**20.04.2020** **Управление творческим коллективом Тюлькина Н.В. ХД4, СН4, ХН4, Т4**

**Стрессменеджмент 2. ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с теорией

**Фазы развития стресса**

Фаза тревоги

времямя

**A**

**B**

**C**

**D**

Уровень

активности

Организм подвержен стрессу, меняет свои характеристики. Но сопротивление его недостаточно, и если стрессор сильный (тяжелые ожоги, крайне высокие и крайне низкие температуры), может наступить смерть (отрезок АВ)

 Фаза сопротивления

Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного (отрезок ВС)

 Фаза истощения

Нет больше сил сопротивляться. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы, индивид погибает (отрезок СD)

 *Нетрудно догадаться, что негативной является только третья фаза. Поэтому очень важно, чтобы стрессовые воздействия не превышали приспособительные возможности человека. В случае продолжительного стресса истощение приводит к нервному срыву, а иногда и к серьезным физиологическим нарушениям.*

**Фазы развития стресса**

Рисунок Фазы развития стресса

время

**A**

**B**

**C**

**D**

Уровень

активности

У стресса, как у любого явления, есть причины и последствия. Чтобы более наглядно рассмотреть этот вопрос, давайте представим себе «дерево стресса». Как и всякое дерево, оно имеет корни и крону. Это вредное дерево.

Симптомы

Стрессоры

*Примечание: симптомы и признаки стресса – одно и то же.*

*Нарисовать плод болезни*

Его **крона** (листья) – **последствия стресса, т.е. симптомы**

**Корни** – **причины стресса или стрессоры**. Т.е. факты, которые вызывают стресс, некий «рычаг», запускающий механизм стресса.

**Стрессоры можно разделить на две группы:**

* **Физиологические:** физ. нагрузка, высокая или низкая температура, боль, затруднение дыхания…
* **Психологические:** угроза благополучию, страх, угроза, опасность, обида, информационная перегрузка, необходимость принятия решений, переживание, конфликт…

Психологические стрессоры вызывают стресс, когда они осознаются. Физиологические стрессоры действуют непосредственно на организм и вызывают напряжение независимо от того, осознаются они или нет.

**Симптомы можно разделить по сферам их проявления:**

* **на** **физическом** (изменение физиологических функций организма) и даже болезни,
* **эмоциональном** (отношения и чувства человека) и
* **поведенческом** уровне (поступки и образ действий).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические** | **Эмоциональные** | **Поведенческие** |
| Общее напряжение мышц, утомление, бессонница или сонливость больше обычного, головные боли, тошнота, болезни ЖКТ/язва, нарушение речи, сексуальная дисфункция, дрожь, озноб, повышенная потливость, нарушение ритма дыхания | Беспокойство, повышенная возбудимость, раздражительность, гнев, враждебность, невозможность сосредоточиться, путаница в мыслях, ощущение потери контроля над собой и ситуацией, чувство беспомощности, вины или безнадежности, страх, чувство паники | Злоупотребление алкоголем, курение без меры, неуемный аппетит, наплевательское отношение к своему внешнему виду, сверхурочный трудовой энтузиазм, постоянная спешка и стремление куда-то успеть, снижение профессионального мастерства, неудовлетворенность работой, уклонение от общения, учащение употребления медикаментов |

**Теория К. Бланшара: модераторы стресса**

А сейчас давайте познакомимся с теорией К.Бланшара – американского писателя и эксперта в области менеджмента. В своей книге «Одноминутный менеджер и жизненное равновесие» К. Бланшар рассказывает про 4 основных параметрах, которые играют важную роль в нашей жизни, состояние которых очень сильно влияет на нас и наше восприятие жизни. Называет он их модераторы стресса.

**1 параметр - автономия**. Это чувство, которое мы часто испытываем по выходным, когда у нас много свободного времени, и мы предоставлены сами себе, это возможность чувствовать свою независимость от окружающих людей ситуаций. Автономия также важна на работе – это обладание необходимыми навыками, квалификацией, чтобы использовать благоприятные профессиональные возможности, если мы этого хотим.

**2 параметр – общность.** Обладание прочными позитивными связями с другими людьми дома, на работе, в обществе, ощущать себя желанным членом общества, иметь друзей, партнеров, которым можно доверять, иметь хорошую команду, сплоченный коллектив на работе.

**3 параметр – перспектива**. Это наш смысл жизни, направление, предназначение, страсть, которую мы питаем к тому, чем мы занимаемся. Это состояние, когда мы четко видим цель, когда мелочи не сбивают нас с ног. Это умение видеть полноту картины своей жизни, благодаря чему каждый новый день приобретает новое значение.

**4 параметр – тонус.** Это физическое состояние, самочувствие, ощущение собственноготела, своего энергетического уровня, потенциала, удовольствие от своего внешнего вида.

Модераторы стресса тесно связаны с напряжением. Когда уровень стресса на работе или дома повышается, то же происходит и с нашим внутренним напряжением. Если стресс и напряжение продолжает накапливаться – это может привести к болезни. Т.е. в данном случае стресс – это стрессор (физиологический или психологический), а напряжение – физический симптом. Между ними находятся модераторы. Если обратиться к нашему «дереву», то это ствол. Получается, что все причины стресса можно объединить в 4 группы в соответствии с модераторами.

 Так вот когда 4 модератора стресса находятся в хорошем состоянии, они могут помешать губительному влиянию сильного стресса на нас и наше здоровье.

 Эти 4 модератора связаны между собой, и оказывают друг на друга эффект домино. Теряя баланс и скатываясь вниз по одному из этих параметров, вы начинаете сбивать и все другие. Например, у вас что-то меняется в работе, и вы начинаете терять чувство автономии (например, один проект закончен, второй вам не дали, у вас нет собственной ответственности, вы находитесь под «тотальным контролем» руководителя), вы постепенно становитесь раздражительным по отношению к коллегам. Вы начинаете жаловаться на то, что не видите цели в жизни, начинаете много есть или много курить. Затем теряете форму и начинаете болеть.

**Оценка характера стресса.**

Разные стрессы требуют разных методов отработки, поэтому важно определить, с чем вы столкнулись: с объективной ситуацией или собственными страхами? Можете ли вы влиять на стрессор, или он находится вне вашей компетенции?

1. **Степень контроля над ситуацией.**

 На какие-то события можем влиять значительно (напр., осенью беспокоит холод в квартире - мы можем включить обогреватель, одеться потеплее, уехать на время на юг и т.п.). На другие события трудно влиять непосредственно, но какое-то влияние оказать можем (болезнь, отношения с людьми). На третью группу событий влиять не можем вообще (наш паспортный возраст, правительство, урожай, погодные катаклизмы, характер и привычки других людей). Хотя каждый человек может изменять соотношение подконтрольной нам части событий и независимой от нас (пример: внешность, данная от рождения: с одной стороны влиять не можем, но, с другой стороны, есть пластическая хирургия, косметология и т.п.) Часто, спасая свою самооценку, люди переносят ответственность за происходящее на внешние факторы. Речь не идёт о том, чтобы испытывать чувство вины за происходящее (это слово вообще лучше употреблять как можно реже), а об ответственности за возникновение своих стрессов.

**Степень контроля над ситуацией – хорошо описывает методика –**

**«Круг забот и круг влияния»**

Схематично можно очертить наше окружение в два круга:

1. круг забот – все, что нас окружает, вся наша жизнь в ее разнообразии

2. круг влияния – те ситуации, на которые мы сами можем влиять

 Например, финансовый кризис, происходящий сейчас в России, может нас волновать, потому что это влияет на количество свободных вакансий на рынке труда, на нашу зп, на уровень жизни всей нашей семьи. Но мы, к сожалению, не можем повлиять на исход событий сами, поэтому ситуация с кризисом останется в круге наших забот. А вот если бы мы стали президентом, то эта ситуация была бы уже в круге нашего влияния. Землетрясение в какой-либо стране нас могут заботить, однако это природные катаклизмы и повлиять на них мы не можем.

 В истории про курильщиков был начальник и сотрудники, которым не нравились нововведения в отделе. Но только один сотрудник понял, что он может повлиять на ситуацию, по крайней мере, частично, а не просто заниматься обсуждениями в курилке, испытывая стресс от предстоящих изменений. И так каждую ситуацию в нашей жизни можно рассматривать с двух точек зрения, из двух кругов.

1. **Локализация проблемы**

 Может носить действительно объективный характер и находиться вне нас, а может являться плодом нашего сознания. Чаще всего реальные проблемы существуют в настоящем отрезке времени, а «виртуальные» - в будущем или в прошлом.

**Классификация стрессоров**

****

1. Напишите, какие стрессоры есть в Вашей жизни и какие симптомы они вызывают (т.е. как и в чем проявляется стресс)
2. Приведите не менее 3 примеров на все типы стрессоров (в каждом квадратике) согласно классификации (см.картинку выше)