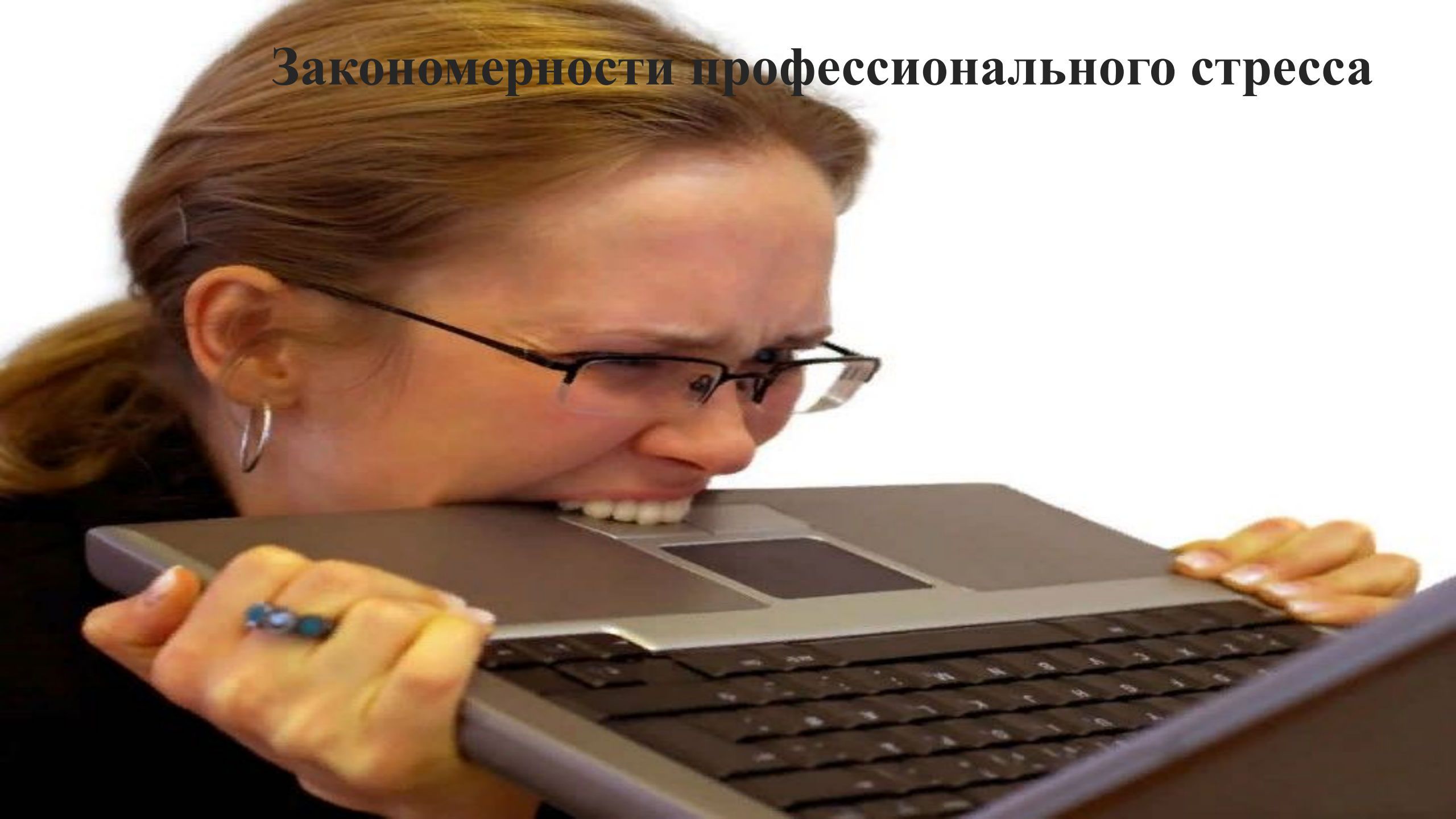
Закономерности профессионального стресса



Профессиональный стресс — многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека. В настоящее время он выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней.

Английские психологи из Манчестерского университета составили шкалу стрессовых профессий

Высокое напряжение	***Баллы***	***Низкое напряжение***	***Баллы***
Шахтер	8,3	Музейный работник	2,8
Полицейский	7,7	Нянечка в яслях	3,3
Строительный рабочий	7,5	Астроном	3,4
Журналист	7,5	Приходский священник	3,5
Летчик (гражданской авиации)	7,5	Специалист по эстетической медицине	3,5
Рекламный агент	7,3	Библиотекарь	2,0
Стоматолог	7,2		
Актер	7,2		
Политик	7,0		
Врач	6,8		

Также существуют классификации источников профессионального стресса

профессиональный стресс

профессиональный стресс достижения

стресс конкуренции

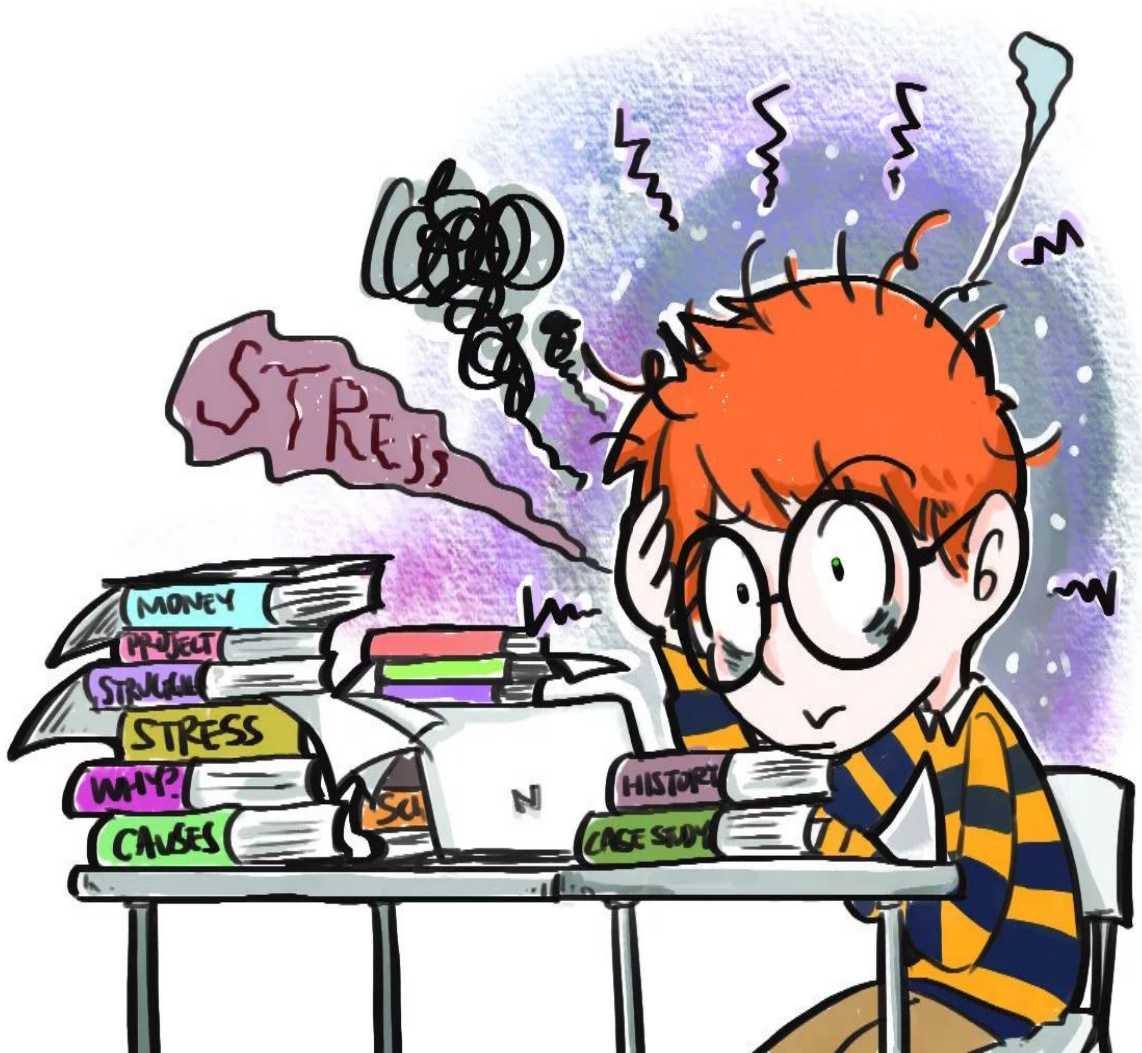
стресс, вызванный страхом совершить ошибку

стресс от несовпадения темпов общения

Западные специалисты выделили 6 главных источников проф. Стресса

режим трудовой деятельности	плохие условия труда
роль работника в организации	повышенная ответственность или наоборот недостаток полномочий
Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью	слишком много работы (перегрузки); плохие физические условия труда; необходимость самостоятельного принятия решения.
коммуникативные факторы	взаимоотношения в коллективе
трудности построения деловой карьеры	профессиональная «неуспешность», боязнь ранней отставки; статус несоответствия, медленное или слишком быстрое продвижение, постоянное ожидание каких-то изменений.
факторы, связанные с организационной культурой и психологическим климатом организации	невозможность получить своевременную квалифицированную помощь по ряду важных вопросов; ограничение свободы поведения, интриг
внеорганизационные источники стрессов	проблемы в семье из-за работы

Учебный стресс – экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение учащихся и студентов. Он негативно влияет на сердечно-сосудистую, нервную, иммунную системы студентов.



Факторы учебного стресса:

Интенсивная умственная деятельность

Крайнее ограничение двигательной активности

Нарушение режима сна

Эмоциональные переживания, связанные с оценкой и вытекающими последствиями.

Экзаменационный стресс не всегда вреден. В определенных ситуациях стимулирует, помогает мобилизовать знания и личностные резервы для решения задач. Поэтому нужно оптимизировать уровень стресса, а не стремиться избавиться от него. Коррекция уровня экзаменационного стресса достигается с помощью фармакологических препаратов, методов психической само регуляции, соблюдения режима труда и отдыха.

Стресс руководителя –одна из форм неизбежной расплаты за движение вверх, власть, успех. Следствия такого стресса проявляются в невротических и психосоматических заболеваниях: бессонница, гипертония, головная боль, повышенная раздражит

Источники стресса руководителя:

Некомпетентные подчиненные

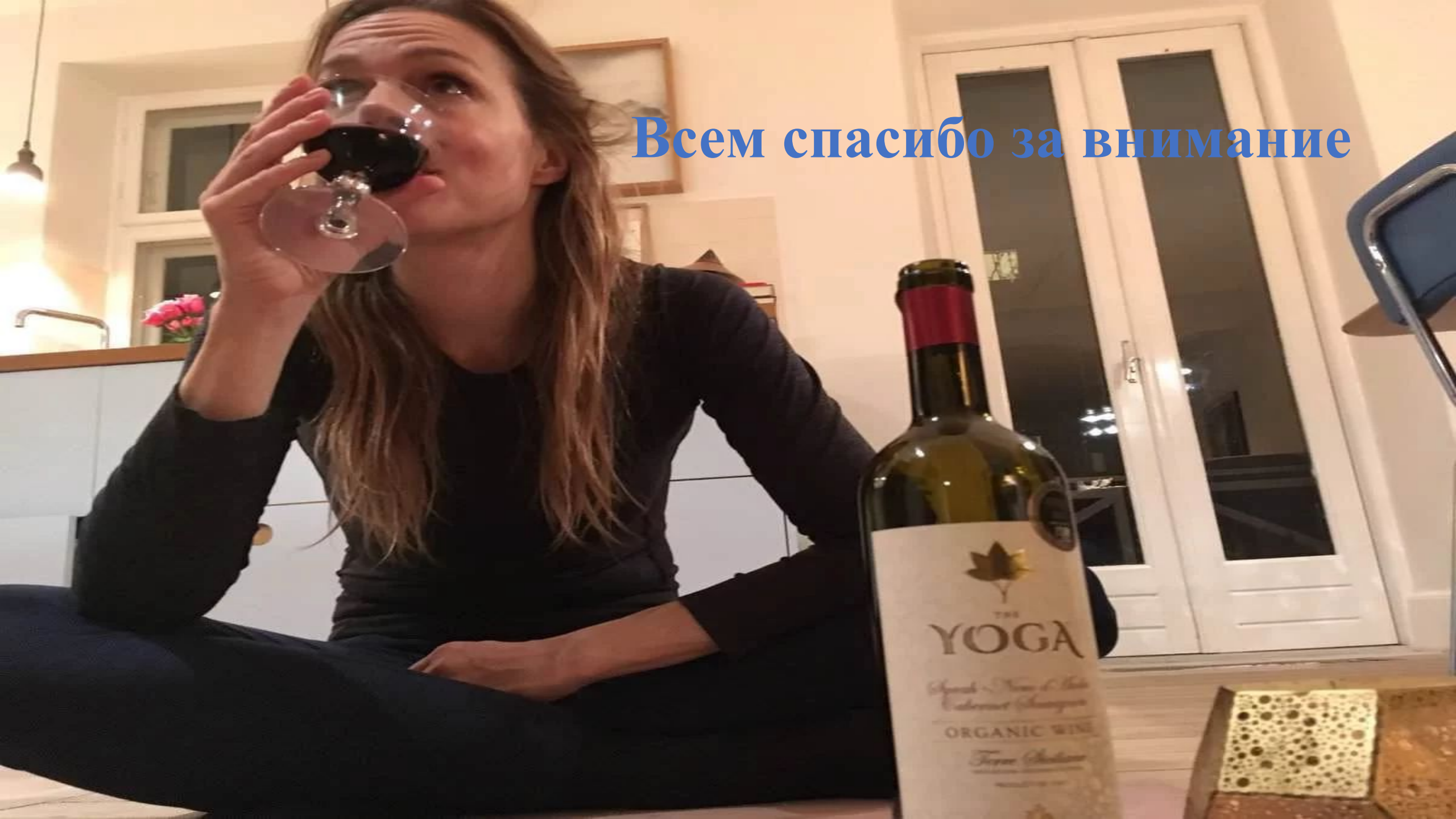
Недобросовестные партнеры

Жесткие конкуренты

Непредсказуемые политики

Жадные чиновники

Требовательн ые клиенты



Всем спасибо за внимание