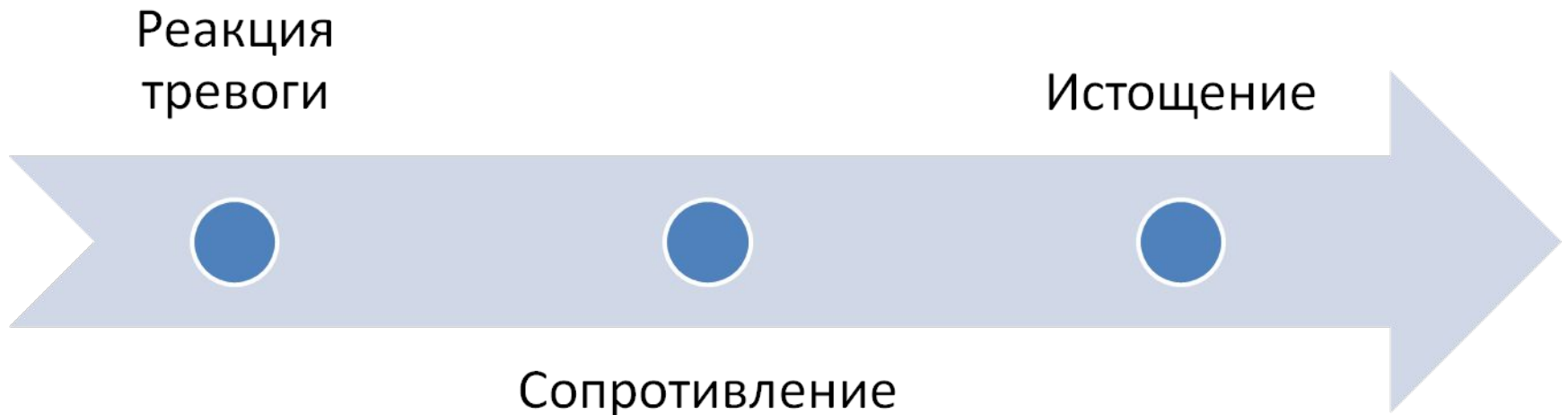


**ТЕМА:  
«КОНФЛИКТЫ  
И  
СТРЕССЫ»**

# Понятие стресса

**Стресс** – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникших трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

# Динамика стресса



# Последствия стресса

## Субъективные

- Чувство тревоги и вины
- Быстрая утомляемость

## Поведенческие

- «Нехорошие» разговоры
- Опасность инцидента

## Физиологические

- Высокое кровяное давление
- Язвенная болезнь и т.д.

## Когнитивные

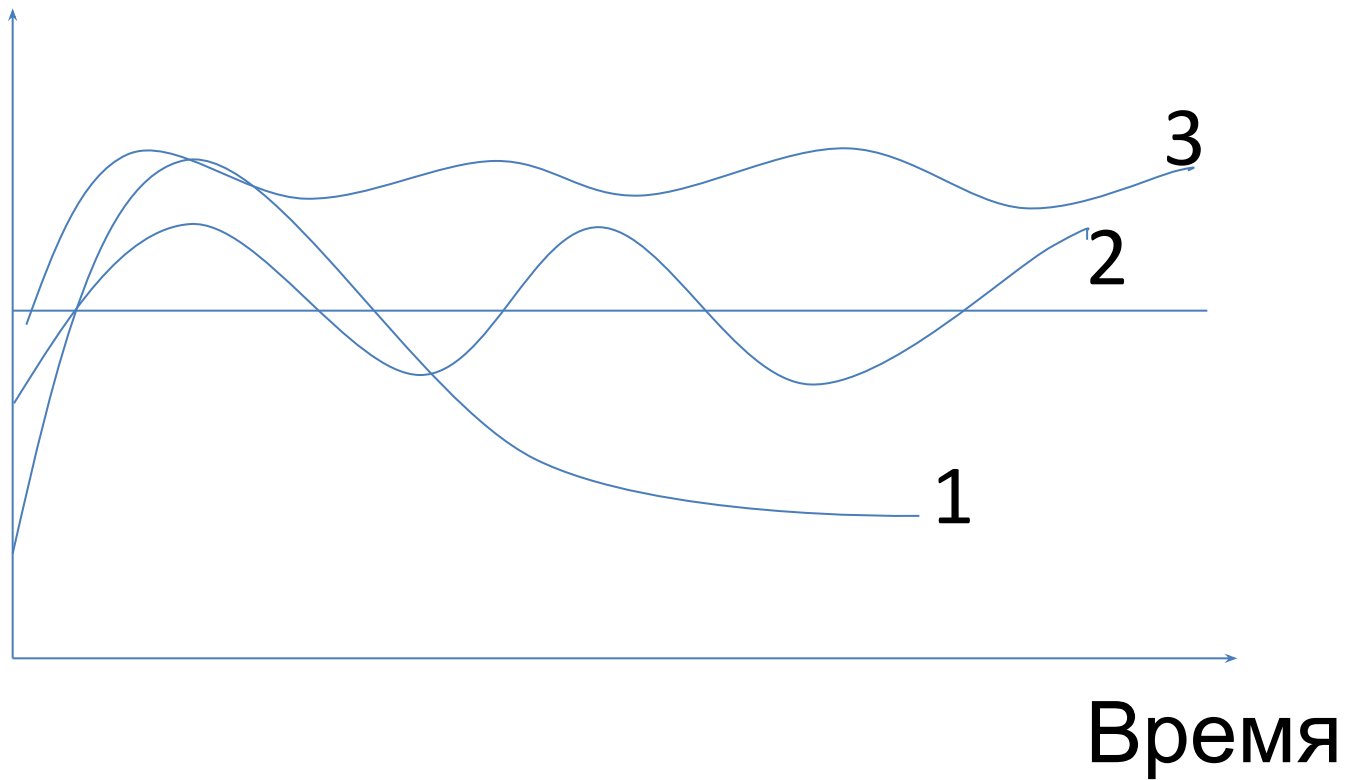
- Неэффективные решения
- Рассеянность

## Организационные

- Прогулы, текучесть кадров
- Низкая производительность труда

# Виды стресса

Напряжение



# Причины стресса

## Внеорганизационные

- Жизненные события
- Социально-экономическая и политическая ситуация

## Организационные

- Организационная структура
- Стратегия и др.

## Групповые

- Отсутствие групповой сплоченности и взаимной поддержки
- Межличностные конфликты и др.

## Индивидуальные

- Темперамент и характер
- Социальная роль

## Рабочее место

- Экстремальные условия
- Монотония

# Методы нейтрализации стресса

Планирование

Физические  
упражнения

Диета

Психотерапия

Медитация и  
расслабление

# Поисковая активность

**Поисковая активность** – это поведение, направленное на изменение ситуации (или отношения к ней) при отсутствии определенного прогноза его результатов, но при постоянном учете степени его эффективности.