

НАВИЧКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

ТРЕНІНГ – СЕМІНАР
практичного психолога
Волченко В. І.



ПОНЯТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Стресостійкість – це сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда та його оточення.



Стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, що охоплює комплекс когнітивних, емоційних, мотиваційних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів.



ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

1. Здатність ефективно працювати в умовах невизначеності.
2. Вирішення конфліктів у конструктивний спосіб.
3. Швидка адаптація до різноманітних умов праці.
4. Здатність організувати та розподілити навантаження свого робочого дня.
5. Зменшення тиску та запобігання професійному, особистісному вигоранню.
6. Ефективний алгоритм дій у непередбачених обставинах.



Усіх людей за шкалою стресостійкості умовно можна поділити на 4 групи

1. *Люди з високою стресостійкістю*, які завжди готові до змін і з легкістю їх приймають, продуктивно долають труднощі в кризових ситуаціях.



2. *Люди з низькою стресостійкістю*, які важко адаптуються до змін, важко змінюють власну поведінку, установки, погляди.



НАТРЕНОВАНІ ТА ВРАЗЛИВІ

3. *Натреновані до сприйняття стресогенних викликів* люди, які готові до змін, але не до раптових і не до глобальних. Таким людям притаманна адаптованість до певних ситуацій, але якщо такі ситуації мають підвищений стресовий виклик, то вони можуть впадати у депресію.

4. *Люди, які дуже вразливі перед стресом*, які не гнучкі (ригідні) зазнають більших стресових втрат, навіть від самих незначних (наприклад, якщо вони виявляються неправі) негараздів.



СТРЕСОГЕННІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ

10 стресогенних чинників, що впливають на психіку людини.

1. *Раптовість*, що пов'язана з несподіваністю та швидкістю. До таких чинників відносяться природні та техногенні катастрофи, війни тощо. Вплив чинника раптовості буде діяти на дитину сильніший, ніж на дорослу людину.

Запобігання – життя це скарбниця досвіду, тож будь-яка ситуація це уроки, що потрібно вивчити.



СТРЕСОГЕННІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ

2. *Відсутність подібного досвіду*, що пов'язано з новизною події або ситуації.

Запобігання — розширення когнітивної сфери людини (знання — це сила), або «той, хто знає чому, витримає майже будь-яке як».

3. *Тривалість*, що зумовлює виснаження психіки, організму в цілому та завжди посилює невизначеність (позбавлення надії).

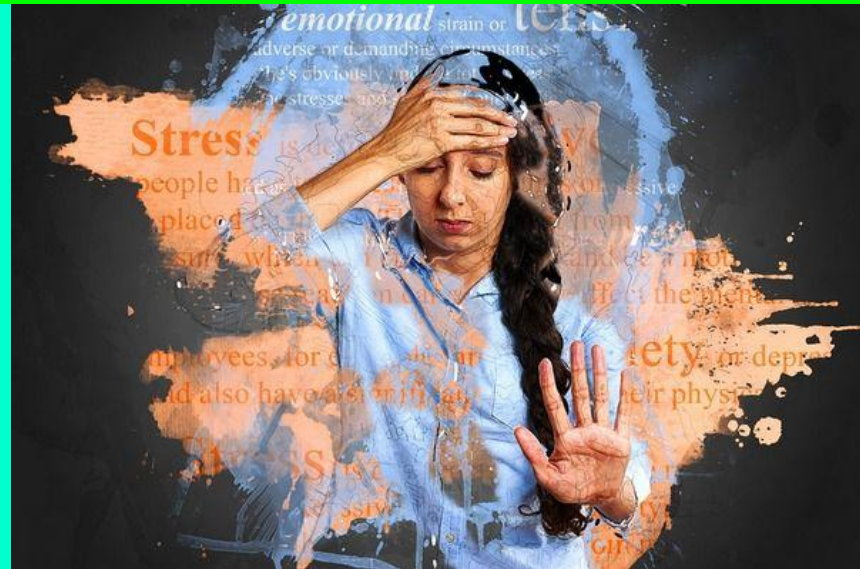
Подолання — починати пристосовуватися до життя у наявних умовах існування.



СТРЕСОГЕННІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ

4. *Втрата контролю* в умовах дії стресорів, що впливають тривалий час.

Подолання — зупинитися, подихати, відчувати речі, що оточують, людей, які навколо.



5. *Горе та втрата*, що можуть бути непереборними, оскільки людини втратила близького, або лишилася соціального статусу та ролі, які вона вже не може відновити.

Подолання — приймати об'єктивне.



СТРЕСОГЕННІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ

6. Постійні зміни – зміна місця перебування, деструктивні впливи оточення тощо змушують людей знаходитися у постійному русі, а іноді повертатися на те місце, звідки вони вимушено поїхали.

Запобігання – не прив'язуватися до матеріальних речей.

7. Експозиція смерті – картина світу людини може кардинально змінитися, особливо це небезпечно у дітей, навіть попри пластичність їхньої психіки.

Подолання – філософське ставлення до життя.



СТРЕСОГЕННІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ

8. *Моральна невпевненість* — там, де рішення пов'язані зі змінами нашої системи цінності, завжди виникають моральні дилеми — кого вважати героєм, кого злочинцем, наскільки ризикувати, кого звинувачувати тощо.

Запобігання — навчитися неупереджено ставитися до світу, утримуватися від навішування ярликів.

9. *Поведінка під час подій*, що потім переслідує індивіда, якщо вона вважається негідною або такою, що значно знижує його самооцінку.

Запобігання — позбавитися «синдрому того, хто вижив». Когнітивне реструктурування.



СТРЕСОГЕННІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ

10. Масштаб руйнувань та втрат — величина негативних змін позначається на якості психічного та фізичного станів індивідів, які або приймають їх (адаптуються), або ні (відбувається соціальна дезадаптація).

Подолання — приймати об'єктивне, не намагатися його змінити та змінювати суб'єктивне.



Методи підвищення стресостійкості сучасного вчителя

На думку фахівців існує 10 кроків, щодо розвитку стресостійкості співробітників в організаціях та установах.

1. Переформулюйте проблеми так, щоб вони стали позитивними можливостями

Змініть негативні думки про можливу поразку на позитивне мислення щодо шляхів подолання неочікуваних перешкод або непередбачуваних обставин. Нехай проблема зміниться на виклик. Нагадайте собі, що вдале та вчасне розв'язання поставленого завдання надасть вам нові кар'єрні можливості.



Методи підвищення стресостійкості сучасного вчителя

2. Зосередьтеся на речах, які ви можете контролювати

Перестаньте зациклюватись на неосяжності поставлених перед вами завдань та викликів. Підходьте до вирішення справ поступово. Спочатку виділіть одне пріоритетне завдання та зосередьтеся на ньому. Тільки після його виконання переходьте до наступного. Чітка структура пріоритетів допоможе вам повернути контроль над ситуацією та підвищити свою ефективність в стресових умовах.



Методи підвищення стресостійкості сучасного вчителя

3. Перегляньте організацію свого часу, якщо ви перевантажені.

Занадто щільний графік часто викликає тривогу та виступає значним стресовим фактором. Навчіться планувати свій час адекватно для завдань, залишаючи собі місце на каву та переключення уваги між робочими треками. Ефективний тайм-менеджмент допоможе зменшити навантаження та запобігти вигоранню.



Методи підвищення стресостійкості сучасного вчителя

4. Усуньте якомога більше передбачуваних стресових чинників.

Ви знаєте, що безглузда балаканина з колегами, непотрібні мітинги або частий перегляд новин викликають у вас стрес? Усуньте ці передбачувані чинники підвищення напруги і тривожності. Навчіться відсіювати зайві речі у житті та професійній діяльності.



Методи підвищення стресостійкості сучасного вчителя

5. *Вивчіть та застосовуйте декілька технік релаксації.*

Знаходьте час на постійну психоедукацію – навчайтеся та експериментуйте з різноманітними техніками зменшення напруги. Плануйте час на медитацію, саморефлексію. Дбайте про свій психологічний стан щодня, щоб мати наготові ресурси для збереження ефективності у непередбачуваних обставинах.

Натепер з'ясовано, що навіть 30 хвилин перегляду наукових сайтів в Інтернеті сприяє когнітивному зростанню людини.



Методи підвищення стресостійкості сучасного вчителя

6. Знаходьте час на відпочинок і хобі.

Звикли працювати за графіком? Час на відпочинок також необхідно планувати. Принесіть у свій графік обов'язковий час на власні хобі та захоплення. Ніколи не нехтуйте часом відпочинку та хобі, щоб підтримувати ментальне здоров'я та загальний баланс якості життя. Пам'ятайте, що працюєте щоб жити, а не живете щоб працювати.



Методи підвищення стресостійкості сучасного вчителя

7. Підбадьорюйте себе.

Підберіть для себе кілька виразів, які надають вам впевненості у власних силах. Наприклад, «ти все вмієш», «ти з усім впораєшся». Спробуйте казати їх собі у дзеркало перед початком робочого дня. Також не забувайте повторювати їх собі частіше, коли з'являються додаткові завдання та діють непередбачувані стресові фактори.



Методи підвищення стресостійкості сучасного вчителя

8. *Говоріть про власні почуття.* Не забувайте, що вміння вчасно розпізнати та виразити свої емоції – запорука психічного здоров'я. Не бійтеся та не соромтеся говорити про власні почуття та емоції. Шукайте емоційної та соціальної підтримки, щоб не зламатися під дією потужного стресу.



Методи підвищення стресостійкості сучасного вчителя

9. *Організуйте свій здоровий сон.*

Якісний та регулярний сон тривалістю 7-9 годин – це основа фізичного та психічного здоров'я людини на рівні зі здоровим способом життя та збалансованим харчуванням. Намагайтеся дотримуватись гігієни сну.



Методи підвищення стресостійкості сучасного вчителя

10. Тренуйте власне тіло.

Достатньо робити регулярні помірні фізичні навантаження, щоб не втрачати стресостійкість. Наприклад, регулярні піші прогулянки на свіжому повітрі 1,5 години – це 25% наповнення психічних ресурсів, що були витрачені на протязі робочого дня.



ВАРТО ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА

1. Один день на тиждень потрібно проводити так, як вам подобається.
2. Не рідше одного разу на день говоріть найдорожчій для вас людині теплі слова. У нашому суворому світі одне усвідомлення того, що вас хтось любить, здатне захистити від важких зривів.
3. Два або три рази на тиждень старайтесь себе фізично навантажити. Вправи не повинні бути виснажливими.
4. Раз на тиждень займайтеся тим, що вам начебто «шкідливо» (можна, наприклад, трохи порушити дієту, на якій ви сидите, побалуйте себе солоденьким).
5. Ведіть щоденник, заповнюючи його особистими подробицями або дрібними подіями дня. Щоденник повинен допомагати вам ефективно планувати своє життя та уникати несподіваних неприємностей.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!