Если мы часто говорим: «На работу ноги не несут», то они действительно могут нам отказаться служить. Не уничтожайте себя. Это все лишь работа, которую всегда можно поменять.