

**МОСКОВСКИЙ АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МАДИ)**

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ

КАФЕДРА СОЦИОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЯ

КУРСОВАЯ РАБОТА

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
НА ТЕМУ: «ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ, ВОЗНИКАЮЩИХ
В ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Выполняла: студентка группы 26УПЗ
факультет управления д/о

Смурова К. В.

Проверила: старший преподаватель
кафедры социологии и управления

Бочарова Н.В.

МОСКВА 2013

Основные понятия курсовой работы

Стресс – это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое.

Расстройство – это состояние, которое отличается от нормального, привычного, спокойного.

Стрессовое расстройство – психическое состояние, которое возникает в результате единичных или повторяющихся ситуаций, которые давят на психику, заставляют человека нервничать.



Виды стрессовых расстройств

Тревога – отрицательная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.

Беспокойство – это внутреннее душевное переживание за то, что произошло или за то, чему предстоит произойти.

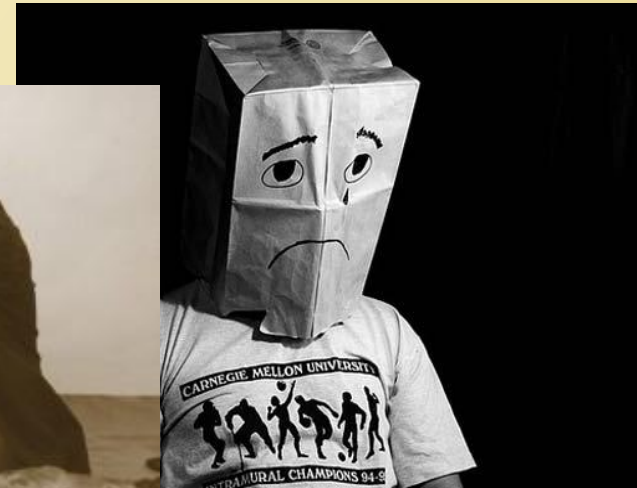
Страх – это внутреннее неприятное состояние, чувство ощущения опасности, риска ситуации.



Виды стрессовых расстройств

Отчаяние – это отрицательная эмоция, связанная с ощущением невозможности удовлетворить какую-либо потребность.

Депрессия – это состояние при котором снижается настроение, утрачивается способность радоваться, нарушается мыслительный процесс (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.).



Виды травматичных стрессовых расстройств

Острое стрессовое расстройство – тревожное расстройство, в котором страх и сопутствующие симптомы возникают вскоре после травматического события.

Посттравматическое стрессовое расстройство – это тревожное расстройство, в котором страх и сопутствующие симптомы сохраняются длительное время после травматического события.



Симптомы стрессовых расстройств

- Повторные переживания;
- Избегание;
- Эмоциональная опустошённость, «уход в себя»;
- Повышенная возбудимость нервной системы.



Причины травмирующих стрессовых расстройств

К травмирующим событиям относятся:

- Война;
- Природная катастрофа;
- Террористический акт;
- Автомобильная авария;
- Физическое насилие;
- Самоубийство близкого человека.



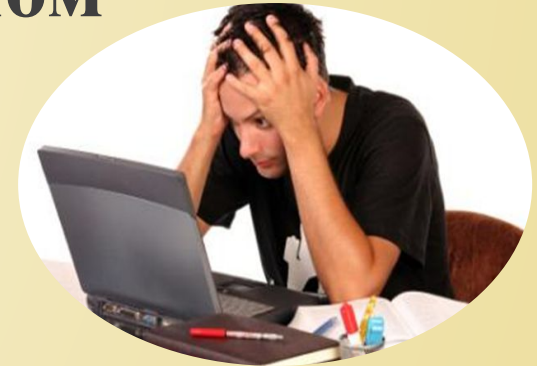
Причины стрессовых расстройств

- Чрезмерные нагрузки на работе, загруженность на работе;
- Неудовлетворённость достигнутыми результатами;
- Нехватка времени;
- Дорожно-транспортное происшествие;
- Потеря работы;
- Предательство (измена) близких.



Причины стрессовых расстройств в области управления персоналом

- Нехватка времени;
- Строгое руководство;
- Чрезмерная ответственность;
- Неблагоприятные взаимоотношения с коллегами;
- Ошибка(и) при выполнении порученного задания;
- Оценка руководством выполненного задания не по заслугам;
- Полученная заработная плата не соответствует вашим ожиданиям.



Факторы, влияющие на степень реагирования стрессовых ситуаций

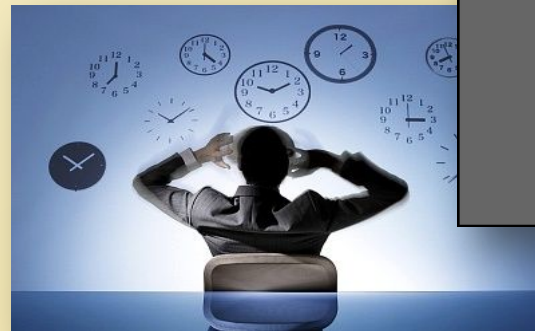
- Генетическая предрасположенность.
- Характер протекания беременности у матери.
- Ранний детский опыт.
- Характер человека.
- Направленность человека.
- Общественный статус.
- Ближайшее социальное окружение.



Пути преодоления стрессовых расстройств, возникающих в области управления персоналом

Они могут быть выявлены на двух основных уровнях:

- **на индивидуальном** – определить факторы, вызывающие стрессовые расстройства у конкретного работника и требующие изменений в организации и условиях его труда;
- **на уровне организации** – определить факторы, негативно влияющие на значительную группу работников и требующие изменений в деятельности всей организации.



Методы работы, направленные на уменьшение стрессовых расстройств в организации

- Мероприятия, связанные с изменением условий труда и включающие расстановку работников, их обучение, планирование и распределение работы.
- Изменить отношение работников, их восприятие и оценку тех или иных процессов и событий.
- Обеспечить работникам разгружающие мероприятия.



Пути преодоления стрессовых расстройств на рабочем месте

- Эффективное распоряжение своим рабочим временем.
- Концентрация внимания не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях задания и тактических приемах.
- Соблюдение правил режима по труду и отдыху.
- Самоутверждения в коллективе.



Пути преодоления стрессовых расстройств

- Проанализируйте стрессовую ситуацию.
- Поставьте перед собой жизненную цель.
- Учитесь переключаться.
- Научитесь управлять своей психикой.
- Улыбайтесь, смейтесь.
- Будьте оптимистом.
- Живите сегодняшним днем.
- Соприкоснитесь с природой.
- Растворите печаль во сне.
- Сделайте себе подарок.
- Слушайте музыку.



Пути преодоления стрессовых расстройств

- Релаксация.
- Концентрация.
- Регуляция дыхания.
- Образ жизни.
- Сосредотачивайте своё внимание на светлых сторонах жизни.
- Поговорите о своих переживаниях, проблемах с близкими людьми.
- Охарактеризуйте своё стрессовое расстройство словом «зато».
- Докажите себе, что «могло быть и хуже».
- Не изменяйте свой привычный ритм жизни.
- Отдых или смена деятельности.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

