

**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.

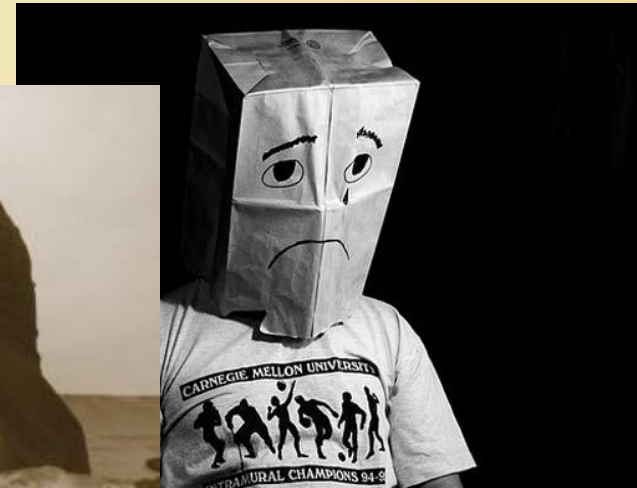
**Страх** – это внутреннее неприятное состояние, чувство ощущения опасности, риска ситуации.



# 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

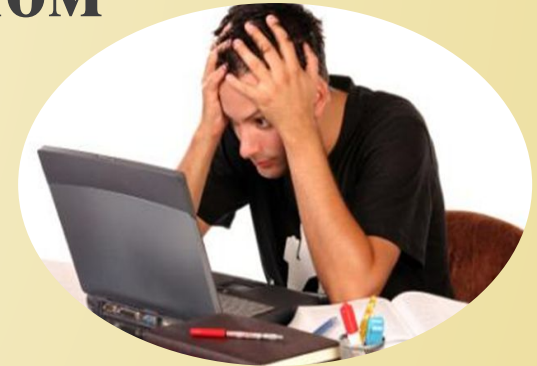
- Чрезмерные нагрузки на работе, загруженность на работе;
- Неудовлетворённость достигнутыми результатами;
- Нехватка времени;
- Дорожно-транспортное происшествие;
- Потеря работы;
- Предательство (измена) близких.





# 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

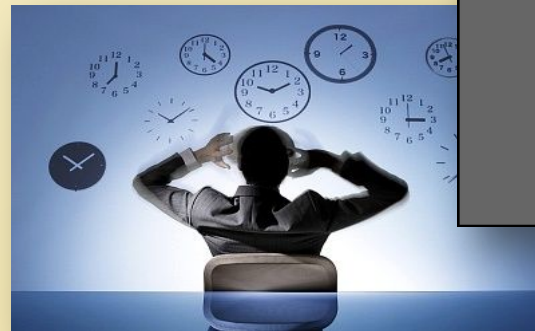
- Генетическая предрасположенность.
- Характер протекания беременности у матери.
- Ранний детский опыт.
- Характер человека.
- Направленность человека.
- Общественный статус.
- Ближайшее социальное окружение.



# 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!**

