

Практическая работа

Тема: Стрессоустойчивость. Тестирование на стрессоустойчивость

Цель: закрепление изученного теоретического материала, анализ и приобретение навыков проведения тестирования на стрессоустойчивость

Ход работы

1. Теоретический обзор
2. Входной контроль
3. Получение задания и изучение его содержания
4. Выполнение задания
5. Оформление отчета
6. Сдача отчета преподавателю

1. Теоретический обзор

Стрессоустойчивость – термин, характеризующий некоторую совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Стресс – состояние эмоциональной напряженности.

Тест на стрессоустойчивость проводят с кандидатами на должности, на которых приходится контактировать с большим количеством людей, принимать серьезные управленческие решения и нести ответственность за других сотрудников. Принимать на такие позиции специалистов с лабильной психикой, которые подвержены унынию, агрессии, резким перепадам настроения из-за влияния негативных факторов, нерационально. Они либо быстро выгорят и покинут компанию, либо не смогут справляться с должностными обязанностями.

С кандидатами на какие вакансии чаще всего проводят тест на стрессоустойчивость: сотрудниками банков; работниками сферы продаж; специалистами отделов по работе с клиентами; страховыми агентами; журналистами и телеведущими; психологами; офис-менеджерами; специалистами по связям с общественностью.

Важно! Выявляйте уровень стрессоустойчивости не только у новичков, но и у специалистов, которые давно работают в компании. Для этого наблюдайте за коллективом, чтобы выявить признаки неблагополучия.

Учитывайте, что сотрудники с низким уровнем стрессоустойчивости не могут поладить не только с коллегами, руководством, но и с клиентами, партнерами, инвесторами. В период эмоционального выгорания они упускают выгодные сделки, становятся пассивны при заключении договоров и установлении контакта. Некоторые личности проявляют явную агрессию,

						Стр.
Изм.	Стр.	№ докум.	Подпись	Дата		

что негативно сказывается на репутации компании. Чтобы избежать проблем, проводите тест на уровень стресса перед приемом на работу, и в процессе выполнения должностных обязанностей.

Когда тест на стрессоустойчивость при приеме на работу не нужен

В целом стрессу подвержены все люди, начиная от управленцев и заканчивая рядовыми сотрудниками. Но так как тестирование отнимает время, а иногда и средства, его не стоит проводить с теми, кто не контактирует с людьми. Оценивать технический персонал и вовсе нерационально. Отказывайтесь от тестов на стрессоустойчивость в отношении работников, чье психическое состояние не сказывается на репутации компании, прибыльности ведения бизнеса. Если же вы хотите знать, насколько легко человека вывести из себя, от чего он становится подавленным и апатичным, проведите стресс-интервью. Уже первые вопросы покажут общее состояние психики, личностные качества и особенности характера.

Виды тестов на стрессоустойчивость.

Тесты на стрессоустойчивость бывают двух видов:

- 1) Простые.
- 2) Составные (или комбинированные).

Простые тесты на стрессоустойчивость состоят, как правило, из десяти-пятнадцати вопросов. В них есть несколько вариантов ответов: «да», «скорее да, чем нет», «скорее нет, чем да» или «нет». Составные тесты — это комбинация из обычного тестирования и нескольких дополнительных заданий. Простые тесты не позволяют провести углубленную оценку уровня стрессоустойчивости, поэтому применяйте их только при подборе сотрудников низшего звена. Для отсева неподходящих соискателей на должности среднего и высшего уровня проводите комплексное тестирование.

Преимущества и недостатки тестов на стрессоустойчивость

Преимущества отбор подходящего претендента из нескольких соискателей с одинаковыми навыками и опытом работы; решение по результатам тестирования; выявление скрытых способностей претендента, predisposedности к логическому или вербальному мышлению; определение уровня устойчивости к стрессу; выявление склонности ко лжи. Недостатки недостоверность результатов при использовании общедоступных вариантов, так как претенденты могут заранее посмотреть тест на стрессоустойчивость с ответами; волнение, раздражение претендента; отказ от тестирования; дополнительные затраты на подбор.

Вопросы, задаваемые при тестировании на стрессоустойчивость.

Сотрудники кадрового отдела при тестировании кандидата на стрессоустойчивость общаются с ним на разные темы. Среди них: Будущая работа. Выясните, переживает ли кандидат за качество своей работы, готов ли задерживаться, уходит ли на больничный, если заболевает. Отношения в коллективе. Узнайте, боится ли соискатель новых знакомств, умеет ли поддерживать разговор с коллегами и клиентами компании. Характер кандидата. Уточните, как человек относится к критике, в каких ситуациях

						Стр.
Изм.	Стр.	№ докум.	Подпись	Дата		

раздражается, есть ли у него чувство юмора. Конфликтности кандидата. Попробуйте понять, как кандидат ведет себя во время ссор, умеет ли избегать конфликтов, может ли дать отпор обидчику. Раздражайте его всеми возможными способами, создавайте стресс.

1. Входной контроль:
Необходимо ответить на вопросы, указанные ниже

1. Что представляет собой стресс и стрессоустойчивость?

ОТВЕТ _____

2. Для кого может проводиться тест на стрессоустойчивость?

ОТВЕТ _____

3. Каковы виды тестов на стрессоустойчивость?

ОТВЕТ _____

4. В чем состоят преимущества и недостатки тестов на стрессоустойчивость?

ОТВЕТ _____

5. Какие вопросы нужно задать при тестировании на стрессоустойчивость.

ОТВЕТ _____

							Стр.
Изм.	Стр.	№ докум.	Подпись	Дата			

**2. Получение задания в соответствии с заданным вариантом
и изучение его содержания:**

Изучить внимательно и выполнить представленные задания. Сделать общие выводы по практической работе.

3. Выполнение задания:

Задание 1

ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Этот тест служит для оценки степени раздражительности, нервозности, вспыльчивости и способности контролировать эти качества. Хотите проверить, как Вы реагируете на стрессы?

Тогда на предложенный ниже список вопросов ответьте одним из трех способов:

- "да, безусловно",
- "да, но не очень"
- или "нет, ни в коем случае".

Опросник

Раздражает ли Вас:

1. Смятая страница газеты, которую Вы хотите прочитать?
2. Женщина "в летах", одетая как молоденькая девушка?
3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?
4. Женщина, курящая на улице или в общественном месте?
5. Человек, кашляющий в Вашу сторону?
6. Когда кто-то грызет ногти на Ваших глазах?
7. Когда кто-то смеется невпопад?
8. Когда кто-то пытается учить Вас, что и как делать?
9. Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?
10. Когда в кинотеатре тот, кто сидит перед Вами, все время вертится и обсуждает фильм?
11. Когда Вам пересказывают сюжет интересного романа, который Вы только собираетесь прочесть?
12. Когда Вам дарят ненужные вещи?
13. Громкий разговор в общественном транспорте?
14. Слишком сильный запах духов?
15. Человек, жестикулирующий во время разговора?
16. Коллега, часто употребляющий иностранные слова?

							Стр.
Изм.	Стр.	№ докум.	Подпись	Дата			

"Ключ"

За каждый ответ испытуемому начисляется:

"да, безусловно" - 3 балла;

"да, но не очень" - 1;

"нет, ни в коем случае" - 0.

Очки суммируются. Максимально возможное количество - 48.

РЕЗУЛЬТАТЫ.

Более 36. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает Вашу нервную систему, усиливая трения с окружающими.

От 13 до 36. Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Вас раздражают только очень неприятные вещи. Не драматизируя повседневные невзгоды, Вы способны легко забывать о них.

Менее 13. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь. Вас не так-то просто вывести из равновесия. А это гарантия против стрессов.

Помочь самому себе вполне реально. Первое, что нужно сделать, - осознать: неприятное эмоциональное состояние есть. Второе: попробовать найти его причины, источники и предположить, что можно с ними сделать. Часто человек закрывает глаза на неприятные моменты, при этом окружающие могут ему говорить: «Это все пустяки! Не обращай внимания! Ты со всем справишься!» Но если внутреннее напряжение продолжает расти, если мы не признаем своего эмоционального состояния, если не поймем, что внутренний источник боли не устранен, то это может привести к нервному срыву. Так же, как и накопленный «по мелочам» повседневный стресс может привести из-за пустяка к истерике.

Итак, осознали сам факт наличия стресса и его возможную причину: это может быть чье-то свежее хамство или давняя обида, «непрожитая» психологическая травма, неприятные новости по телевидению, усталость, болезнь, хронический недосып, кто-то задел убеждения, ценности, личные границы, дал негативную оценку... Вы напряжены, утомлены, озлоблены или опечалены. Что делать дальше? Действуйте в зависимости от степени сложности причины. Обязательно постарайтесь с кем-нибудь поговорить, «разгрузиться». Затем определитесь, можно ли что-то сделать с причиной, исправить ее, иногда - получить помощь специалиста, или приходится смириться и помочь себе идти дальше, отпустив ситуацию (и признав, что «как раньше» не будет).

ОТВЕТ: По результатам данного теста мною было набрано - _____ баллов.
Это свидетельствует о том, что _____

						Стр.
Изм.	Стр.	№ докум.	Подпись	Дата		

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА (по В. Ю. Щербатых)

Для подсчета суммарного показателя используется следующая схема.

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в 1 балл, каждый симптом из «эмоционального» списка оценивается в 1,5 балла, а каждый симптом из «физиологического» списка оценивается в 2 балла. Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 66.

Интеллектуальные признаки стресса

1. Преобладание негативных мыслей
2. Трудность сосредоточения
3. Ухудшение показателей памяти
4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы
5. Повышенная отвлекаемость
6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе
7. Плохие сны, кошмары
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях
9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого
10. Нарушение логики, спутанное мышление
11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения
12. Сужение «поля зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действия

Поведенческие признаки стресса

1. Потеря аппетита или переедание
2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий
3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь
4. Дрожание голоса
5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье
6. Хроническая нехватка времени
7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями
8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность
9. Антисоциальное, конфликтное поведение
10. Низкая продуктивность деятельности

						Стр.
Изм.	Стр.	№ докум.	Подпись	Дата		

11. Нарушение сна или бессонница
12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя

Эмоциональные симптомы

1. Беспокойство, повышенная тревожность
2. Подозрительность
3. Мрачное настроение
4. Ощущение постоянной тоски, депрессия
5. Раздражительность, приступы гнева
6. Эмоциональная «тупость», равнодушие
7. Циничный, неуместный юмор
8. Уменьшение чувства уверенности в себе
9. Уменьшение удовлетворенности жизнью
10. Чувство отчужденности, одиночества
11. Потеря интереса к жизни
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой

Физиологические симптомы

1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли
2. Повышение или понижение артериального давления
3. Учащенный или неритмичный пульс
4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование)
5. Нарушение свободы дыхания
6. Ощущение напряжения в мышцах
7. Повышенная утомляемость
8. Дрожь в руках, судороги
9. Появление аллергии или иных кожных высыпаний
10. Повышенная потливость
11. Быстрое увеличение или потеря веса тела
12. Снижение иммунитета, частые недомогания

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Для подсчета суммарного показателя используется следующая схема.

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в 1 балл, каждый симптом из «эмоционального» списка оценивается в 1,5 балла, а каждый симптом из «физиологического» списка оценивается в 2 балла. Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 66.

Показатель от 0 до 5 баллов считается хорошим — означает, что в данный момент жизни сколь-либо значимый стресс отсутствует.

Показатель от 6 до 12 баллов означает, что человек испытывает умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью

рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

Показатель от 13 до 24 баллов указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который не удалось компенсировать. В этом случае требуется применение специальных методов преодоления стресса.

Показатель от 25 до 40 баллов указывает на состояние сильного стресса, для успешного преодоления которого желательна помощь психолога или психотерапевта. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу.

Показатель свыше 40 баллов свидетельствует о переходе организма к третьей, наиболее опасной стадии стресса — истощению запасов адаптационной энергии.

ОТВЕТ: По результатам данного теста мною было набрано - баллов.
Это свидетельствует о том, что

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ :
