СТРЕСС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: причины и методы преодоления

СТРЕСС - неспецифическая реакция организма в ответ на разнообразные повреждающие воздей ствия (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





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.

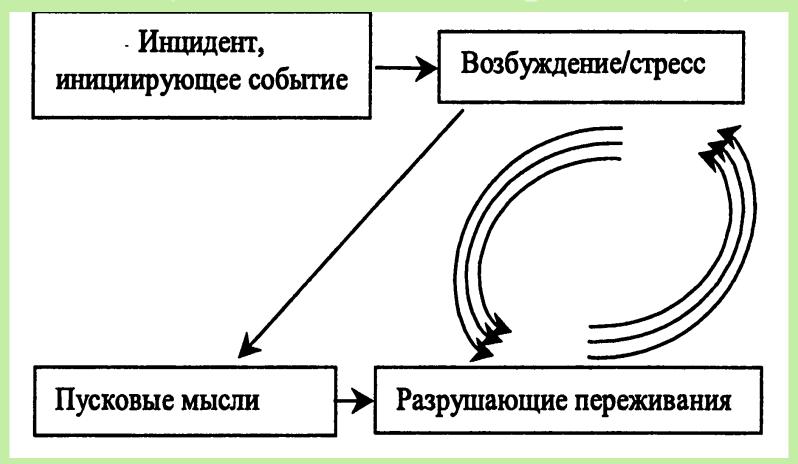
ИСТОЧНИКИ СТРЕССА:

- 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

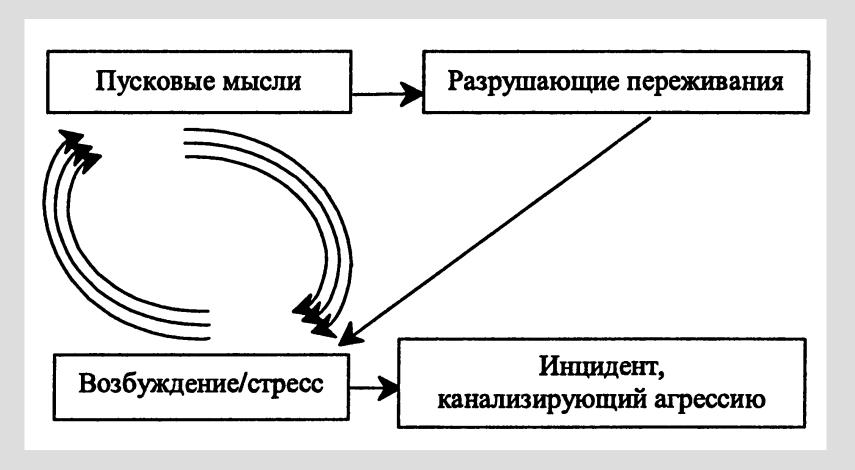
- Генетическая предрасположенность;
- Тип высшей нервной деятельности
- Ранний детский опыт;
- Родительские сценарии;
- Личностные особенности (характер, уровень самооценки, направленность, установки и ценности);
- Факторы социальной среды;
- Когнитивные факторы.

Когнитивные механизмы эмоциональной реакции



Стресс вызван неприятным инцидентом

Когнитивные механизмы эмоциональной реакции



Стресс вызван мыслями о неприятном событии

Факторы, усугубляющие воздей ствие 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, обусловливающий процесс реагирования;

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

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

Профессиональное выгорание

это синдром, развивающий ся 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

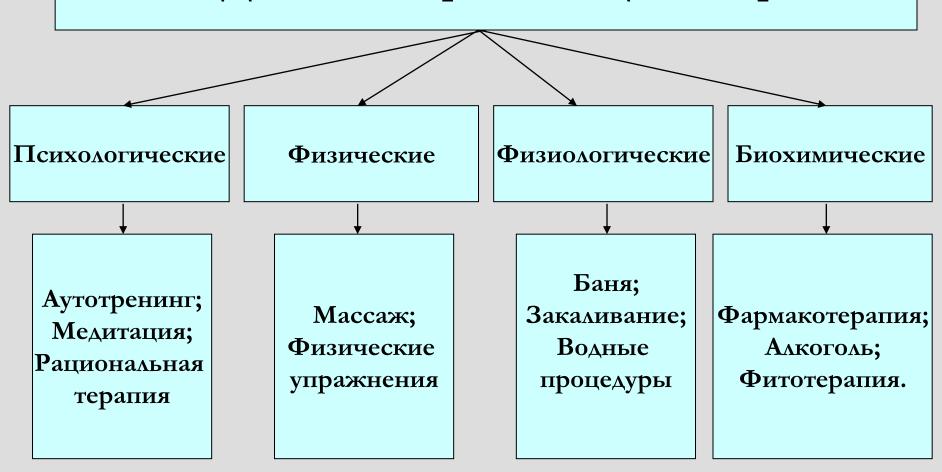
СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ:

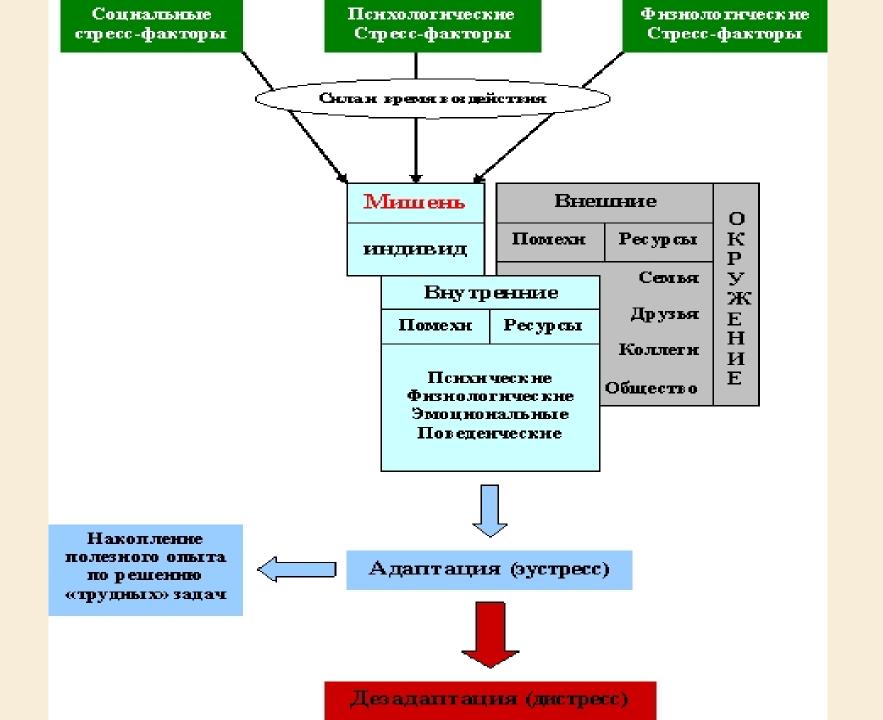
- Психофизические;
- Социальнопсихологические;
- Поведенческие

ПРИЧИНЫ «ВЫГОРАНИЯ»

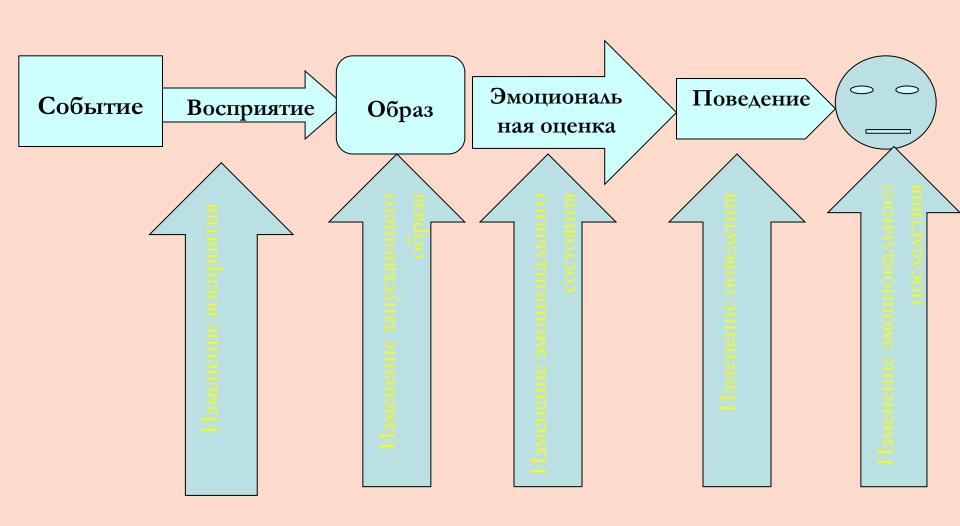
- Постоянные противоречия в стратегическом и тактическом руководстве;
- Чрезмерные, невыполнимые требования к работникам;
- Передача ответственности сотрудникам, не имеющим полномочий;
- Отсутствие объективных критериев для оценки результатов труда;
- Неэффективная система мотивирования и стимулирования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

Методы ней трализации стресса





МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ



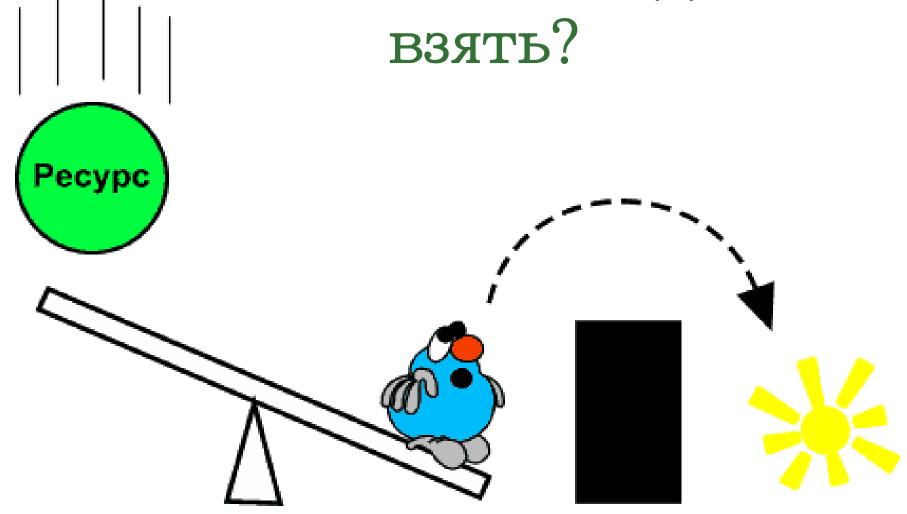
Алгоритм дей ствий при наступлении стресса

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

Алгоритм дей ствий, 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