

25



**ВСЕРОССИЙСКОЕ
ОБЩЕСТВО
СЛЕПЫХ**

ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
И ПОДГОТОВКИ ПЕРСОНАЛА
ВОС «РЕАКОМП»



**ВСЕРОССИЙСКОЕ
ОБЩЕСТВО
СЛЕПЫХ**

109012, Москва, Новая пл., 14
тел.: (495) 623-76-00, e-mai: info@vos.org.ru



Негосударственное учреждение Институт
профессиональной реабилитации и подготовки
персонала Общественной организации инвалидов
Всероссийского ордена Трудового Красного Знамени
общества слепых «РЕАКОМП»

129090, Москва, Протопоповский пер., 9
тел/факс: (495) 680-75-15, (495) 680-98-50
e-mai: info@rehacom.ru

БИБЛИОТЕЧКА ПРЕДСЕДАТЕЛЯ МО ВОС

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ВЫСВОБОЖДЕНИЕ СКРЫТЫХ РЕСУРСОВ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Москва
2021**

**ВСЕРОССИЙСКОЕ ОРДЕНА ТРУДОВОГО
КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ОБЩЕСТВО СЛЕПЫХ**

**Институт профессиональной реабилитации и
подготовки персонала ВОС «Реакомп»**

БИБЛИОТЕЧКА ПРЕДСЕДАТЕЛЯ МО ВОС

Выпуск 25

**ФОРМИРОВАНИЕ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
И ВЫСВОБОЖДЕНИЕ СКРЫТЫХ
РЕСУРСОВ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Москва

2021

ББК 65.272

Ф79

Формирование стрессоустойчивости и высвобождение скрытых ресурсов: методическое пособие – М.: ИПРПП ВОС «Реакомп», 2021. - 52 с. - (Библиотечка председателя МО ВОС; Выпуск 25)

В данное пособие включены методические рекомендации по формированию стрессоустойчивости и высвобождению скрытых ресурсов, которые могут использоваться в работе председателями местных организаций ВОС.

Электронную версию данного пособия можно найти на сайте: www.rehacompr.ru (раздел «Научно-методическая работа» Библиотечка председателя МО ВОС)

Составители: О.Е. Кудрявцева, Е.Ю. Алексеева, под общей редакцией к.п.н. С.Н. Ваньшина

© Институт «Реакомп», 2021

Содержание

Введение.....	5
1. Причины и механизмы развития стресса.....	6
1.1. Виды стресса. Классификации	7
1.2. Причины стресса	11
1.3. Фазы стресса	13
2. Жизнестойкость детей и подростков с нарушениями зрения.....	15
3. Влияние стресса на личность незрячих	18
4. Стрессоустойчивость	24
4.1. Уровни стрессоустойчивого поведения.....	26
4.2. Типы стрессоустойчивости человека	30
4.3. Развитие и повышение стрессоустойчивости	33
4.4. Стрессоустойчивость на работе	36
5. Профилактика стресса	41
Заключение.....	49

Введение

Каждый из нас неоднократно слышал слово «стресс» и знает, что речь идет о чем-то неприятном, связанном с напряжением, о чем-то, что снижает качество жизни человека и может сделать человека несчастным. Для того, чтобы этому противостоять, необходимо уметь управлять стрессом.

У незрячих людей протекание стресса и механизмы управления им не имеет каких-то психофизиологических особенностей. Однако можно говорить об особой актуальности вопросов профилактики и преодоления стресса, которая обусловлена двумя факторами: объективным и субъективным.

Объективный фактор: повседневная жизнь незрячего человека, который ведет активный образ жизни, постоянно ставит его в ситуации, чреватые напряжением и, соответственно, стрессом. То, что для здорового человека является повседневной рутинной и выполняется автоматически (например, проход от метро до места работы), для незрячего каждый раз – это задача, требующая творческого решения в ситуации значительной неопределенности, связанная с немалым напряжением.

Субъективный фактор: любой инвалид, имеющий притязание вести образ жизни, не слишком отличающийся от образа жизни здоровых людей, по необходимости должен превосходить их в чем-то, что не связано с его дефектом. Например, если жизнь активного незрячего связана с большим числом ситуаций, порождающих напряжение, он должен уметь более эффективно, чем зрячий человек справляться со стрессом и его последствиями.

1. Причины и механизмы развития стресса

Стресс (англ. «напряжение») — это реакции организма на экстремальное воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров), характеризующееся физиологическим и нервно-психическим напряжением. В психологии под стрессом принято понимать период адаптации человека. Ганс Селье, основоположник теории стресса, подчеркивал, что не надо этого бояться, поскольку стресс является обязательным компонентом жизни человека, который неизбежен как процесс питания и дыхания. Он может как снижать, так и повышать устойчивость организма.

1.1. Виды стресса. Классификации

Предстрессовое состояние – тревога, нервное напряжение, возникающее в ситуации, когда на человека действуют стрессовые факторы. В этот период человек может принять меры для предотвращения стресса.

Эустресс – полезный стресс. Как бы ни было удивительно, но стресс бывает полезным. Это может быть стресс, вызванный сильными положительными эмоциями. Например, спортивное соревнование, выступление на публике, свадебное мероприятие, рождение ребенка и т.д. Эустресс пробуждает человека, заставляет двигаться вперед. То есть, эустресс – это механизм, обеспечивающий выживание человека.

Дистресс – вредный, деструктивный стресс, с которым организм справиться не в состоянии. Этот вид стресса вызывается сильными негативными эмоциями или физическими факторами (травмы, болезни, переутомление), которые воздействуют долгое время на человека. Дистресс подрывает силы, мешая человеку не только эффективно решить проблему, которая вызвала стресс, но и жить полноценно.

Эмоциональный стресс – эмоции, сопровождающие стресс: тревога, страх, гнев, печаль. Чаще всего именно они, а не сама

ситуация, вызывают негативные изменения в организме.

По длительности воздействия стрессы принято делить на два вида:

- Острый стресс – стрессовая ситуация продолжалась короткий промежуток времени. Большинство людей быстро приходят в норму, после короткой эмоциональной встряски. Однако если потрясение было сильным, то возможны нарушения функционирования НС, такие как энурез, заикание, тики.
- Хронический стресс – стрессовые факторы воздействуют на человека длительное время. Такая ситуация менее благоприятна и опасна развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы и обострением имеющихся хронических болезней.

По сферам возникновения выделяют следующие виды стресса:

- внутриличностный стресс (несбывшиеся ожидания, бессмысленность и бесцельность поступков, нереализованные потребности, болезненные воспоминания и т. д.);
- межличностный стресс (проблемы во взаимоотношениях с людьми, критика и оценка, конфликты);

- финансовый стресс (невозможность оплатить квартплату, задержка зарплаты, нехватка средств и т. д.);
- личностный стресс (трудности, связанные с выполнением социальных ролей, соблюдением и несоблюдением обязанностей);
- семейный стресс (все трудности, связанные с семьей, взаимоотношения поколений, кризисы и конфликты в семье, выполнение супружеских ролей и т. д.);
- экологический стресс (неблагоприятные природные условия);
- общественный стресс (проблемы, касающиеся всего общества или категории людей, к которой себя относит личность);
- профессиональный стресс - это реакции на напряженные ситуации в профессиональной деятельности современного человека. Последствия профессиональных стрессов оказались настолько негативны для здоровья работника, что сегодня этот вид стресса выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней.

Кроме того, стресс бывает физиологическим и психологическим. **Физиологический стресс** – реакция на неблагоприятные условия среды. Физиологический стресс делится на:

- химический (влияние веществ, недостаток кислорода, голод);
- биологический (болезни);
- физический (профессиональный спорт и высокие нагрузки);
- механический (повреждения тела, нарушения целостности покрова).

Психологический стресс возникает в социальной сфере, при взаимодействии человека с обществом.

К психологическим видам стресса относятся:

- внутриличностный,
- межличностный,
- личностный,
- рабочий
- информационный.

Информационный стресс предполагает информационную перегрузку. Ежедневно люди вынуждены обрабатывать большие объемы информации, группу повышенного риска составляют люди, чья профессия предполагает поиск, обработку и запись информации (студенты, бухгалтеры, учителя, журналисты). Телевидение, интернет, профессиональное обучение и выполнение обязанностей вынуждает не только получать информацию, но и анализировать ее, усваивать, решать проблемные задачи. Беспорядочный поток информации провоцирует

быструю утомляемость, рассеянность, снижение концентрации внимания, отвлекаемость от целей деятельности и профессиональных обязанностей. Особенно опасен перегруз во второй части дня, перед отходом ко сну. Проблемы со сном – частое последствие информационного перегруза.

1.2. Причины стресса

Причиной стресса выступают новые и непривычные для личности условия жизнедеятельности. Очевидно, что перечислить все стрессогенные факторы нельзя, они носят субъективный характер, зависят от привычной для конкретного человека нормы. Вызвать стресс может любая ситуация.

Какой фактор окажется стрессогенным, зависит от темперамента человека, характера, личного опыта и других индивидуально-личностных особенностей. Например, ребенок из неблагополучной семьи будет спокойно реагировать на ругань и драки в будущем, нежели человек, никогда не сталкивающийся с подобным обращением.

Причиной стресса взрослого человека чаще выступают трудности на работе. Среди **трудовых стрессогенных факторов** выделяют следующие:

1. Организационные факторы:

- перегрузка или низкая занятость,
- противоречивые требования (конфликт ролей),
- неопределенность требований,
- неинтересная работа,
- экстремальные или неблагоприятные условия труда,
- неадекватная организация процесса.

2. Организационно-личностные факторы:

- страх ошибки и увольнения,
- страх потерять рабочее место и свое «Я».

3. Организационно-производственные факторы:

- неблагоприятный психологический климат в коллективе,
- конфликты,
- отсутствие социальной поддержки.

К стрессогенным факторам личного характера относятся:

- конфликты и непонимание в семье;
- болезни;
- кризисы;
- потеря смысла жизни;
- эмоциональное выгорание и т. д.

В последнее время много внимания уделяют синдрому *профессионального выгорания*. Ему

особенно повержены лица, которые по роду своей деятельности много общаются с людьми: менеджеры, врачи, педагоги, социальные работники и др.

К признакам синдрома выгорания относят:

- ощущение полного эмоционального истощения, опустошенности, острой неприязни к окружающим,
- разочарование в профессии,
- повышенная конфликтность,
- общая неудовлетворенность
- нежелание продолжать работу.

Важно, что синдром выгорания – это не «болезнь новичков». Он возникает у специалистов с 8-12летним стажем работы.

1.3. Фазы стресса

В стрессе выделяют **3 фазы**:

1. Реакция тревоги - чувство тревоги, связанное с конкретными обстоятельствами. Сопровождается сначала упадком сил, а затем активной борьбой с новыми условиями.
2. Фаза стабилизации – приспособление к пугающим ранее условиям, максимальное функционирование систем организма.

3. Фаза истощения – стадия истощения, что проявляется сбоем защитных механизмов и дезориентацией в жизни. Снова возникает тревога и ряд других негативных эмоций и чувств.

По более современной классификации отмечают **4 стадии** стресса:

1. Мобилизация или усиление внимания и двигательной активности человека. На этой стадии внутренние силы человека тратятся бережно, и если процесс в этот период прекращается, то стресс не повреждает организм, а закаляет его.
2. Возникновение сильных отрицательных эмоций: ярости, гнева и агрессии, которые нужны организму для того чтобы достичь поставленной цели.
3. Возникновение отрицательных эмоций пассивного типа. Они возникают по причине неэкономной траты организмом сил на предшествующей стадии, что сильно истощает организм. Человек делается апатичным, больше не надеется на собственные силы на возможность выхода из сложившейся ситуации. В результате пессимистического настроения может возникнуть депрессия.
4. Абсолютная деморализация. Эта стадия наступает, когда фактор стресса воздействует

на психику человека постоянно и не снижает своей интенсивности. Человек примиряется с тем, что сделать ничего нельзя, делается безучастным и не желает решать никакие задачи. Может отказываться от лечения.

Последняя стадия может длиться долго и делаться причиной полного упадка психофизических возможностей организма.

2. Жизнестойкость детей и подростков с нарушениями зрения

Лицам с нарушениями зрения для достижения того же уровня развития, что и у зрячих, приходится работать значительно больше, справляясь с большим количеством стрессогенных факторов. К таким факторам относятся происходящие в дошкольный и подростковый периоды изменения личностных качеств детей; понимание уже в дошкольном возрасте своего отличия от нормально видящих детей; в подростковом возрасте – переживание своего физического несовершенства, что начинает приобретать личностный смысл. Кроме того, в подростковом возрасте имеет место обострение нарушений социальных отношений, что является наиболее стрессогенным фактором, вызывающим наибольшие отрицательные переживания.

При адаптации к своему состоянию происходят изменения в самооценке. Формирование завышенной или заниженной самооценки негативно отражается на поведении и собственной деятельности подростков с нарушениями зрения, на его взаимоотношениях с окружающими людьми, что значительно осложняет процесс их социальной интеграции. Подростки имеют несформированное смысловое будущее из-за недостатка позитивных образов, перспектив в условиях дефицита информации о возможностях и способах успешной самореализации инвалидов по зрению; чувство напряжения в связи с первоначальными трудностями адаптации, где люди с нарушениями зрения вступают в деловые отношения и совместную деятельность с коллегами.

В зависимости от среды и методов воспитания ребенок с нарушениями зрения может вырасти как самостоятельным и эмоционально развитым, волевым человеком, так и полностью неспособным к принятию самых простых решений, эгоистичным и эмоционально неустойчивым. Возможен третий вариант, когда ребенок растет и воспитывается в среде, где отношение к людям с нарушениями зрения отчужденное и холодное.

Наибольшую ценность для старшеклассников с нарушениями зрения представляет целеустремленность, т.е. умение добиваться

поставленной цели. Привлекательными чертами характера в людях и в себе они считают терпимость, умение сдерживать себя в конфликтных ситуациях. Необходимость преодоления трудностей формирует сильную, крепкую волю. Наличие жизнестойкости способствует тому, что человек становится активным субъектом жизнедеятельности, способным самореализовываться в современных условиях, выстраивать собственный профессиональный и личный путь; стремиться к самодостаточности, к индивидуализированному опыту, к самоконтролю; к созданию ситуации самовостребованности; самостоятельному управлению (собственным выбором действия и нахождения сферы применения своих профессиональных качеств).

Дети, имеющие с рождения нарушения зрения, с хорошей психологической адаптацией имеют характерные качества: приподнятое настроение, повышенную словоохотливость, разговорчивость, часто им свойственна переоценка своих сил и возможностей, что отражается в завышенной самооценке, адекватно и гибко реагируют на изменения в социальной сфере и отношении к ним окружающих, общительны, готовы помогать другим. В структуре их личности присутствует компонент ригидности, что выражается в определенной стойкости аффекта. В их поведении

можно отметить черты обидчивости, повышенной психологической ранимости.

Неадаптированная или мало адаптированная группа детей с врожденными нарушениями зрения живут в состоянии внутреннего дискомфорта и конфликта, не поддающегося разрешению собственными силами. У них присутствуют факторы тревожности и неуправляемости поведением, преобладает чувство страха, порождаемое внешними обстоятельствами. Такие дети часто застенчивы, скованны, закомплексованы, отмечают признаки неуверенности в себе, в своих силах и возможностях. Данные компоненты жизнестойкости поддаются диагностике, развитию, тренировке, формированию педагогическими методами и средствами. Большую роль в становлении жизнестойкости детей и подростков играют их родители.

3. Влияние стресса на личность незрячих

Принято считать, что слепота влечет за собой изменения в характере эмоциональных состояний в сторону преобладания астенических, подавляющих активность индивида настроений грусти, тоски либо повышенной раздражительности, аффективности.

Несмотря на то, что эмоциональные состояния имеют субъективный характер, они всегда обусловлены внешними воздействиями. Слепота вызывает болезненную реакцию личности в виде повышенной раздражительности, неадекватности поведения, безразличия к окружающему, инертности и т.п. Однако в процессе компенсации дефектов психического развития, возникающих в результате утраты зрения, патологические изменения в эмоциональной сфере исчезают. Человек сознательно овладевает и управляет своим настроением.

Глубокие нарушения зрения затрудняют или делают невозможным удовлетворение ряда потребностей. В результате возникает эмоциональное напряжение – следствие блокирования цели более или менее непреодолимым препятствием. Такие состояния в психологии называют **фрустрацией**. Невозможность реализовать сиюминутную потребность из-за наличия какого-либо препятствия создает неблагоприятный эмоциональный фон. Например, стремление использовать остаточное зрение при чтении рельефного шрифта и в других подобных операциях, не дающее необходимого эффекта, может вызывать ощущения напряжения, тревожности, отчаяния и т.п. В результате инвалид может вести себя агрессивно, отказываться от

деятельности, переносить ее в воображаемый план. С последним, вероятно, связано часто встречающееся у слепых патологическое фантазирование.

Частые и длительные фрустрации могут привести к возникновению негативных психологических черт личности (неуверенность в себе, когнитивная, аффективная и мотивационная ригидность). Некоторые исследователи указывают, что длительная фрустрация может переходить в депривацию. Но смешивать эти состояния не следует. Например, врожденная слепота (невозможность видеть, ощущать свет и цвет) не вызывает фрустрации, так как ребенок не ощущает потребности в зрительной перцепции (слепорожденный не ощущает себя погруженным во мрак), но влечет за собой сенсорную депривацию, и наоборот – наличие остаточного зрения, снижая уровень сенсорной депривации, часто вызывает фрустрационные ситуации, когда использование зрения оказывается невозможным или дает неудовлетворительные результаты. При слепоте, слабовидении, как и у нормально видящих, в результате резко изменяющихся жизненно важных обстоятельств могут возникнуть аффективные состояния. Аффект, как правило, является следствием невозможности найти выход из непредвиденной сложной ситуации.

Наблюдение за поведением слепых, оценка ситуаций, в которые они часто попадают, трудностей, испытываемых ими при ориентации в пространстве и социальной среде, дают основание предположить, что все это создает у них эмоциональное состояние напряженности (стрессовое состояние). Особенно отчетливо стрессовые состояния проявляются непосредственно после утраты зрения. Однако по мере выработки компенсаторных приспособлений стресс постепенно снимается.

Следует помнить, что сильные стрессы ведут к развитию возбуждения, что дезорганизует поведение человека, а их дальнейшее усиление – к развитию торможения, обуславливающего пассивность, отказ от деятельности. Поэтому чрезвычайно важной представляется работа по социально-психологической реабилитации, начинать которую следует непосредственно после появления дефекта (или его осознания при ранней или врожденной слепоте) в целях выработки адекватной установки и компенсаторных приспособлений.

Нужно иметь в виду, что при прочих равных условиях лица с глубокими нарушениями зрения оказываются в стрессогенных ситуациях значительно чаще, чем зрячие. При этом эмоциональное напряжение в ситуациях общения, при решении бытовых и личных проблем,

психосоматических изменениях имеет, как правило, отрицательную окраску, т.е. слепые испытывают чувство дискомфорта.

Высокий уровень дистрессов у слепых бывает сопряжен со снижением уровня познавательных (когнитивных) процессов, неадекватным поведением, а их частое повторение затрудняет адаптацию слепого, расширяет круг стрессоров, ведет к закреплению негативных реакций, а в конечном итоге появлению патохарактерологических черт личности. Переживаемые при дистрессе негативные эмоции (чувство отчужденности, ненужности, тревожности, обиды, виновности, несправедливости судьбы и т.п.) оказывают отрицательное влияние на деятельность.

Наиболее отчетливо дистрессы наблюдаются при внезапной утрате зрения в зрелом возрасте, в этом случае происходит экстремальное изменение жизненной ситуации, окружающий мир как бы преобразовывается, становится чуждым, непонятым, полным опасностей. Появляется необходимость радикальной перестройки деятельности - когнитивной, ориентировочной, коммуникативной. Именно в последней чаще всего возникают стрессогенные ситуации в связи с неблагоприятным социально-психологическим положением слепого.

Внезапно возникающая слепота или даже значительное снижение зрения, нарушающее привычную жизнедеятельность, являются для человека одним из самых тяжелых психических потрясений. Орган зрения является одним из основных анализаторов, обеспечивающих всю визуальную информацию о внешнем мире и возможность соответствующей адаптации в окружающей среде. На определенный отрезок времени, пока не наступит компенсация, внезапно ослепший человек становится беспомощным, что нередко приводит к острым психотическим реакциям, в ряде случаев затягивающимся на длительное время. Состояние человека, который внезапно потерял зрение можно назвать – стресс потерявшего зрение. Он представляет из себя комплексное психическое и физиологическое состояние, возникающее в ответ на экстремальное воздействие ситуации внезапной потери зрения.

Поскольку слепота приводит к полной или частичной потере зрительного контроля, а, следовательно, кардинальным образом меняет ситуацию не в лучшую сторону, стресс проявляется в «мышечном панцире» (огромном напряжении всех мышц), в спазмах разного рода и вида, в повышении или понижении артериального давления и других вегетативных изменениях, ведущих к появлению сопутствующих

заболеваний, усугубляющих состояние потери зрения.

На эмоциональном уровне последствия потери зрения проявляются в виде осознаваемой или неосознаваемой постоянной тревоги, повышенной возбудимости, раздражительности, невозможности сосредоточиться; неизбежно возникает ощущение потери контроля над ситуацией и над своим поведением, что неизменно вызывает чувство беспомощности, вины или безнадежности, страх, панику.

4. Стрессоустойчивость

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

Стрессоустойчивость – это компонент психического здоровья людей, то есть важнейший фактор социальной стабильности общества. Возрастающие нагрузки негативно влияют на психику современного человека, что приводит к состоянию эмоционального напряжения, которое является одним из серьезных факторов развития различных заболеваний.

На сегодняшний день для человека на передний план выходит забота о сохранении своего психического здоровья и формировании

стрессоустойчивости. Психическое здоровье – это путь к уверенной в себе личности без внутренних конфликтов, живущей в гармонии с собой и внешней средой. На этом пути человеку необходимо познать свои особенности психики, что может позволить не только укреплять здоровье, но и предупреждать возникновение болезней, а также самосовершенствоваться.

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.

4.1. Уровни стрессоустойчивого поведения

В зависимости от индивидуальных особенностей личности выделяется три уровня устойчивости к стрессам: высокий, 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 провокационные 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 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.

Низкий уровень стрессоустойчивости

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

- 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).

- Характеристики самой личности. Склонность к раздражительности, гневу, ярости, необоснованной тревожности. Открытые и дружелюбные люди, обладающие чувством юмора, справляются со стрессом легче.
- Уровень самооценки. Уверенный в себе человек, имеющий опыт решения сложных задач, является более стрессоустойчивым.
- Социальные факторы (деятельность). Плохие условия труда, отсутствие элементов творчества в работе, цейтноты, недосып, нехватка отдыха, суетливость понижают стрессоустойчивость.
- 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.

4.2. 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 типы

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.

4.3. Развитие и повышение стрессоустойчивости

Почему разные люди проявляют разную устойчивость в стрессовых ситуациях? Основное значение в преодолении стресса имеет личностный фактор. Отношение к сложившейся ситуации и ее понимание влияют на настроение и психическое состояние человека. Сохранять ровное настроение и внутреннюю гармонию позволяет психологическая устойчивость личности.

Внутренние (личностные) ресурсы:

- согласованность (соответствие) реального и желаемого образа Я, самоуважение;
- ощущение осмысленности жизни, работы;
- уверенность в том, что жизненный успех зависит от твоих усилий;
- общительность, инициативность, гибкость социального поведения;
- хорошая физическая выносливость;
- умение использовать эффективные способы преодоления стресса.

Внешние ресурсы:

- эмоциональная поддержка близких, друзей, коллег;
- хобби.

К индивидуальным особенностям, предрасполагающим к снижению стрессоустойчивости относятся:

- повышенная тревожность;
- гневливость, враждебность, навязчивые самообвинения;
- эмоциональная возбудимость, нестабильность;
- пессимистическое отношение к жизненной ситуации;
- замкнутость, закрытость.

Снижают психологическую устойчивость:

- затруднения самореализации,
- восприятие себя неудачником,
- внутриличностные конфликты.

Способность противостоять стрессам необходимо повышать до максимально возможного уровня. Постоянная тревожность, боязнь перемен негативно влияют на самочувствие, внешний вид и работоспособность. Для развития стрессоустойчивости можно использовать следующие техники.

1. Следует осваивать техники позитивного настроения, поскольку ожидание неприятностей их и притягивает. Проблемы возникают у каждого человека ежедневно, но они не должны становиться барьером для ощущения полноты и радости жизни.

2. 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!
3. 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.
4. Изучайте техники медитаций и правильного дыхания. Десять глубоких вдохов и выдохов способны избавить от первой (не предсказуемой) реакции на стресс.
5. 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.
6. Помогает занятие творчеством, доставляющим удовольствие, любые его виды способствуют повышению настроения и релаксации.

7. 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.

4.4. Стрессоустойчивость на работе

Обычно 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 мечтают многие люди. К сожалению, процент таких счастливиц очень низкий. 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, работа 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.
- *Слишком малая рабочая нагрузка.* Работник, не получающий работы, соответствующей его возможностям, обычно чувствует разочарование, беспокойство относительно своей ценности и положения в организации.
- *Не достаает опыта и квалификации.* Каждый следующий шаг дается с трудом, необходимо искать нужную информацию, просить помощи у коллег.
- *Отсутствуют эффективные коммуникации в коллективе.* Начальник критикует. Рядовые сотрудники сплетничают, обесценивают, интригуют.

- *Конфликт ролей.* Возникает тогда, когда работнику предъявляют противоречивые требования, а также в результате нарушения принципа единоначалия: два руководителя в иерархии могут дать работнику противоречивые указания.
- *Неопределенность ролей.* Возникает тогда, когда работник не уверен в том, что от него ожидают, а его рабочие обязанности четко не определены. В отличие от конфликта ролей, здесь требования не противоречивы, но они неопределенны. Люди должны иметь правильное представление об ожиданиях руководства – что они должны делать, как они должны делать и как их будут после этого оценивать.
- *Неинтересная работа.* Исследования показывают, что люди, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям, чем занимающиеся неинтересной работой. Конечно, взгляды на понятие «интересная работа» у людей различаются: то, что кажется интересным одному, совсем не обязательно будет интересно другим.

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 (7-14 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. *Разработайте систему приоритетов в своей работе.* Распределите свою работу следующим образом: «должен сделать сегодня», «сделать позднее на этой неделе», «сделать, когда будет время».
3. *Не берите работу на дом (в прямом и переносном смысле).* Определите для себя, что после окончания рабочего дня (например, в 18:00) вы выходите из роли сотрудника и становитесь собой со своими личными интересами. Не обдумывайте рабочие моменты в свободное время, его лучше посвятить занятиям приятными или необходимыми бытовыми делами. 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.

4. *Установите личные границы на работе.* Вы не обязаны любить своих коллег, которые действуют на вас негативно. Не обращайтесь внимание на сплетни и не осуждайте никого сами.

5. *Станьте профессионалом, постоянно повышайте свою квалификацию, совершенствуйтесь.* Высокий

профессиональный уровень позволит спокойно справляться с большим объемом заданий в срок, а также нивелирует критику со стороны руководства.

Чтобы **управлять другими**, достигая при этом высокой производительности труда и низкого уровня стресса, предлагаем следующее:

1. Оцените способности, потребности, склонности ваших работников и попытайтесь выбрать объем и тип работы для них, соответствующие этим факторам. Как только они продемонстрируют успешные результаты при выполнении этих задач, повысьте им рабочую нагрузку, если они того желают. В подходящих случаях делегируйте полномочия и ответственность.

2. Четко опишите конкретные зоны полномочий, ответственности и производственных

ожиданий. Развивайте двустороннюю коммуникацию в организации, т.к. совмещение всестороннего информирования подчиненных с обратной связью от них.

3. Используйте стиль лидерства, соответствующий требованиям конкретной ситуации.
4. Обеспечьте надлежащее вознаграждение за эффективную работу. Помните, что отсроченное поощрение успеха сотрудника не воспринимается им как вознаграждение за конкретную работу. Равно как и отсроченное наказание обычно воспринимается как несправедливое.
5. Выступайте в роли наставника по отношению к вашим подчиненным, развивая в них способности и обсуждая с ними сложные вопросы.

5. Профилактика стресса

Стресс вполне можно рассматривать как болезнь, и как любую болезнь его намного легче предупредить, нежели лечить. По этой причине важно понять, как предотвращается стресс, а это значит, что нужно научиться вовремя избавляться от отрицательных эмоций и устранять психологическое и физическое переутомление.

Для этого следует использовать несколько методов эффективной профилактики.

1. *Отдых.* Систематический отдых имеет огромное значение для нормального функционирования организма. Поэтому даже если вы очень заняты, вам нужно выискивать время на отдых. При этом отдыхать нужно не только физически, но и психологически. Способами отдохнуть служат такие вещи как чтение, прогулки, просмотр кино, общение с друзьями, творчество, поездки на природу, походы и т.д. Главное, найти занятие, которое поднимет вам настроение и позволит расслабиться.
2. *Полноценный сон.* Другой способ профилактики стресса – это здоровый сон. Показатели стрессоустойчивости высыпавшегося человека намного выше, чем у того, кто спит мало. Чтобы быть в хорошей форме, человеку требуется спать в среднем по 7-8 часов в сутки. Также желательно ложиться примерно в одно и то же время, не есть за 2-3 часа до сна, не пить перед сном кофе, чай и алкоголь. Полезно осуществлять прогулки перед сном.
3. *Правильное питание.* Как известно, стресс вызывает множество сбоев в работе организма, поэтому важно хорошо питаться. Питание должно быть сбалансированным,

чтобы организм получал необходимое количество витаминов и микроэлементов. Кроме того, правильное питание увеличивает выносливость и физическую силу, а также повышает иммунитет. Естественно, и показатели стрессоустойчивости увеличиваются в разы.

4. *Физические нагрузки.* Спорт и физический труд – это прекрасный способ предупредить стресс, ведь за счет них высвобождается излишняя энергия. Любой может подобрать занятие по душе и в соответствии со своими возможностями: бокс, плавание, танцы, альпинизм, скалолазание, футбол и т.д.
5. *Массаж.* Если сеансы массажа сделать регулярными, они будут очень благоприятно воздействовать на организм, снимать напряжение и усталость, расслаблять физически и эмоционально. По сути, массаж – это самая настоящая антистрессовая терапия, причем не обязательно ходить к профессиональным массажистам – по вечерам делать массаж может кто-то из домашних.
6. *Водные процедуры.* Вода – не только источник жизни, а еще и уникальная субстанция, благоприятно влияющая на организм и снимающая психоэмоциональное напряжение. Принимайте расслабляющие ванны, ходите в

бассейн и баню, купайтесь в море, озере или реке.

Дополнив свою жизнь этими способами профилактики стресса (лучше использовать все описанное), вы многократно снизите риск его развития, станете более выносливым физически и психологически, начнете более спокойно воспринимать происходящие события, будете лучше справляться с трудностями и проблемами. А в дополнение к ним можно использовать еще несколько полезных рекомендаций:

- Измените свое отношение к проблемам и неудачам. Не зацикливайтесь на негативе, разбивайте трудности на составляющие их задачи, решить которые гораздо проще. Решайте проблемы по мере их поступления, планируйте, избавьтесь по возможности от многозадачности. Научитесь видеть в проблемах шансы на успех. Это значит не рассматривать кризисы в качестве непреодолимых преград. Повлиять на возникновение сложных жизненных ситуаций почти невозможно, зато возможно изменить свои реакции и интерпретации событий. Нужно выходить за границы настоящего, рассматривая текущие обстоятельства как благоприятные возможности для своего же развития в будущем.

- Трансформируйте мышление. Развивайте позитивное мышление, ищите во всем происходящем положительные моменты. Работайте над своим чувством юмора, учитесь с улыбкой смотреть на мир вокруг и смеяться над собой. Все это сделает вас сильнее и сделает вашу жизнь более легкой и интересной.
- Осваивайте методики переключения. Учитесь управлять своим вниманием, осознанно переносить его фокус с одних вещей на другие. Переключайтесь с проблем, прибегая к помощи других людей. Чаще меняйте обстановку и отвлекайтесь.
- Овладевайте медитацией. Существуют различные медитативные практики, подходящие любому человеку. Даже несколько сеансов медитации помогут лучше бороться с внешним давлением, снимать внутреннее напряжение, расслабляться и успокаивать разум.
- Путешествуйте. Посещение разных мест, городов и стран расширяет кругозор, дарит новые впечатления и эмоции, обогащает жизненный опыт. А также путешествия заставляют чувствовать ощущение настоящей жизни, а оно в свою очередь приводит к

позитивным мыслям, поднятию жизненного тонуса и настроения.

- Минимизируйте факторы стресса. Исключить все источники давления не получится, но их можно сократить. Реже вспоминайте о своих неудачах и плохих событиях, не переживайте по поводу того, что еще не произошло.
- Развивайте отношения. В жизни огромную роль играют гармоничные взаимоотношения с близкими людьми, поэтому важно устанавливать прочные социальные связи и смело принимать помощь и поддержку друзей и родных, делиться с ними переживаниями. Можно принимать активное участие и в жизни общества: вступать в общественные организации, группы по интересам, секции и т.д.
- Двигайтесь к целям. Необходимо ставить перед собой достижимые цели и делать шаги на пути к их реализации. Даже самый небольшой прогресс намного лучше застоя. Нужно ежедневно спрашивать себя: «А что я могу сделать для достижения этой цели сегодня?» Если же цели кажутся недостижимыми, их нужно разбивать не мелкие цели, осуществить которые вполне возможно.

- Рассматривайте вещи в перспективе. Не нужно бить тревогу при возникновении проблемных ситуаций, даже если они очень сложны. Следует расширять свое видение происходящего и пытаться размышлять на перспективу, прогнозировать развитие событий, думать о том, какие могут быть положительные стороны у ситуации в будущем. Очень часто оказывается, что трудности приводят к позитивным переменам.
- Активно действуйте. При возникновении трудностей и проблем можно взять немного времени на передышку и обдумывание, но отстраняться от них ни в коем случае нельзя, иначе они могут накопиться так, что потом их будет просто не разгрести. Действовать требуется по-другому, а именно – предпринимать решительные меры по решению проблем и при необходимости пробовать разные варианты.
- Познавайте себя. Трудности – это не повод для слез, а возможность для самопознания и личностного роста. Решая проблемы, мы развиваемся, становимся сильнее и опытнее. Поэтому в каждой новой задаче нужно стараться видеть возможность для становления себя как мудрой,

интеллектуально развитой и духовно богатой личности.

- Воспринимайте себя положительно. Негативные мысли о себе – один из самых верных и быстрых путей к стрессу. Смотреть на себя всегда нужно в положительном свете, не занимаясь самобичеванием и самокопанием. Для этого важно развивать уверенность в себе, формировать правильную самооценку, заниматься самообразованием, расширять кругозор и повышать эрудицию.
- Будьте оптимистом. Уверенный взгляд в будущее, ответственность за свои поступки и надежда формируют твердую веру в то, что все будет хорошо. Для развития еще большего оптимизма полезно заниматься визуализацией целей, желаний и положительных перемен в жизни.
- Берегите себя. Чаще обращайтесь внимание на то, что чувствуете, и то, чего хотите. Занимайтесь тем, что вам нравится, заботьтесь о своем здоровье и самочувствии. Сами решайте, с кем вам общаться, и на что тратить время и силы. Такое поведение сохранит вам массу энергии и не даст попусту растрачивать жизнь.

Если вы будете применять данные рекомендации на практике, стрессу будет очень

сложно выбить вас из колеи. Но, конечно же, какие-то события безусловно будут на вас влиять и заставляя переживать стресс. Поэтому нужно развивать в себе стрессоустойчивость, чтобы всегда иметь возможность с высоко поднятой головой и уверенным взглядом вперед принимать удары судьбы.

Заключение

Очевидно, что стресс – это неотъемлемая часть нашей жизни. Он вызывается любыми сколько-нибудь значимыми событиями – как приятными, так и не приятными. И борьба со стрессом означала бы не только попытку предупредить потенциальные не удачи, но и отказ от лишних достижений и радостей жизни.

Стресс является постоянным спутником современного человека в любом виде его деятельности, что конечно же не может не отразиться на его работе. Даже в наиболее прогрессивной и хорошо управляемой организации существуют ситуации и характеристики работы, которые отрицательно воздействуют на людей и вызывают у них стресс. Чрезмерный стресс может оказаться в высшей степени разрушительным для человека.

В наше время, характеризующееся невысоким уровнем культуры общения, значительной интенсификацией умственного труда, большими нервно-психологическими нагрузками, уменьшением роли физического труда и почти тотальной гиподинамией, и гипокинезией (снижением физической нагрузки и двигательной активности), миллионы людей довольно часто пребывают в стрессовом состоянии. Это состояние не только оказывает отрицательное воздействие на человека, но и через его поведение способно влиять на других людей, с которыми он связан служебными отношениями, семейными узами и т.д.

Как бы человек ни старался избежать неприятных переживаний, это не удастся. Но негативные переживания так же необходимы в жизни, как и положительные. Как заметил Дж. Стейнбек: «Что толку в тепле, если холод не подчеркнёт всей его прелести?»

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ВЫСВОБОЖДЕНИЕ СКРЫТЫХ РЕСУРСОВ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**БИБЛИОТЕЧКА
ПРЕДСЕДАТЕЛЯ МО ВОС**

Выпуск 25

Негосударственное учреждение
Институт профессиональной реабилитации
и подготовки персонала
Общероссийской общественной организации инвалидов
Всероссийского ордена Трудового Красного Знамени
общества слепых «Реакомп»

129090 г. Москва, Протопоповский пер., д. 9, стр. 1
тел./факс: (495) 680-75-15
[www. reacompr.ru](http://www.reacompr.ru)
e-mail: [info@ reacompr.ru](mailto:info@reacompr.ru)

При использовании опубликованных материалов ссылка
на НУ ИПРПП ВОС «Реакомп» обязательна

© Институт «Реакомп», 2021