

## Что такое стрессоустойчивость? Как и для чего ее использовать в жизненных ситуациях?

Тенденции интенсивного и напряженного уровня жизни, в современных условиях, человека приводят к увеличению отрицательных эмоций, которые накапливаясь, формируют ярко выраженные и длительные стрессовые состояния.

Каждый человек по-разному относится к возникающей проблеме. В зависимости от этого отношения формируется такое понятие, как стрессоустойчивость.

### Функции и механизмы стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость дает возможность избежать стресса, путем пересмотра отношения к ситуации. Стоит ли бежать и нервничать, если уже все равно опоздал? Любой человек не зависимо от статуса и ранга испытывает отрицательные эмоции. Отличие, лишь, в размерах и причинах вызывающих их. К сожалению избавиться от злости, возмущения, обиды, разочарования, избежать стрессовые ситуации не в наших силах.

А вот изменить отношение к возникшим негативным реакциям возможно. Это и называется стрессоустойчивостью.

**Первая положительная функция стрессоустойчивости — защита организма от негативного влияния на здоровье человека.**

- Многим знакомо состояние, когда после даже небольшого перевозбуждения возникают: головные боли, недомогание, вялость, усталость, поднимается давление, учащается сердцебиение и прочие неприятные ощущения связанные с ухудшением здоровья
- С медицинской точки зрения, во время стресса резко увеличивается уровень кортизола. Именно за счет повышения этого гормона происходят изменения состояния человека, далеко не в лучшую сторону. С глубоко идущими последствиями

**Человек с высокой стрессоустойчивостью имеет крепкое здоровье и меньше всего подвержен вирусным заболеваниям.**

**Второй функцией, можно назвать — легкое и независимое существование во всех жизненных сферах.**

- Стрессоустойчивый человек в любых условиях может выполнять поставленную задачу. Его не отвлекают: шум, посторонние вопросы, вечное, необоснованное недовольство начальства, зависть коллег, семейные проблемы
- Такой индивид всегда выделяется из массы — спокойный, уверенный в себе, самодостаточный. Это человек — лидер
- В любой даже самой экстремальной ситуации (пожар, потоп, наводнение и т.п.), он находит выход

- Грубость, агрессию, насмешки, сплетни, интриги он пропускает мимо себя, просто не замечая

Не имея стрессоустойчивости начальник снижает не только свою работоспособность, но и всего коллектива. Научные теории о трансформации интеллектом человека поступающей информации, при возникновении стрессовых ситуаций, подразделяют людей на четыре группы:

1. **Стрессонеустойчивые.** «Твердолобые» люди, совершенно несклонные подстраиваться под внешние условия. Не умея менять свои принципы и установки, любые отрицательные изменения, как в личном, так и во внешнем окружении, для них— стресс. При возникновении критической ситуации не контролируют свои эмоции, сильно возбуждены, агрессивны. Принять быстро и четко решение о выходе из кризисной ситуации не в состоянии.
2. **Стрессотренируемые.** Люди спокойно реагирующие на постепенные перемены. При возникновении резких, глобальных перемен впадают в депрессию, подвержены негативным эмоциям. По мере накопления опыта в резких изменениях внешних обстоятельств, относятся более спокойно к стрессам. В этом случае уже могут принимать быстрые и адекватные решения.
3. **Стрессотормозные.** Неизменно принципиальные люди в своих жизненных позициях, и совершенно спокойно реагирующие на внешние изменения. Готовы на резкие перемены, к медленным относятся с напряжением. При резкой смене обстановки готовы стать лидером по решению проблем. При медленных, вялотекущих стрессовых состояниях, западают в депрессию.
4. **Стрессоустойчивые.** Люди спокойно реагирующие на любые внешние изменения. Психологически не подвержены никакому разрушению. Иронично относятся ко всему заранее спланированному и стабильному, понимая относительность всех жизненных процессов. Организаторы новых преобразований, при этом, в случае угрозы своего личного пространства уходят в сторону. Отлично работают в любых форс мажорных обстоятельствах. В местах с устоявшимися традициями чувствуют себя немного хуже. Стрессом для них являются только самые непреодолимые невзгоды своей личной жизни и близких.

Стрессоустойчивость не даст возможности довести до не контролируемого состояния эмоций

- Каждый грамотный руководитель заинтересован в наличии стрессоустойчивых подчиненных
- Сам не стрессоустойчивый босс, с командой таких же подчиненных, которые готовы всегда молча выслушать шквал его необоснованных обвинений, после личного, очередного стресса, навряд ли добьется хороших результатов своего предприятия
- Ведь выслушать и промолчать, не значит быть стрессоустойчивым индивидом.

- Как мы рассматривали выше, важно, как к этому отнестись
- Сможет ли дальше такая команда работать производительно? Или после очередного нагоняя, да еще плюс семейные проблемы, да еще кто-то чашку кофе пролил на стол, в автобусе наступил на ногу. Что будет с этой командой? Ничего хорошего
- День пройдет в переживаниях, обсуждениях — какой начальник хам
- Как поступит сильный человек? Как ни в чем не бывало. Тут же забудет про все. Сядет и будет работать

### **Поэтому важно:**

- Не только при приеме на работу, проверять кандидата на соответствие. И не для того, что бы он молча выслушивал накал страстей. А грамотно и целенаправленно устанавливать реальную стрессоустойчивость будущего специалиста
- Кроме того, необходимо повышать это качество у сотрудников. Для этого, в первую очередь следует провести всесторонний психологический анализ понятия «стрессоустойчивость», привлекая грамотных специалистов в этой сфере
- Это позволит снять стрессовое напряжения в коллективе, что естественно увеличит качество и производительность труда, снизит текучесть кадров

## **Как проверить стрессоустойчивость?**

Проверку на стрессоустойчивость при собеседовании лучше проводить грамотному психологу

- Любое психоэмоциональное состояние человека, может правильно определить только профессионал
- Все собеседования проведенные для определения стрессоустойчивости, без грамотного подхода, могут разочаровать и работодателя, и кандидата
- Новомодные стрессовые интервью, чаще всего и приводят к такому результату. Взвинченный соискатель, уже не хочет работать, у грубого работодателя
- А работодатель доведший кандидата до стрессового состояния, так и не может определить подходит он ему или нет
- Поэтому лучше не экспериментировать. Или отказаться от такого метода, или обратиться к специалисту за помощью

А для личного пользования можно пройти тест.

## **Тест на определение стрессоустойчивости:**

# Тест-опросник на стрессоустойчивость Холмса и Раге

## Инструкция

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Отметка	№	Жизненные события	Баллы
	1.	Смерть супруга (супруги)	100
	2.	Развод	73
	3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
	4.	Тюремное заключение	63
	5.	Смерть близкого члена семьи	63
	6.	Травма или болезнь	53
	7.	Женитьба, свадьба	50
	8.	Увольнение с работы	47
	9.	Примирение супругов	45
	10.	Уход на пенсию	45
	11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
	12.	Беременность партнерши	40
	13.	Межполовые проблемы	39
	14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
	15.	Реорганизация на работе	39
	16.	Изменение финансового положения	38
	17.	Смерть близкого друга	37
	18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	36
	19.	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
	20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
	21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30
	22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
	23.	Сын или дочь покидают дом	29
	24.	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
	25.	Выдающееся личное достижение, успех	28
	26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
	27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
	28.	Изменение условий жизни	25
	29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
	30.	Проблемы с начальством, конфликты	23
	31.	Изменение условий или часов работы	20
	32.	Перемена места жительства	20
	33.	Смена места обучения	20
	34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
	36.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
	36.	Изменение социальной активности	18
	37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора)	17
	38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
	39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
	40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.)	15
	41.	Отпуск	13
	42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
	43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Суммируем полученные баллы.

Определяем в зависимости от полученных результатов по шкале стрессоустойчивости:

1. Менее 150 — большая. Идеальная стрессоустойчивость для работы руководителем любого уровня. Особенно в условиях постоянных стрессовых ситуациях. Стрессовая нагрузка на организм мизерная, что позволяет эффективно работать в любых, самых кризисных ситуациях. Не принося вреда для здоровья
2. От 150 до 199 — высокая. При высокой степени стрессоустойчивости не происходит лишней траты энергии на выравнивание психологического состояния, во время стресса. Работоспособность повышается, с целью скорейшего устранения проблемы. Рекомендуются работа управленческого характера, с возможностью стрессовых ситуаций
3. От 200 до 299 — пороговая. Средняя стрессоустойчивость говорит, о том, что большая часть энергии при возникновении стресса, уходит на стабилизацию психологического состояния. Чем больше проблема, тем меньше сил остается на решение проблемы. Можно работать руководителем, при малом количестве стрессовых ситуаций
4. От 300 и выше — низкая. Совсем маленькая степень сопротивляемости стрессу. Легкая ранимость. Практически вся энергия организма тратится на выравнивание психологического состояния. Следует пересмотреть свое отношение к жизни
5. При слишком большом количестве баллов необходимо срочно принимать меры к ликвидации стресса. Это грозит уже нервным истощением

Стрессоустойчивость помогает быстро и эффективно решать любые проблемы. **Повысить** сопротивляемость стрессов можно с помощью нескольких методов:

### **Оценка происходящего**

- Для этого необходимо задать несколько вопросов: «это так важно для меня?», «как изменить это мою жизнь?», «могу я что-то изменить?»

В ситуации когда задержали рейс самолета, вы ничего не сможете изменить. Стоит ли нервничать из-за этого? Разрушая свои нервные клетки

- А если вам не нравится обслуживание в магазине, качество товаров. Вы из-за этого постоянно нервничаете. Реально избавиться от проблемы меняя магазин, на более подходящий

Таким образом при анализе ситуаций выясняется, что их можно поделить на два вида:

1. Которые можно изменить
2. Не подлежащие изменению

Для устранения стресса:

- В первом случае понимаем и принимаем ситуацию
- Во втором действуем и меняем ситуацию

### **Даем выход эмоциям**

Всем негативным эмоциям нужен выход.

- Давно известный и излюбленный японцами метод: боксирование груши
- Можно пойти в парк, найти безлюдное место и просто прокричать громко, все что накопилось. До тех пор пока не схлынет эмоциональное напряжение
- Можно завести записную книжку и писать все, что хотелось сказать обидчику
- Можно пойти поплавать в бассейн или сделать пробежку
- Способов много, для каждого он индивидуален. Нужно порыться в себе и найти то, что вам больше всего подходит
- **Делаем упражнения**
- Хороший способ для снятия стресса игры в «Брейн-ринг», «Что? Где? Когда?». Которые создают нестандартную ситуацию, где быстро и четко нужно принимать правильное решение
- Игры в шашки, шахматы, футбол, теннис, футбол хоккей
- Все что связано с принятием правильного и моментального решения в нестандартной для обыденной жизни обстановке, способствует снятию нервного напряжения
- **Сохраняем свое здоровье**

Нездоровый человек наиболее подвержен раздражительности  
Здоровый, наоборот, меньше подвержен стрессовым ситуациям.

Поэтому:

- под рукой всегда должны находиться препараты для снятия головной, зубной и других внезапных болей
- питание должно быть полноценным и правильным
- занимаемся любыми физическими упражнениями (пешие прогулки, бег, йога)

## **Психологические упражнения для развития стрессоустойчивости**

Психологические упражнения для развития стрессоустойчивости  
Очень важно правильно бороться с приступами агрессии.

Для этого используем некоторые психологические трюки:

В момент когда разгневанный человек выплескивает на вас весь свой негатив, трудно сдержаться.

- Поэтому, оставляем своего агрессора одного в кабинете и под любым вежливым предлогом выходим. Это передышка дает возможность передохнуть и успокоиться вам и вашему агрессору
- Оставшись один, пытаемся избавиться от негатива
- Делаем плавный вдох через нос и резкий выдох через рот. Повторяем не менее трех раз

Немного успокоившись:

- Пытаемся рассмешить себя. Представляем обидчика героем самого смешного анекдота, сидящем на детском горшке, в идиотской одежде не по размеру. Все, что угодно, что бы агрессию трансформировать в смех
- Используем метод медитации. Отключаем все ненужные мысли. Представляем этого человека маленькой, никому не нужной букашкой. Которую можно в любую минуту дунуть и она исчезнет. Делаем это мысленно. И чувствуем как, становится легко
- Самые лучшие психологические упражнения по повышению стрессоустойчивости, можно применять посещая занятия йогой
- Они способствуют полной гармонизации всего эмоционального состояния. Наполняют энергией и силой
- Человек у которого внутри гармония и покой, совершенно не реагирует на проявления любых негативных реакций
- Элементарные дыхательные и медитативные упражнения можно найти в интернете. Но не стоит самостоятельно выполнять сложные упражнения.