

**СТРЕСС В  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

*причины и методы преодоления*

**СТРЕСС – неспецифическая  
реакция организма в ответ на  
разнообразные повреждающие  
воздействия (адаптационный  
синдром)»**

# Формы стресса:

Дистресс –  
«плохой» стресс



Эустресс –  
«хороший»  
стресс»



## УВЕЛИЧИВАЮЩЕЕСЯ ДАВЛЕНИЕ СТРЕССА НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

ЖЕСТКАЯ  
КОНКУРЕНЦИЯ

БЫСТРЫЙ ТЕМП  
ИЗМЕНЕНИЙ

НОВЫЙ СТИЛЬ  
РАБОТЫ

- **Должен!** больше работать
- **Должен!** лучше работать
- **Должен!** приспосабливаться к постоянно меняющемуся рабочему месту



- **Должен!** постоянно учиться и переучиваться
- **Должен!** справляться с большей ответственностью
- **Должен!** менять место работы и/или профессию

# СТАДИИ СТРЕССА

- **Стадия тревоги (опасности)** мобилизует организм встретить влияние стрессора: учащается дыхание, увеличивается кровяное давление, напрягаются мышцы;
- **Стадия сопротивления** – организм сопротивляется воздействию вредных внешних факторов и адаптируется;
- **Стадия истощения** характеризуется резким снижением энергии сопротивления.

# ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СТРЕССА



Эффективная деятельность в условиях Кризиса

Кризис



Сопротивление влиянию Кризиса

Мобилизация

Стресс. Растерянность.

Истощение. Депрессия,  
Профессиональное  
«выгорание»

Точка «невозврата»

**конец**

# СИМПТОМЫ СТРЕССА

- Полная отдача себя работе, проведение все меньшего количества времени с друзьями и семьей;
- Неэффективность на работе;
- Выполнение рабочих заданий вне работы за счет личного отдыха;
- Сильная утомляемость;
- Раздражительность;
- Регулярные физические болезни и др.



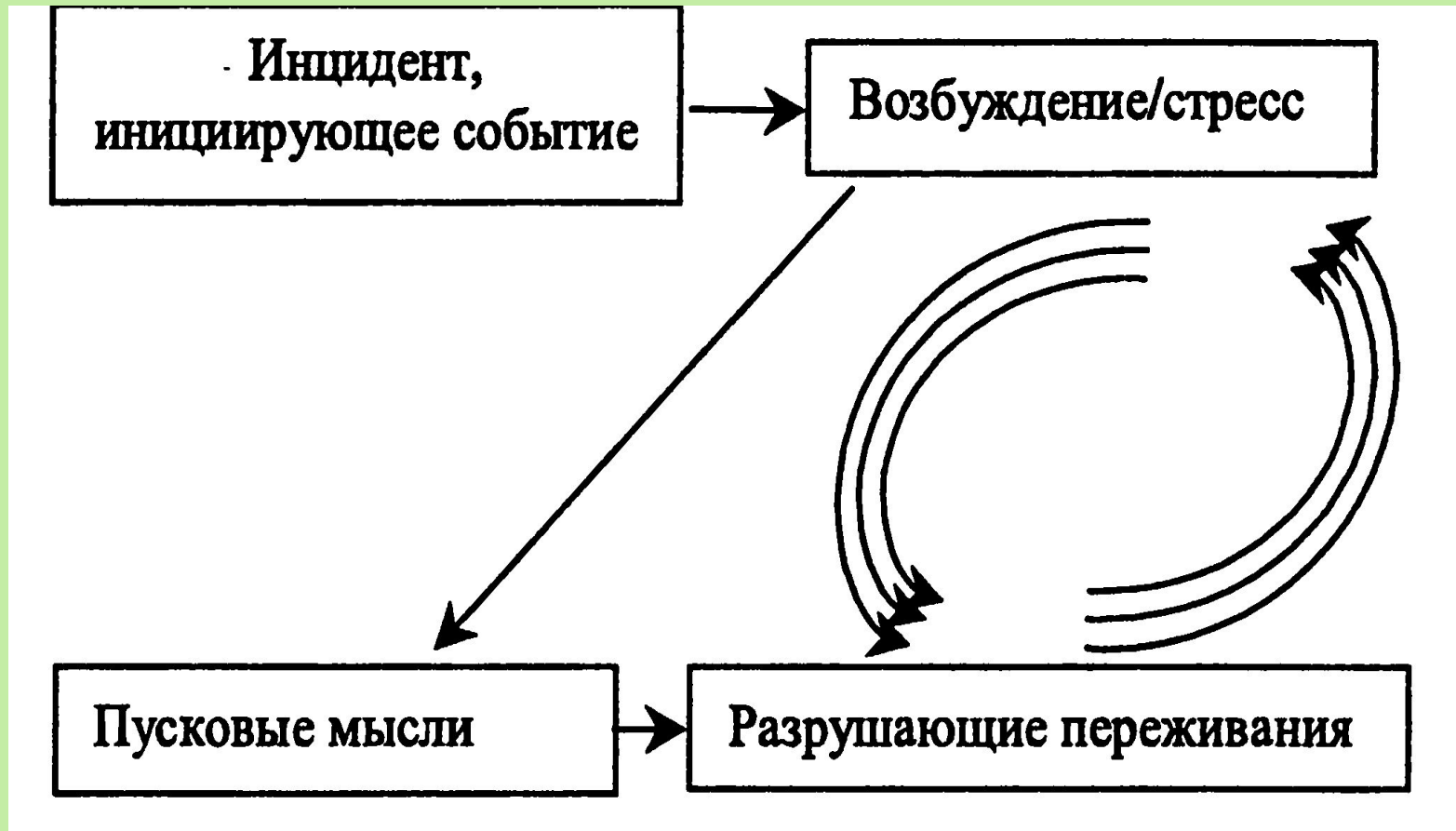
# ИСТОЧНИКИ СТРЕССА:

- Режим трудовой деятельности (условия труда, интенсивный режим, нехватка времени);
- Роль работника в организации (ролевые конфликты, повышенная ответственность, недостаток полномочий);
- Коммуникативные факторы (взаимоотношения с руководством, подчиненными, коллегами);
- Трудности построения карьеры (неадекватный уровень притязаний, профессиональная неуспешность, медленный или быстрый карьерный рост, страх перед увольнением);
- Факторы, связанные с организационной культурой и микроклиматом (несоответствие установок и ожиданий работника корпоративной культуре организации, интриги, ограничение свободы и т.д.);
- Неорганизационные источники стрессов (проблемы в семейной жизни, неумение разделить профессиональную и семейную ролевую стратегию поведения)

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СТРЕССА

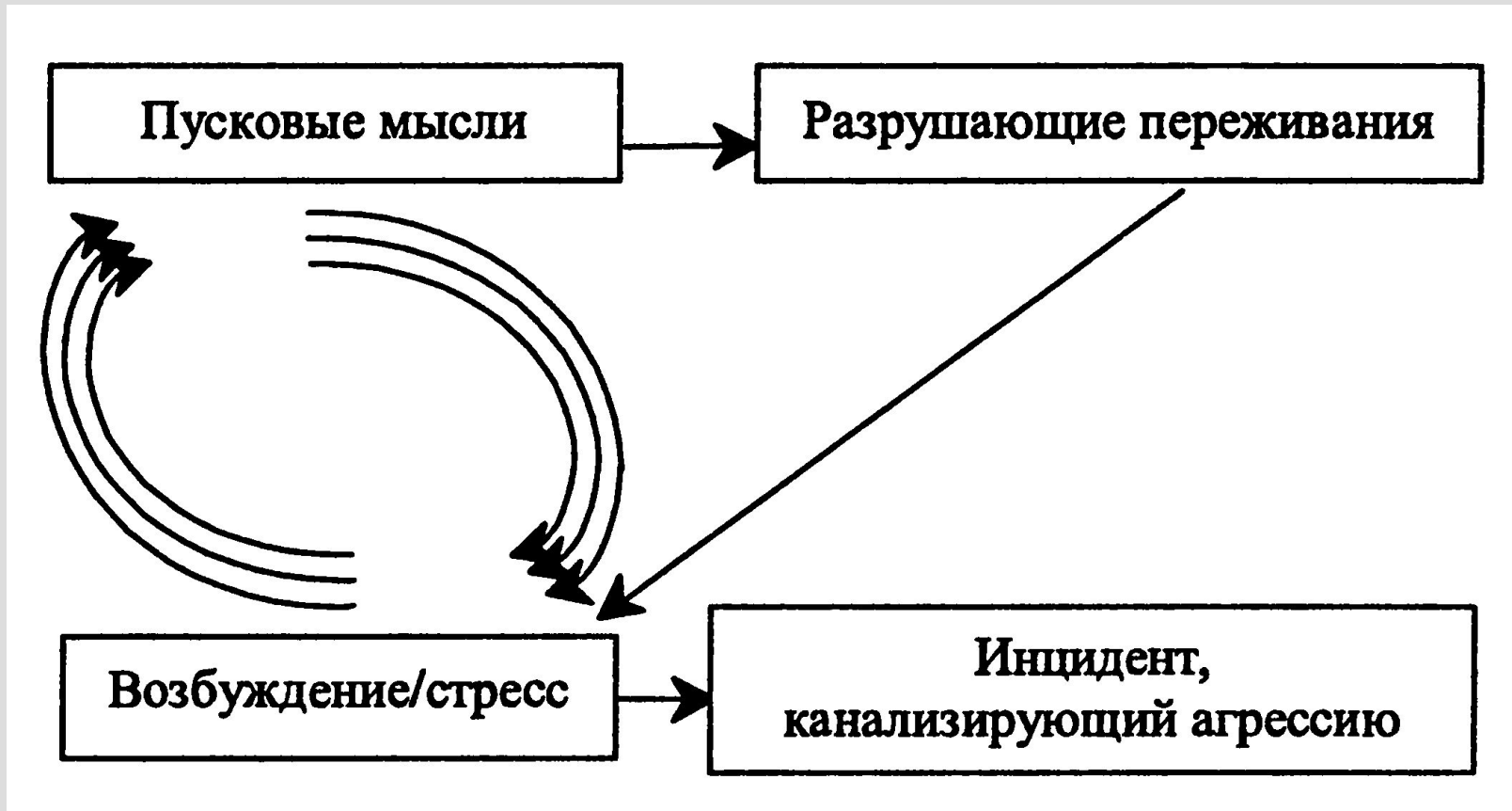
- Генетическая предрасположенность;
- Тип высшей нервной деятельности
- Ранний детский опыт;
- Родительские сценарии;
- Личностные особенности (характер, уровень самооценки, направленность, установки и ценности);
- Факторы социальной среды;
- Когнитивные факторы.

# Когнитивные механизмы эмоциональной реакции



Стресс вызван неприятным инцидентом

# Когнитивные механизмы эмоциональной реакции



Стресс вызван мыслями о неприятном событии

# Факторы, усугубляющие воздействие стресса

- Нежелание человека изменить собственные представления;
- Категоричность в восприятии альтернатив;
- Наличие иррациональных установок;
- Инерция мышления;
- Стремление избежать болезненных эмоциональных переживаний.

# *Когнитивные механизмы эмоциональной реакции:*

## **A B C**

**A** (activating) - активизирующее событие: ситуация, стимул, обуславливающий процесс реагирования;

**B** (beliefs) –убеждения, ожидания, установки, верования, представления о ситуации, интерпретации и выводы;

**C** (consequences) – последствия: эмоции, чувства, поведение.

# Профессиональное выгорание

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к снижению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

# **Работники, составляющие группу риска**

- Работа связана с интенсивным общением;
- Возникновение внутренних конфликтов, связанных с работой;
- Работа протекает в условиях нестабильности;
- Необходимость постоянно демонстрировать высокую эффективность;
- Жители крупных городов



# СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ:

- Психофизические;
- Социально-психологические;
- Поведенческие

# ПРИЧИНЫ «ВЫГОРАНИЯ»

- Постоянные противоречия в стратегическом и тактическом руководстве;
- Чрезмерные, невыполнимые требования к работникам;
- Передача ответственности сотрудникам, не имеющим полномочий;
- Отсутствие объективных критериев для оценки результатов труда;
- Неэффективная система мотивирования и стимулирования персонала.

# Методы нейтрализации стресса

Психологически  
е

Аутотренинг;  
Медитация;  
Рациональная  
терапия

Физические

Массаж;  
Физические  
упражнения

Физиологическ  
ие

Баня;  
Закаливание;  
Водные  
процедуры

Биохимически  
е

Фармакотерапи  
я;  
Алкоголь;  
Фитотерапия.

Социальные  
стресс-факторы

Психологические  
Стресс-факторы

Физиологические  
Стресс-факторы

Сила и время воздействия

**Мишень**

индивид

Внешние

Помехи

Ресурсы

Внутренние

Помехи

Ресурсы

Психические  
Физиологические  
Эмоциональные  
Поведенческие

Семья  
Друзья  
Коллеги  
Общество

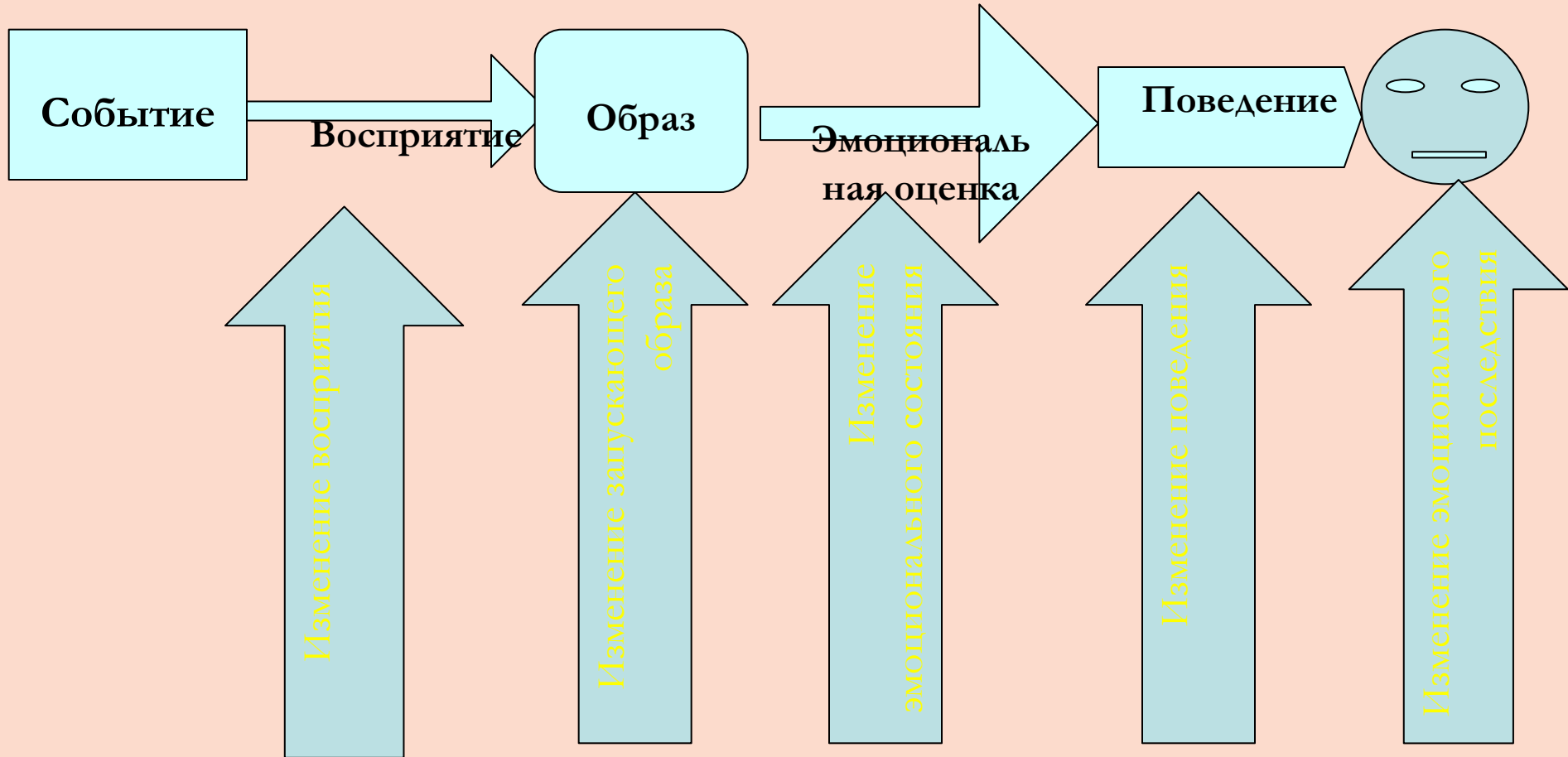
О  
К  
Р  
У  
Ж  
Е  
Н  
И  
Е

Накопление  
полезного опыта  
по решению  
«трудных» задач

Адаптация (эустресс)

Дезадаптация (дистресс)

# МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ



# **Алгоритм действий при наступлении стресса**

- 1. Нейтрализация избытка негативных эмоций**
- 2. Формирование уверенности в себе (аутотренинг);**
- 3. Определение структуры стрессора:**
  - с чем следует примириться;**
  - в чем можно найти позитивный момент?**
  - что в этой ситуации я должен изменить?**
- 4. Поиск ресурсов:**
  - какие уже есть?**
  - какие нужно добыть и как?**
  - составление плана на ближайшее время**
- 5. Приступить к выполнению плана**

# **Алгоритм действий, если стрессовая ситуация произошла, но стресс еще сохраняется**

1. Диссоциирование от ситуации;
2. Поиск нужных ресурсов;
3. Рациональная терапия (поиск позитивных моментов в ситуации);
4. Моделирование желаемого будущего.

# РЕСУРСЫ.

Что это такое и где их  
взять?





**АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ + РЕСУРС = ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ**

## **ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ РЕСУРСОМ?**

- состояния (спокойствие, уверенность в себе);
- качества (настойчивость, усидчивость);
- убеждения ("Я имею право на ошибку");
- способности (умение выбирать друзей, способность убеждать собеседника);
- знания