

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте  
РФ»**

**Владимирский Филиал  
Факультет Управления  
Кафедра менеджмента**

## **Стрессы, связанные с работой. Влияние стрессового поведения на организацию**

**Выполнила: студентка II курса группы СОУ-111 Постнова М.А.  
Проверил: д.м.н., профессор кафедры менеджмента Тогунов И.А.**

- Рабочий стресс может расстроить нервы, не давать уснуть всю ночь и способствовать развитию таких проблем, как депрессия и заболевания сердца. Хронические производственные нагрузки подвергает риску ваше физическое и эмоциональное самочувствие. Понять источник напряжения — первый шаг в борьбе со стрессом, хотя это легче сказать, чем сделать. К счастью, эксперты установили определенные рабочие ситуации, которые, вероятнее всего, заставляют вас нервничать.



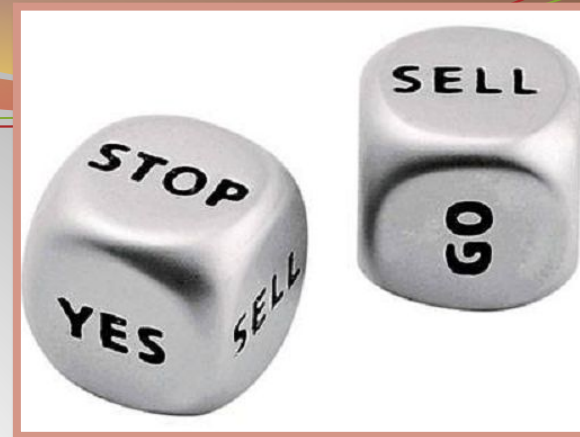
# Загнанный подчиненный

- Вы все время заняты: с момента прихода на работу и до ее окончания. Вам нечего сказать о том, как вы выполняете свои обязанности или о проектах, над которыми вы трудитесь. Вы всегда в чьем-то подчинении.



# Решение:

- Работа — «высокие требования, низкий контроль» — вызывает сильное психологическое напряжение. Исследования показали: если вы не можете сделать работу менее требовательной, включитесь в процесс принятия решений, это поможет снизить напряжение.



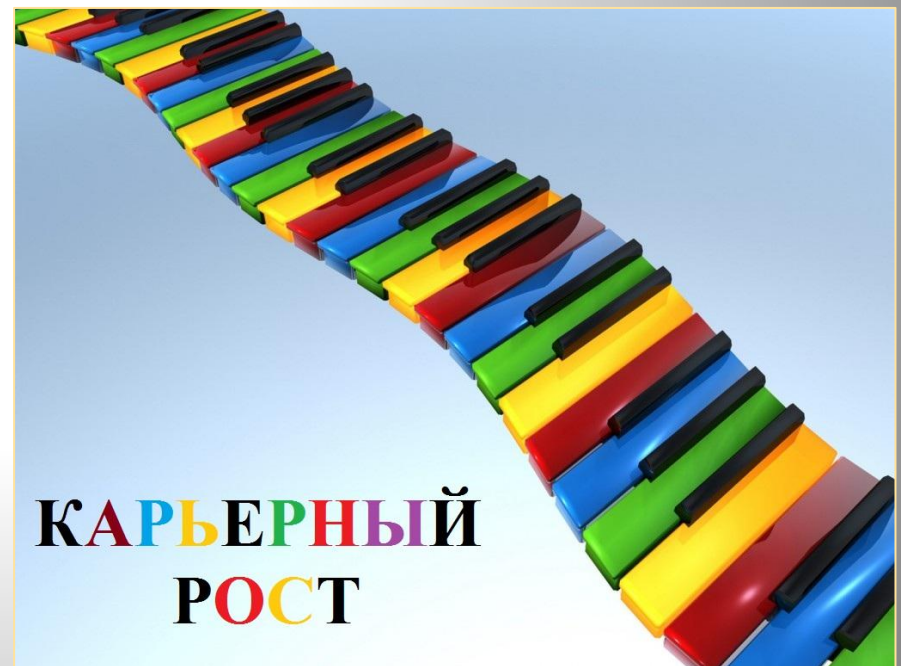
# Разочаровавшийся энерджайзер

- Вы работаете, поджав хвост, но чувствуете, что не получаете должного уважения или вознаграждения. Потом (а, возможно, и слезами) вы создаете позитивный имидж начальству без какого-либо повышения или соответствующего признания.



# Решение:

- Так называемый «дисбаланс усилий-вознаграждений» идеальный фундамент для стресса, особенно среди целеустремленных людей, стремящихся к признанию. Попробуйте обсудить с начальством ваши карьерные перспективы.



# Изгой

- Вы чувствуете себя совершенно покинутым. Если нуждаетесь в помощи или руководстве, начальник никогда не оказывает ее вам, а когда вам нужно высказаться, у вас нет верного союзника, к которому вы могли бы обратиться.



# Решение:



- Хорошая система поддержки на работе включает как фактическую помощь начальства, так и эмоциональную — коллег. Старайтесь делиться своими нуждами и переживаниями. Когда вам нужна помощь начальника, будьте как можно конкретнее. Сближение с коллегами должно стать вашим главным приоритетом.





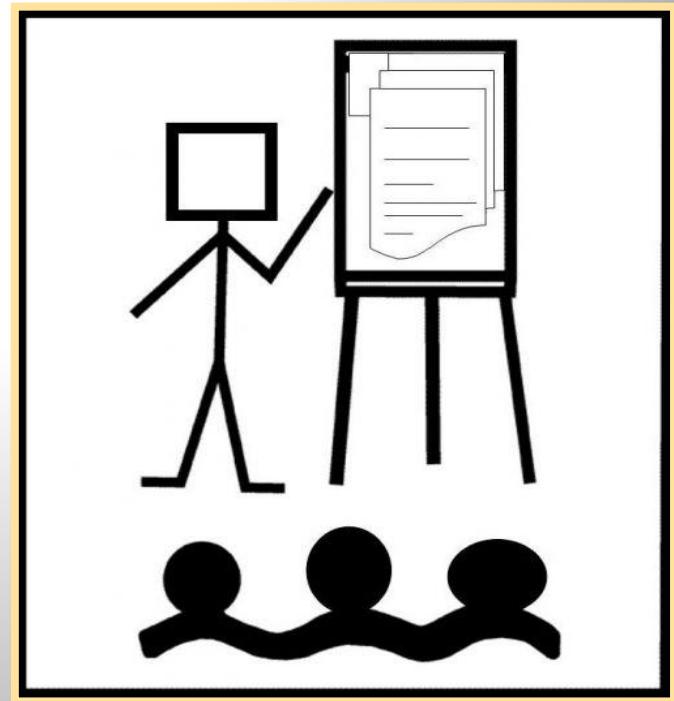
# «Тряпка»

Вы работаете с требовательными и оскорбляющими вас клиентами, но, несмотря на это, от вас ожидают, хотя и не требуют, соблюдения спокойствия и вежливости.



## Решение:

- *Попросите у начальника совет или дополнительный тренинг, о том, как справиться с трудными клиентами, не будучи деморализованным. Выполнять свою работу и не воспринимать оскорбления лично — то, что вам нужно, чтобы почувствовать себя лучше.*



# «Сгорели на работе»

## СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- Вы крайне измучены как физически, так и эмоционально, до такой степени, что вам трудно работать. Вы чувствуете себя на грани нервного срыва.



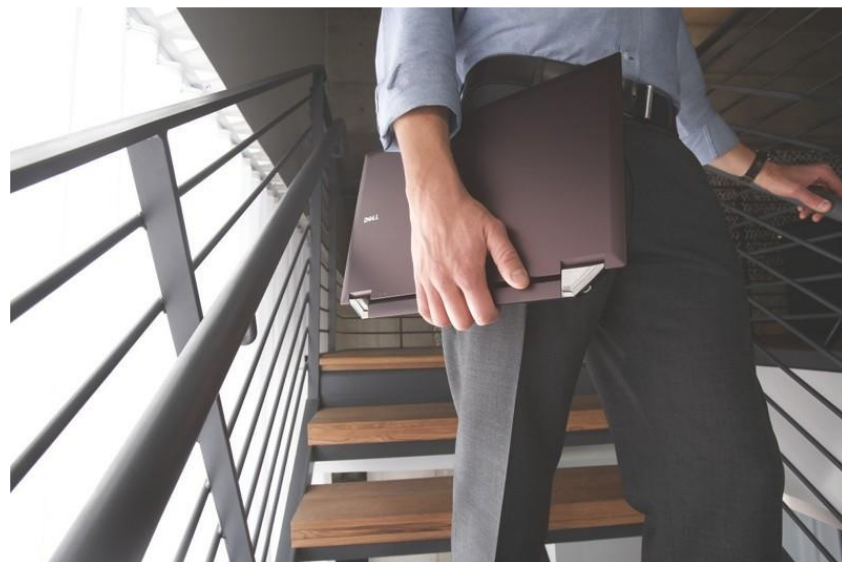
## Решение:

- Хотя термин «сгорел на работе» имеет расплывчатое значение, техническое его определение — сильное изнеможение от продолжительного напряжения на работе. Если вы чувствуете нечто подобное, обсудите это с начальством и выясните, можете ли вы взять отгул или даже отпуск.



# Технический узник

- Благодаря мобильному телефону и ноутбуку, которые ваша компания великодушно вам предоставила, начальник может связаться с вами круглосуточно, семь дней в неделю. Вы постоянно связаны с офисом, а работа и личная жизнь стали неразделимы.



## Решение:

- Чтобы защитить себя от эмоционального и физического напряжения, научитесь отключаться (буквально). Оставьте себе промежуток времени между 9 вечера и 8 утра, когда вам необходимо выключить технику и привести мысли в порядок.



**Пагубное влияние стресса  
на профессиональную  
деятельность.**

- Менеджеры, постоянно подвергающиеся воздействию стресса, становятся жертвой резких перепадов настроения, и их подчиненные вскоре приобретают привычку не беспокоить их, даже когда речь идет о серьезных вопросах.

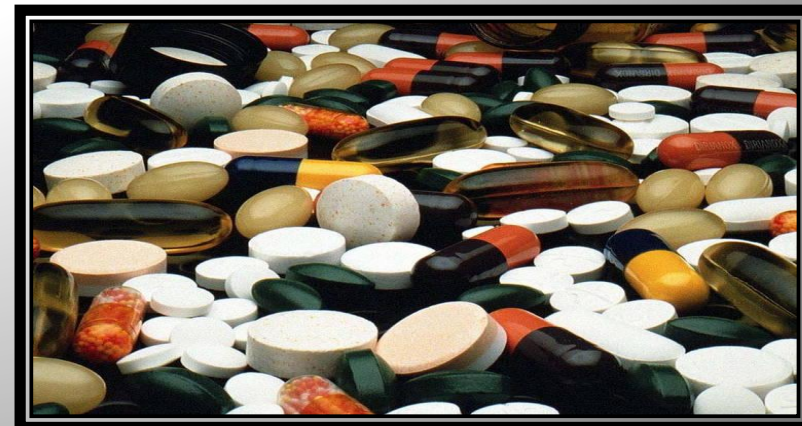






- Иногда менеджеры осознают недостатки собственного поведения; они чувствуют, что не соответствуют ожиданиям, связанным с занимаемой должностью, и страдают от потери самоуважения. В подобном состоянии они могут медлить и откладывать принятие решений.

- Еще одним аспектом воздействия стресса является изменение в поведении человека. Прямым результатом сильных стрессов на работе могут являться такие поведенческие реакции, как недоедание или переедание, злоупотребление курением, алкоголем, наркотиками и антидепрессантами.



*Спасибо за внимание!!!*

