

Trening asertywności, budowania poczucia własnej wartości i radzenia sobie ze stresem

materiały szkoleniowe

Spis treści

Asertywność – wprowadzenie	3
7 warunków asertywności	3
Trzy typy zachowań interpersonalnych	3
Zachowanie uległe	4
Zachowanie agresywne	4
Zachowanie asertywne	4
Czym jest asertywność?	5
Asertywna odmowa	5
Prawa człowieka wg Herberta Fensterheima	6
Ćwiczenia rozwijające asertywność	7
Ćwiczenie 1. Jak wyrażać odmienne zdanie?	7
Ćwiczenie 2. Jak odmawiać?	7
Ćwiczenie 3. Jak wyrażać konstruktywną krytykę?	7
Ćwiczenie 4. Jak komunikować niezadowolenie?	8
Ćwiczenie 5. Co powiedzieć, jeśli ktoś mówi, że zraniły go twoje słowa?	8
Ćwiczenie 6. Jak panować nad swoim głosem?	8
Ćwiczenie 7. Jak przyjąć asertywną postawę ciała?	8
Ćwiczenie 8. Jak trzymać emocje na wodzy?	9
Test „Czy jesteś asertywny?”	10
Radzenie sobie ze stresem	13
Czym jest stres?	13
„Historia” stresu	13
Reakcja organizmu na czynnik wywołujący stres	14
Trzy typy reakcji na stres	14
Praca zawodowa jako stresor	15
Objawy stresu	16
Źródła stresu	16
Etapy reakcji organizmu na stres	16
Fazy wypalenia według amerykańskiego towarzystwa psychologicznego	17
Przyczyny wypalenia zawodowego	17
Indywidualne	17
Interpersonalne	17
Organizacyjne	18
Skutki stresu	18
Stres podczas wystąpień publicznych	18
Jak radzić sobie ze stresem?	19
Jak zwalczyć stres – sposoby radzenia sobie ze stresem – przykładowe ćwiczenia, metody i techniki	19
Bibliografia / źródła	24

Asertywność – wprowadzenie

Asertywność to specjalna postawa w komunikowaniu się, pożyteczna w niektórych trudnych społecznie sytuacjach (np. odmówienie komuś, zaprotestowanie, walka o swoje z trudnym partnerem, realizacja ważnego celu wbrew niechęci, głupocie, złośliwości otoczenia, wyrażenie reakcji na krytykę).

Asertywność to przyjazna stanowczość w wyrażaniu swoich myśli i uczuć bez usprawiedliwiania się.

Asertywność to przyjęcie, że obie strony są równie ważne i obie zasługują na szacunek (Ja jestem w porządku mimo wielu wad i inni także).

Dość powszechnie uważa się że asertywność to przede wszystkim „umiejętność mówienia nie”. To częste nieporozumienie. Odmawianie bez szacunku i wrażliwości wobec osoby, której odmawiamy bliższe jest raczej ignorancji, a nawet arogancji niż prawdziwej asertywności, będącej w swojej istocie umiejętnością raczej szlachetną.

7 warunków asertywności

1. Dawanie innym ludziom tych samych praw co sobie (np. do błędów, słabości, mówienia o uczuciach, do niewiedzy, braku sprawności fizycznej, do śmiania się z Ciebie).
2. Dbłość o zwięzłość i precyzję swojej wypowiedzi.
3. Stosowanie komunikatów typu „JA” w wyrażaniu tego, co myślisz i odczuwasz, w formie opinii (nie ocen!): sądzę, uważam, moim zdaniem, czuję, że... (zamiast pouczająco-oceniających) typu „TY”, np. jesteś dziwny, nie rób tego, bo zawsze...
4. Przyjazna i zdecydowana mowa ciała.
5. Spójność mowy ciała ze słowami.
6. Naturalne zachowanie się, bez „maski” i udawania.
7. Uprzejmość bez okazywania wyższości czy dominacji, ale z taktowną szczerością.

Trzy typy zachowań interpersonalnych

- zachowania uległe (ucieczka)
- zachowania agresywne (walka)
- zachowania asertywne (możliwe porozumienie)

Zachowanie uległe

występuje wówczas, gdy ważniejsze dla nas jest zdanie innych ludzi od naszego własnego: pozwalamy innym wykorzystać nasz czas, energię usprawiedliwiając ich postępowanie.

Konsekwencje zachowania uległego:

- początkowo: krótkotrwałe nagrody (jesteś postrzegany jako miły, uprzejmy, łagodny); później: współczucie i narastająca irytacja otoczenia, które traci dla ciebie szacunek;
- jeśli mówisz „tak” bądź – nie umiając odmówić – znosisz coś wbrew sobie, zaczynasz odczuwać żal, poczucie krzywdy i niesprawiedliwości, jednocześnie przerzucasz na innych winę;
- uczucia te zazwyczaj powtarzają się, kiedy chcesz kogoś o coś poprosić, zaczynasz odczuwać dyskomfort wyrażając swoje potrzeby, prowadzi to do zaniżenia samooceny i spadku efektywności działania.

Zachowanie agresywne

polega na zaspokojeniu indywidualnych potrzeb i forsowaniu własnych opinii kosztem innych ludzi. Zachowując się agresywnie reagujemy wybuchowo, zdradzamy przejawy arogancji, chcemy wygrać wszystko i ze wszystkimi, stwarzamy konflikty, jesteśmy napastliwi i pozbawieni taktu i subtelności.

Konsekwencje zachowania agresywnego:

- początkowo – krótkotrwałe nagrody: wyładowujesz się, może również otrzymujesz to, co chciałeś / chciałaś;
- powstaje konflikt – ludzie obawiają się bądź unikają ciebie, wycofują się ze współpracy, izolują Cię w obawie przed poniżeniem, zranieniem, prowadzi to najczęściej do wyobcowania i potrzeby usprawiedliwiania się, a to z kolei wzmacnia agresję.

Zachowanie asertywne

oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych. U jego podstaw leży postawa akceptacji siebie, szacunku do siebie i innych.

Czym jest asertywność?

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
- umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych,
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- autentyczność,
- elastyczność zachowania, świadomość siebie (swoich mocnych i słabych stron, przekonań, opinii),
- wrażliwość na innych ludzi, empatia,
- stanowczość.

Postawa asertywna towarzyszy ludziom, którzy mają adekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby. Stawiają sobie realistyczne cele, dzięki czemu w pełni wykorzystują swoje możliwości, a jednocześnie nie podejmują zbyt trudnych zadań, co ich chroni przed rozczarowaniem, to także zachowanie dziecięce.

Człowiek asertywny swobodnie ujawnia innym siebie, wyraża otwarcie swoje myśli, uczucia, pragnienia. Czyni to w sposób uczciwy, bezpośredni, śmiało, bez paraliżującego lęku, akceptuje swoje ograniczenia, niezależnie od tego, czy w danej sytuacji udało mu się odnieść sukces, czy też nie. Potrafi odpowiedzieć **nie**, zażądać czegoś, co mu się należy, nie lęka się nadmiernie oceny, krytyki, odrzucenia.

Pozwala sobie na błędy i potknięcia, dostrzegając swoje sukcesy i mocne strony. Gdy jest w centrum zainteresowania, uwagi, potrafi działać bez niszczącego lęku. Akceptuje zmiany w sobie i innych. Potrafi się porozumieć z innymi, potrafi też dochodzić swych praw i egzekwować je.

Asertywna odmowa

Asertywna odmowa składa się następujących elementów:

Odmawianie (czyli mówimy jasno i wyraźnie czego nie zrobimy: *nie pożyczę Ci pieniędzy*)

Wyrażanie opinii (czyli wyjaśniamy dlaczego czegoś nie zrobimy, np. *ponieważ mam takie zasady, ponieważ tego nie lubię, ponieważ mam do tego prawo*)

Zdarta płyta (powtarzamy 2 poprzednie punkty – *już Ci powiedziałam, że nie pożyczę Ci pieniędzy, bo mam takie zasady*)

Wyrażanie złości (czyli mówimy o swoich uczuciach względem zachowania drugiej strony: *denerwuje mnie to, że wciąż nalegasz; irytuje mnie to i jeśli nie przestaniesz to wyjdę*).

Prawa człowieka wg Herberta Fensterheima

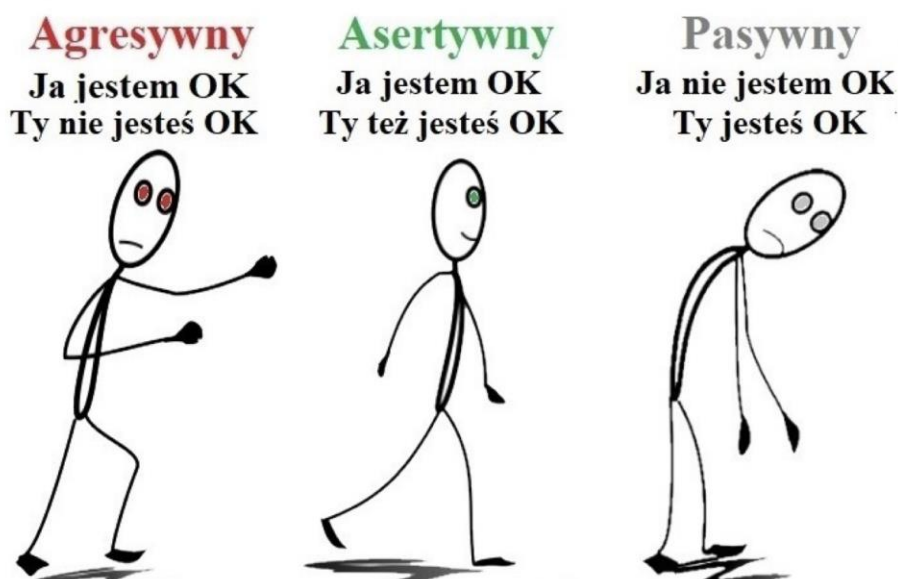
Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć – tak długo, dopóki nie ranisz innych.

Masz prawo do wyrażania siebie – nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóki twoje intencje nie są agresywne.

Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb – dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.

Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.

Masz prawo do korzystania ze swoich praw.



Ćwiczenia rozwijające asertywność

Cel: stać się osobą, która bez lęku wyraża swoje zdanie, podejmuje decyzje i realizuje plany. Asertywność warto trenować codziennie i to w różnych sytuacjach.

Ćwiczenie 1. Jak wyrażać odmienne zdanie?

Bez poczucia winy i lęku, że kogoś zranisz. Z pewnością siebie, ale bez okazywania wyższości. Możesz powiedzieć np.:

- *Szanuję twój punkt widzenia, ale ja to widzę inaczej.*
- *Mam inne zdanie w tej sprawie.*
- *Nie zgadzam się z tym.*
- *Moje zdanie jest takie:...*
- *W moim odczuciu...*

Ćwiczenie 2. Jak odmawiać?

Stanowczo, krótko, pewnie, bez zbyt długiego tłumaczenia. Możesz powiedzieć np.:

- *Przykro mi, ale nie mogę tego zrobić, mam zbyt dużo obowiązków.*
- *Niestety, nie mogę ci pomóc, mam wiele spraw na głowie.*
- *W tej sprawie nie potrafię ci pomóc.*
- *Nie mogę ci pożyczyć pieniędzy, mam w tym miesiącu dużo wydatków.*
- *Niestety, nie mam czasu, aby to zrobić.*

Ćwiczenie 3. Jak wyrażać konstruktywną krytykę?

Niezależnie od tego, czy jesteś osobą krytykowaną czy krytykującą, zwróć uwagę na to, czy krytyka odnosi się do charakteru człowieka, czy jego zachowania.

W asertywnej komunikacji lepiej jest odwoływać się do konkretnego zachowania, bez osądzania osoby, oraz nie generalizować.

Zamiast: „jesteś osobą nieodpowiedzialną”, powiedz: „*zachowujesz się nieodpowiedzialnie*”.

Zamiast: „nigdy nie można na ciebie liczyć”, powiedz: *„w tej sprawie nie mogłam na ciebie liczyć”*.

Zamiast: „jesteś niesłowny”, powiedz: *„powiedziłeś, że to zrobisz, ale nie zrobiłeś”*.

Ćwiczenie 4. Jak komunikować niezadowolenie?

Czasami pod wpływem silnych emocji obrażamy drugą osobę i zrzucamy na nią odpowiedzialność. Zapominamy przekazać to, co najważniejsze, czyli jak się czujemy w danej sytuacji. Mówienie o uczuciach to bezpieczny sposób na rozwiązanie wszelkich nieporozumień. Nie atakujesz słownie drugiej osoby, lecz odnosisz się do swoich odczuć.

Możesz powiedzieć np.: *„Czuję... (np. złość, smutek), kiedy ty... (np. mówisz do mnie podniesionym tonem, kolejny raz spóźniasz się na spotkanie) i proszę... (np. rozmawiaj ze mną spokojniej, następnym razem bądź na czas)”*.

Uwaga: Nie mów tego z pozycji wyższości. W komunikacji asertywnej pamiętaj zawsze o szacunku do siebie, ale również do drugiej osoby.

Ćwiczenie 5. Co powiedzieć, jeśli ktoś mówi, że zraniły go twoje słowa?

Nie możemy brać odpowiedzialności za uczucia drugiej osoby, ale możemy wyrazić swoją troskę. Możesz powiedzieć np.:

- *Przepraszam, moją intencją nie było zranienie ciebie, ale wyrażenie tego, co naprawdę czuję.*
- *Przykro mi, że tak się czujesz, nie chciałam cię zranić.*

Ćwiczenie 6. Jak panować nad swoim głosem?

Głos kobiety asertywnej nie jest piskliwy, ale niski, ześrodkowany. Naucz się oddechu brzuszego. Z każdym wdechem twój brzuch zwiększa swoją objętość, a na wydechu zmniejsza. Możesz również intonować przeciągłe: „oooo” wraz z wydechem i ćwiczyć obniżanie głosu na tyle, na ile jest to dla ciebie możliwe.

Ćwiczenie 7. Jak przyjąć asertywną postawę ciała?

Badania wykazały, że odpowiednia postawa ciała może zwiększyć ilość testosteronu we krwi, co przekłada się na zwiększenie pewności siebie i odwagi. Wystarczy, że twoje plecy będą proste, klatka piersiowa otwarta, a dłonie oparte na biodrach. Przećwicz to teraz, najlepiej przed lustrem. To postawa pewności siebie, która

pomoże ci poczuć się pewniej przed ważnym spotkaniem. Jeśli twoje ramiona są napięte, plecy zgarbione, a klatka zapadnięta, twoje ciało wysyła do rozmówcy komunikat: „Jestem uległa”, „Nie potrafię odmawiać”, „Potrzebuję oparcia”, „Nie wierzę w siebie”, „Łatwo się denerwuję”, „Mam teraz stresujący okres w życiu”. W trakcie ważnego spotkania nie trzymaj rąk na biodrach, bo może być to odebrane jako konfrontacja. Tuż przed wejściem na spotkanie zrób głęboki wdech nosem i długi wydech ustami, poczuj, jak twoje ramiona swobodnie opadają w dół. Powtórz to dwa razy.

Ćwiczenie 8. Jak trzymać emocje na wodzy?

Jeśli podczas rozmowy trudno ci powstrzymać wybuch emocji, masz co najmniej dwa konstruktywne wyjścia: przerwać dyskusję, poprosić o odłożenie jej na czas, kiedy napięcie nieco opadnie, lub powiedzieć o swoich odczuciach wprost. Pamiętaj: masz prawo mówić o swoich odczuciach, nie raniś wówczas drugiej osoby, a jedynie informujesz ją, co się w obecnej chwili z tobą dzieje. Jesteś autentyczna/y.

Test „Czy jesteś asertywny?”

ZDANIA	często	czasami	rzadko	nigdy
	A	B	C	D
1. W czasie trudnego, pełnego napięć spotkania potrafię mówić spokojnie i z pewnością siebie.				
2. Gdy mam z czymś kłopot, z łatwością umiem poprosić kogoś o pomoc.				
3. Kiedy ktoś zachowuje się agresywnie i nie fair w stosunku do mnie, umiem sobie z tym poradzić nie tracąc pewności siebie.				
4. Kiedy ktoś kpi ze mnie, ironizuje, potrafię z nim rozmawiać nie stając się tak samo złośliwy.				
5. Kiedy jestem poniżany lub traktowany protekcyjnie, potrafię otwarcie wyrazić swoje oburzenie, nie stając się agresywny.				
6. Jeśli wydaje mi się, że ktoś chce decydować za mnie, nie pyta mnie o zdanie, to potrafię zaprotestować bez okazywania zdenerwowania i niechęci.				
7. Gdy ktoś pyta mnie, czy może zrobić coś, czego ja sobie nie życzę (np.: zapalić papierosa), umiem stanowczo powiedzieć „nie”, nie czując się winny.				
8. Łatwo, bez skrępowania nawiązuję rozmowy z obcymi osobami.				
9. Jeśli ktoś chce znać moją opinię na jakiś temat, to wyrażam ją swobodnie, bez obaw, nawet gdy wiem, że nie jest ona popularna i akceptowana.				
10. Gdy w sklepie lub restauracji otrzymuję wadliwy, nieodpowiedni towar lub usługę, potrafię złożyć reklamację, nie atakując osoby (np.: kelnera).				

11. Kiedy trzeba, umiem walczyć o swoje.				
12. Kiedy widzę, że moje sprawy źle się układają, że coś „źle idzie” to umiem wcześniej reagować nie czekając aż nastąpi klęska.				
13. Ody mam komuś do przekazania złe wiadomości, potrafię to zrobić w sposób opanowany i spokojny, bez przesadnego niepokoju.				
14. Kiedy czegoś potrzebuję, umiem o to poprosić w sposób bezpośredni i otwarty.				
15. Gdy ktoś nie słucha mnie uważnie, umiem dobitnie wyrazić to, co chcę bez uczucia przykrości, ale też bez przesadnej ostrości.				
16. Jeśli uważam, że ktoś mnie źle zrozumiał, umiem spokojnie to wyrazić – bez poczucia winy, ale też bez pretensji do tej osoby.				
17. Gdy nie zgadzam się z powszechną opinią na jakiś temat, potrafię przedstawić swój punkt widzenia – bez usprawiedliwiania się, ale bez narzucania swojego zdania.				
18. Dobrze znoszę zasłużoną krytykę.				
19. Umiem mówić komplementy bez zakłopotania, ale też tak, że nie brzmią one jak puste pochlebstwa.				
20. Gdy złość się na kogoś, umiem wyrazić swój punkt widzenia, nie czując się ani lepszy, ani gorszy; robię to bez, „wymądrzania się” i pouczenia kogoś.				

Jak liczyć punkty?

- 5 punktów – jeśli zaznaczyłeś/aś „CZĘSTO”
- 2 punkty – jeśli zaznaczyłeś/aś „CZASAMI”
- 1 punkt – jeśli zaznaczyłeś/aś „RZADKO”
- 0 punktów – jeśli zaznaczyłeś/aś „NIGDY”

Interpretacja wyników sprawdzianu asertywności

75-100 punktów – jesteś asertywny, pewny siebie, śmiały. Podchodzisz do różnych sytuacji w sposób stanowczy i śmiały

50-75 punktów – choć potrafisz być asertywny i stanowczy, możesz mieć więcej sukcesów i korzyści, gdy trochę popracujesz nad swoją asertywnością

25-50 punktów – nie zawsze potrafisz być konsekwentny w swoim asertywnym zachowaniu.

0-25 punktów – jeśli chcesz rozwinąć swoją asertywność, to musisz poświęcić sporo pracy i czasu na jej wytrenowania



Radzenie sobie ze stresem

Czym jest stres?

- Jest reakcją organizmu na realną lub wyobrażoną sytuację.
- To reakcja organizmu na stawiane wymagania.
- Zetknięcie z trudną sytuacją:
 - przeciążenie (sytuacja, w której nie potrafimy sobie poradzić),
 - deprywacja (niezaspokojenie ważnych potrzeb),
 - utrudnienie (napotkanie przeszkód na drodze do realizacji celu – fizycznych lub społecznych),
 - zagrożenie (obawa o utratę cenionych wartości w tym życia, zdrowia, pozycji społecznej, miłości).
- Relacje między naciskiem otoczenia a indywidualnymi możliwościami i umiejętnościami radzenia sobie.

„Historia” stresu

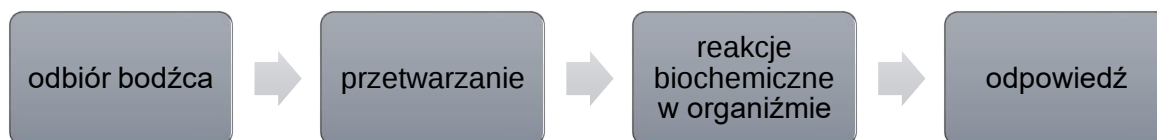
Zjawisko stresu znane jest człowiekowi od czasów prehistorycznych.

Druga połowa XIX wieku, Claude Bernard (fizjolog francuski) definiuje: „warunkiem wolnego i niezależnego życia jest stałość *milieu intérieur*” (*wewnętrznego środowiska*).

Pierwsza połowa XX wieku, Walter B. Cannon (fizjolog amerykański) „skoordynowany proces fizjologiczny, który podtrzymuje większość stałych stanów organizmu” proponuje nazywać „homeostazą” (zdolnością do utrzymania równowagi wewnętrznej organizmu).

Hans Selye (fizjopatolog i endokrynolog kanadyjski, pochodzenia austriackiego) wprowadził do nauki pojęcie stresu (lata 30-te XX w.). Zdefiniował go jako dynamiczną reakcję adaptacyjną wynikającą z różnicy pomiędzy możliwościami organizmu a wymogami sytuacji. Skłania do podjęcia zachowań zaradczych, które mają przywrócić stan równowagi. Selye postawił tezę, że stres jest normalną reakcją związaną z procesami życia mobilizującą organizm do działania.

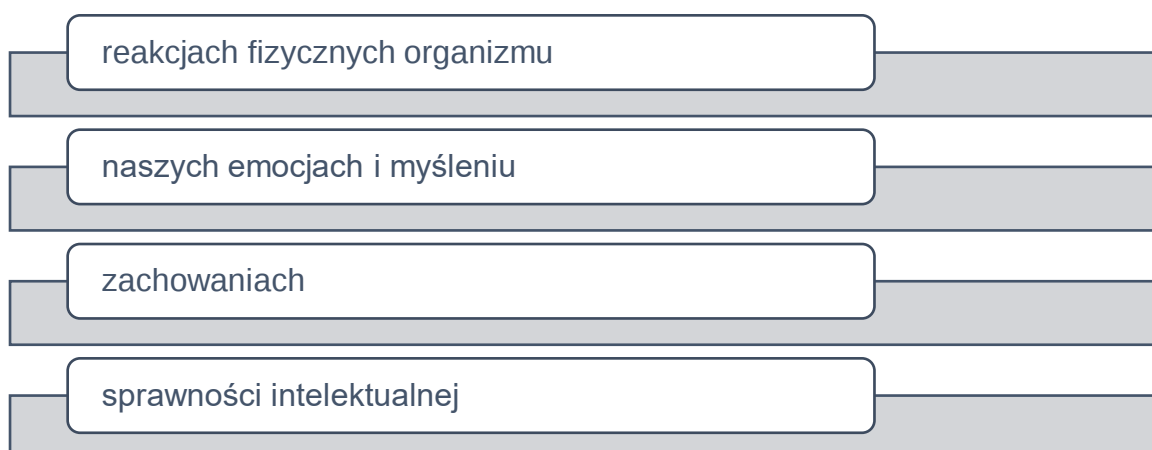
Reakcja organizmu na czynnik wywołujący stres



Trzy typy reakcji na stres

- **eustres** – oddziaływanie wielu bodźców odczuwanych jako przyjemne (ekscytujące) albo jako nieprzyjemne, ale nie przekraczające pewnej granicy. Pobudza organizm do działania, wzmacnia reakcje, podnosi próg reaktywności. Umożliwia skuteczne działanie;
- **dystres** – strumień bodźców, który przekracza pewną granicę indywidualnej wytrzymałości. Oddziałuje negatywnie, jest szkodliwy dla organizmu;
- **neustres** – to bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa on eustresowy lub dystresowy

Stres przejawia się kolejno w:



Praca zawodowa jako stresor (wg Levi'ego i Frankenhauser'a)

(1) Czynniki stresowe tkwiące w samej pracy:

- jakościowe i ilościowe obciążenie pracą - przeciążenie,
- presja czasu i bezwzględna terminowość
- warunki pracy,
- godziny pracy, zmienność,
- konieczność nadążania za szybkimi zmianami technologicznymi, organizacyjnymi.

(2) Stosunki społeczne z przełożonymi, podwładnymi i kolegami:

- niezdolność do podporządkowania się,
- brak wsparcia społecznego,
- wadliwa polityka społeczna.

(3) Struktura organizacyjna i klimat emocjonalny:

- brak współodpowiedzialności,
- poczucie osamotnienia,
- zła komunikacja interpersonalna.

(4) Miejsce w organizacji:

- dwuznaczność roli i konfliktogenność,
- nieadekwatna do roli odpowiedzialność za rzeczy i ludzi,
- zbyt duża zależność od kierownictwa średniego szczebla.

(5) Źródła ekstraorganizacyjne:

- problemy rodzinne,
- kryzysy życiowe,
- trudności finansowe,
- konflikty związane z małą wiarygodnością i polityką firmy,
- konflikty w pracy i w domu,
- brak wsparcia instytucjonalnego.

(6) Kariera zawodowa:

- aktualny status zawodowy niezgodny z kwalifikacjami i aspiracjami,
- brak perspektywy rozwoju.

Objawy stresu

- wzrost ciśnienia krwi,
- pobudzenie
- przyspieszony oddech i tętno,
- suchość w ustach
- „gęsia skórka”.
- trudności ze snem,
- drażliwość,
- niecierpliwość,
- bóle żołądka,
- płaczliwość
- łatwe uleganie gniewowi.

Źródła stresu

- czynniki osobowościowe – pesymizm, przewidywanie porażki (samospelniająca się przepowiednia), niska samoocena,
- zniekształcenia percepcyjne i myślowe prowadzące do błędnej oceny sytuacji i ludzi,
- nierealnie wysoki poziom aspiracji,
- przemęczenie lub choroba,
- obiektywna lub subiektywna niemożność ucieczki,
- załamanie się systemu wartości,
- tragiczne wydarzenia losowe (utrata kogoś bliskiego, kradzież, pożar),
- brak wsparcia.

Etapy reakcji organizmu na stres

- alarm (mobilizacja),
- adaptacja (przystosowanie),
- wyczerpanie (załamanie odporności – zwiększona podatność na infekcje).

Fazy wypalenia według amerykańskiego towarzystwa psychologicznego

- **miesiąc miodowy** – zauroczenie pracą, pełna satysfakcji z osiągnięć zawodowych; dominują w nim: energia, optymizm i entuzjazm;
- **przebudzenie** – pracownik dostrzega, iż idealistyczna ocena pracy jest nierealistyczna, zaczyna pracować coraz więcej, stara się, by wcześniejszy obraz nie uległ zburzeniu;
- **szorstkość** – realizacja zadań zawodowych wymaga w tym okresie coraz więcej wysiłku, pojawiają się kłopoty w kontaktach społecznych ze współpracownikami oraz klientami;
- **wypalenie pełnoobjawowe** – rozwija się pełne wyczerpanie fizyczne i psychiczne, pojawiają się stany depresyjne, poczucie pustki i samotności, chęć wyzwolenia się, ucieczki z pracy;
- **odradzanie się** – okres "leczenia ran" powstałych w wyniku wypalenia zawodowego.

Przyczyny wypalenia zawodowego

Indywidualne

- bardzo silna motywacja do pracy,
- nieracjonalne przekonania o roli zawodowej,
- niska samoocena i związana z nią bierność i zależność,
- zachwiane poczucie własnej wartości, niepewność,
- trudności w kontrolowaniu i opanowaniu własnych emocji
- tendencje do nadmiernej rywalizacji.

Interpersonalne

- praca pedagogiczna predysponująca do wypalenia zawodowego,
- brak wzajemnego zaufania,
- rywalizacja,
- konflikty interpersonalne,
- zakłócenia w komunikacji.

Organizacyjne

a/ stresory związane z rolą zawodową

- wymagania przełożonych i sposób ich komunikacji,
- przeciążenie nadmierną ilością obowiązków,
- sprzeczność celów instytucji z wartościami i normami uznawanymi przez pracownika,
- niewystarczająca ilość informacji niezbędnych do prawidłowego wykonania obowiązków lub niejasne, niedokładne, zniekształcone przekazywanie poleceń;

b/ stresory związane ze środowiskiem fizycznym, np. hałas, zatłoczenie, niewłaściwe wyposażenie stanowisk pracy;

c/ stresory związane ze sposobem wykonywania pracy np. pośpiech, monotonia, nierytmiczność przebiegu pracy;

d/ stresory związane z funkcjonowaniem pracownika jako członka organizacji np. odpowiedzialność za rzeczy i ludzi, brak udziału w podejmowaniu decyzji, brak możliwości wypowiedzania swojej opinii w sprawach istotnych dla organizacji;

e/ stresory związane z rozwojem zawodowym – niezadowolenie z przebiegu kariery, brak możliwości dalszego rozwoju zawodowego, brak poczucia stałości pracy;

f/ stresory związane z jednoczesnym funkcjonowaniem w organizacji i poza nią, np. niemożność pogodzenia obowiązków zawodowych z obowiązkami wobec rodziny, przyjaciół lub z rozwojem własnych pozazawodowych zainteresowań.

Skutki stresu

Nadmierny i długotrwały stres nie pozostaje obojętny dla zdrowia. Może wywołać zawał, chorobę wieńcową, bezsenność, nadciśnienie tętnicze, chorobę wrzodową żołądka, nerwice, depresję, u kobiet – zaburzenia miesiączkowania, a u mężczyzn – problemy z erekcją.

Stres podczas wystąpień publicznych

- ślinotok
- suche gardło
- ściśnięte gardło
- drżenie
- brak powietrza
- skurcze żołądka
- napięcie mięśni twarzy

Jak radzić sobie ze stresem?

- spróbować określić czynnik, wywołujący stres i postarać się go ograniczyć,
- zacząć uprawiać sport,
- kolejną metodą będzie znalezienie (lub oddanie się) pasji, która sprawi nam przyjemność i będzie jednocześnie formą odcięcia się od sytuacji stresujących,
- dobre odżywianie,
- bycie asertywnym to też metoda na stres. I to całkiem skuteczna, bo niekiedy pozwala go nawet wyeliminować. Wszystko dlatego, że asertywność to umiejętność mówienia NIE oraz wyrażania własnych emocji. A dzięki temu, niwelujemy pojawianie się sytuacji stresowych,
- korzystanie z technik relaksacji ciała,
- wysypianie się. Do pełnej regeneracji umysłu i ciała większość ludzi potrzebuje 6-8 godzin snu na dobę,
- stosuj techniki świadomego oddychania,
- wypróbuj technikę Jacobsona. To jedna z technik relaksacyjnych opierających się na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni.

Jak zwalczyć stres – sposoby radzenia sobie ze stresem – przykładowe ćwiczenia, metody i techniki

Każdy z nas odczuwa stres z innych powodów oraz inaczej reaguje na stres, dlatego też nie ma uniwersalnej metody na walkę ze stresem, która byłaby skuteczna dla wszystkich. Poniżej prezentujemy najbardziej popularne techniki redukujące nadmierny stres:

Skup się na jednej rzeczy

Ludzie mają obsesję na punkcie wielozadaniowości. Po co ograniczać się do rozmowy telefonicznej ze znajomym, skoro można równocześnie jeść kanapkę i robić listę zakupów? Poświęcając uwagę kilku czynnościom jednocześnie, nie skupiasz się tak naprawdę na żadnej, a to wywołuje poczucie wyczerpania i niezadowolenia. Zamiast próbować robić dziesięć rzeczy naraz, spróbuj zrobić jedną. Skoncentruj się na niej i skończ, zanim przejdiesz do następnej. Skupienie się na jednej czynności spowoduje, że wykonasz ją szybciej (i może z większą przyjemnością) i poczujesz satysfakcję oraz przyjemność z lepszej kontroli nad rzeczywistością.

Odpocznij od wiadomości

Przez jeden dzień w tygodniu staraj się nie oglądać żadnych wiadomości w telewizji. Jeżeli stanie się coś naprawdę ważnego, i tak o tym usłyszysz, a przynajmniej nie narazisz organizmu na dzienną dawkę stresu, spowodowaną ciągłym czytaniem i słuchaniem o przestępstwach i katastrofach, które wydarzyły się w każdym zakątku świata.

Pozwól sobie na odrobinę ciszy

Firmy myślące przyszłościowo organizują „pokoje ciszy”, w których pracownicy mogą przez kilka minut odpocząć od zgiełku drukarek, telefonów, faksów i pagerów. Postaraj się, żeby również w twoim domu było takie ciche miejsce, gdzie mógłbyś poukładać myśli, kiedy masz już wszystkiego dość. Zaskakujące, że przebywanie w takim miejscu nawet przez 30 sekund może złagodzić stres.

Medytuj

Naukowo udowodniono, że klasyczna medytacja, podczas której siedzi się przez 10–20 minut i wydaje dźwięki, takie jak „om”, redukuje poziom stresu. Jednak niewielu Polaków oddaje się medytacji. Praktyczniejsza jest medytacja, którą można uprawiać, idąc ulicą lub myjąc samochód. Postaraj się medytować raz dziennie.

Weź urlop

Sondaż przeprowadzony wśród pracowników biurowych wykazał, że 60 proc. z nich było „zbyt zajętych”, by wykorzystać urlop. Urlop zwiększa wydajność pracy i pomaga sercu. Zaplanuj urlop wcześniej, aby wszyscy byli uprzedzeni o twojej nieobecności i abyś miał na co czekać.

Dostrzeż swój sukces

Zanim zaangażujesz się w stresujący projekt, przeprowadź jego umysłową symulację. Wyobrażając sobie to zadanie, nastaw się na jego wykonanie. Kiedy już naprawdę je zaczniesz, będzie tak, jakbyś je powtarzał. W trakcie wykonywania zadania myśl pozytywnie. Już samo stwierdzenie „dam radę” uczyni cię bardziej pewnym siebie.

Miej w domu zwierzę

Posiadanie w domu zwierzęcia może zaoszczędzić Narodowemu Funduszowi Zdrowia wielu wydatków. Twierdzenie to jest oparte na australijskich i niemieckich badaniach, wykazujących, że właściciele zwierząt rzadziej chodzą do lekarza, mają mniej problemów ze snem i rzadziej przyjmują leki nasercowe. Ale uwaga: zwierzęta mogą zwiększać ryzyko infekcji, co podnosi zagrożenie stanami zapalnymi. Inne badania dowodzą, że obecność zwierząt wzmacnia układ odpornościowy dzieci.

Oddychaj głęboko

W stresującej sytuacji weź 4–5 wdechów, na tyle głębokich, by twój brzuch się uniosł. Naukowcy z Birmingham University udowodnili, że wykonywanie głębokich wdechów przeciwdziała fizycznym skutkom silnego napięcia. Kiedy grupa ochotników wykonywała pamięciowe zadania matematyczne, obserwowano u nich wzrost ciśnienia krwi i zmniejszenie zmienności rytmu zatokowego serca (wskaźnik HRV). Gdy natomiast wykonywali to samo zadanie, oddychając głęboko, ciśnienie krwi obniżyło się, a HRV wzrosło (HRV jest ważnym wskaźnikiem określającym funkcje serca; obniżone HRV wiąże się ze wzrostem ryzyka zawału serca). Oddychając głęboko i powoli prawie zawsze będziesz mógł się uspokoić.

Słuchaj muzyki

Jedno z badań przeprowadzonych w Hongkongu wykazało, że pacjenci, którzy podczas drobnych operacji, wymagających jedynie znieczulenia miejscowego słuchali wybranej przez siebie muzyki, byli mniej zaniepokojeni, mieli niższą częstość pracy serca i niższe ciśnienie krwi niż chorzy, którzy nie słuchali muzyki.

Rozmasuj stres

Stres powoduje, że mięśnie napinają się, co zmniejsza przepływ krwi oraz dopływ tlenu i składników odżywczych do serca. Przeciwdziała temu rozluźnienie mięśni przez masaż. W celu wykonania prostego masażu tocz piłkę tenisową okrężnymi ruchami po miejscach, w których czujesz napięcie.

Wysypiaj się

Zmęczenie powoduje, że trudniej radzimy sobie w sytuacjach wywołujących stres. Postaraj się spać przez osiem godzin na dobę.

Nie denerwuj się

Stres jest reakcją na różne zdarzenia. Często nie możesz kontrolować biegu wydarzeń, ale możesz kontrolować reakcję, jaką w tobie wywołują. Gdy następnym razem będziesz spięty, zadaj sobie następujące pytania: „Czy naprawdę warto się denerwować?”, „Czy stres mi pomoże?”. Bardzo często odpowiedź na oba pytania brzmi „nie”.

Płacz

Czy zauważyłeś, o ile lepiej się czujesz, jeśli się wypłaczesz? To dlatego, że wraz ze łzami usuwasz szkodliwe substancje chemiczne powstające podczas reakcji stresowej oraz uwalniasz nagromadzoną negatywną energię. Gdy wszystko źle się układa, pozwól popłynąć łzom. Poczujesz się dużo lepiej.

Ćwiczenia

Regularna aktywność fizyczna jest jedną z najskuteczniejszych metod pokonywania stresu. Podczas ruchu napięte mięśnie rozluźniają się i poprawia się krążenie. Organizm dotlenia się. Ćwiczenia poprawiają ogólne samopoczucie i pozwalają na nabranie dystansu do codziennych problemów.

Hobby

Badania pokazują, że ludzie oddający się w wolnym czasie swojemu hobby zdecydowanie rzadziej cierpią z powodu problemów związanych ze stresem. Oddając się ulubionym zajęciom, zapominamy chwilowo o problemach i dajemy organizmowi czas na regenerację sił przed powrotem na pole walki.

Techniki umysłowe

Metody umysłowe polegają na celowym relaksowaniu umysłu. Do technik umysłowych zalicza się takie metody jak medytacja, hipnoza czy techniki wizualizacyjne.

Relaks ciała

Niektórzy zaliczają te metody do ćwiczeń. My wyodrębniamy je, ponieważ relaks osiągany przy ich pomocy uzyskiwany jest na innej zasadzie. Cieleśne techniki relaksacyjne to na przykład techniki oddechowe, podczas których kontrolując wdechy i wydechy, obniżamy poziom napięcia związanego ze stresem. Innym przykładem są tu metody zaczerpnięte z dalekiego wschodu, takie jak joga lub tai chi.

Rozmowa

To chyba najprostsza metoda walki ze stresem. Niektórym ludziom wystarczy, że opowiedzą komuś o swoich zmartwieniach i od razu czują się lepiej. Jeżeli Twoje problemy nie nadają się do opowiedzenia, możesz spróbować spisać je na kartce. Tę metodę zalecają niektórzy psychologowie, ponieważ okazuje się, że zmartwienia przelane na papier dają się łatwiej kontrolować, dzięki czemu poziom stresu znacznie się obniża.

Powyżej opisane techniki mają na celu zwalczanie stresu. Warto się jednak zastanowić, czy zamiast zwalczać stres, nie dałoby się wyeliminować jego przyczyn. Nie każdą przyczynę da się zlikwidować, poniżej jednak przedstawiamy kilka propozycji zmian, które naprawdę mogą obniżyć poziom odczuwanego stresu.

Opanowanie technik zarządzania czasem

Ogromna ilość ludzi podlega stresowi z powodu napiętych terminów i braku czasu. Zarówno w pracy, jak i w domu ciągle żyjemy według zegarka, mając na głowie piętrzącą się listę spraw do załatwienia. Istnieje wiele technik i narzędzi ułatwiających zapanowanie nad pędzącym czasem. Rozejrzyj się i znajdź technikę dostosowaną do Twoich potrzeb. Pomoże Ci ona podejmować spokojne decyzje odnośnie tego co powinienes w danej chwili robić. Pozbędziesz się też wyrzutów sumienia związanych z uczuciem, że wybierając jedną sprawę, musisz odłożyć inne.

Utrzymywanie równowagi i dystansu

To rada prawdopodobnie najtrudniejsza do wprowadzenia w życie. Polega jednak na tym, aby starać się utrzymać równowagę pomiędzy odpowiedzialnością i zadaniami do wykonania a życiem prywatnym oraz czasem dla siebie. Również Ty, jak każdy, nie jesteś maszyną i potrzebujesz czasu dla siebie oraz odpoczynku. Oderwanie się od codziennego pędu choćby na chwilę pomoże Ci spojrzeć na wiele rzeczy z większym dystansem, dzięki czemu przestaną one być tak obezwładniające.

Zdrowe życie

Osoby wypoczęte i prowadzące zdrowy tryb życia znacznie łatwiej radzą sobie ze stresem. Palenie, nadużywanie alkoholu, niezdrowe jedzenie oraz brak wypoczynku, osłabiają Twoje siły i zdrowie. Znacznie trudniej jest wtedy spojrzeć na problemy jak

na wyzwania. Jedną z najprostszych metod na obniżenie poziomu stresu jest porządne wysypianie się.

Spędzaj czas z rodziną i przyjaciółmi

Wprawdzie czasem dom i przyjaciele również potrafią być źródłem stresu, dla większości z nas jednak poczucie przynależności i akceptacji ze strony bliskich jest silnym lekiem uspokajającym. Otrzymując wsparcie od osób, na których nam zależy znacznie dzielniej stajemy w szranki aby zmierzyć się ze swoim stresem.

Kontroluj swój umysł

Osoby cierpiące na nadmierny stres, często mają natrętne, powracające stresujące myśli. Jeżeli przyłapiesz się na tym, że wciąż uporczywie myślisz o problemie, choć nie możesz go w danej chwili rozwiązać, usuń go z głowy. Nie jest to łatwe, gdyż stresujące nas rzeczy są dla nas z reguły ważne i dlatego wciąż powracają w myślach. Staraj się jednak nie zadręczać i nie stresować w chwili, gdy i tak nie możesz nic na dany temat poradzić. Najlepszym przykładem jest to, że nie warto myśleć o pracy po powrocie do domu. Czas spędzony z rodziną warto wykorzystać na relaks i odbudowanie sił, zamiast dręczenia się z powodu jutrzejszego spotkania z szefem.

Bibliografia / źródła

- Boenish E., Haney C. M. (2002). Twój stres. Gdańsk, GWP.
- Everly G. S., Rosenfeld R. (1992). Stres. Przyczyny, terapia, autoterapia. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen – Niejodek I. (2000). Teorie stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: Strelau J. (red.) Psychologia. Gdańsk, GWP.
- Neidhard E. J., Weinstein M. S., Conry R. F. (1996) Jak opanować stres. Lublin, M&A Communications Polska Sp. z o. o.
- Siek St.(1989). Walka ze stresem. Warszawa, ATK
- Hamer Hanna (1999). Rozwój umiejętności społecznych. Wydawnictwo VEDA
- Bailey Roy. (2008). Zarządzanie Stresem. Wolters Kluwer Polska
- Emmons Michael, Alberti Robert. (2006). Asertywność. Wydawnictwo GWP.