
СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

*Выполнил студент гр. 301у
Соколов Р.А.*

**СТРЕСС - (от англ. stress –
напряжение) неспецифическая реакция
организма на требования внешней среды
(синдром общей адаптации)**

Формы стресса:

Дистресс

Эустресс

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



Эффективная деятельность в условиях Кризиса

Кризис



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.);
 - ***Внеорганизационные 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.
-

Факторы, усугубляющие воздействие стресса

- Нежелание человека изменить собственные представления;
 - Категоричность в восприятии альтернатив;
 - Наличие иррациональных установок;
 - Инерция мышления;
 - Стремление избежать болезненных эмоциональных переживаний.
-

Профессиональное выгорание

это синдром, развивающийся 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.

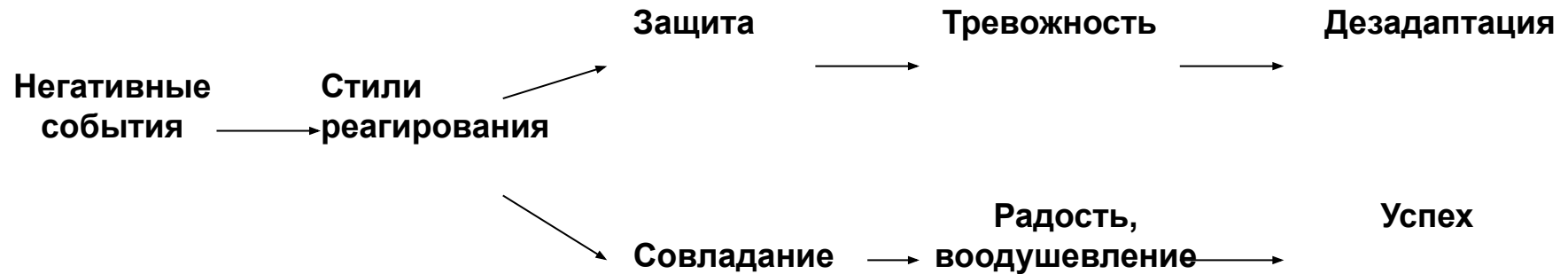
Работники, составляющие группу риска

- Работа связана с интенсивным общением;
 - Возникновение внутренних конфликтов, связанных с работой;
 - Работа протекает в условиях нестабильности;
 - Необходимость постоянно демонстрировать высокую эффективность;
 - Жители крупных городов
-

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.
-

Функционирование стилей реагирования



Совладающее поведение при стрессе

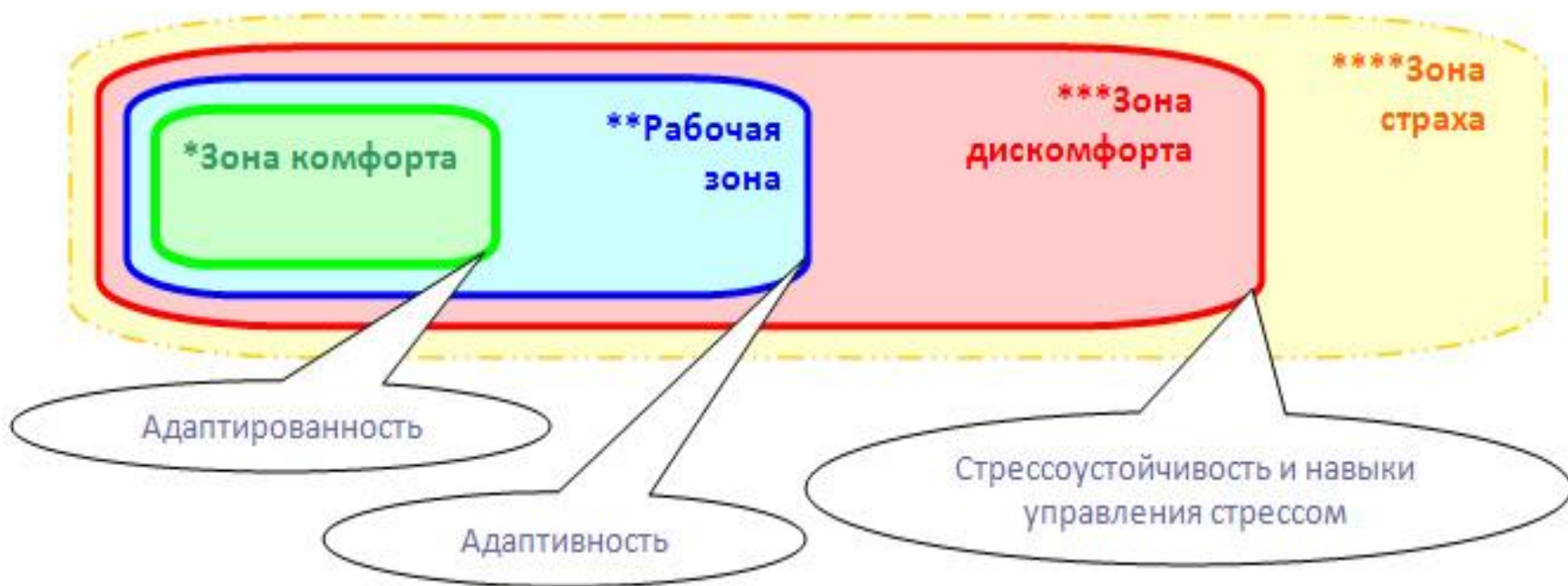
Копинг - «преодоление» («coping») – приложение поведенческих и когнитивных усилий для удовлетворения внешних и внутренних требований.

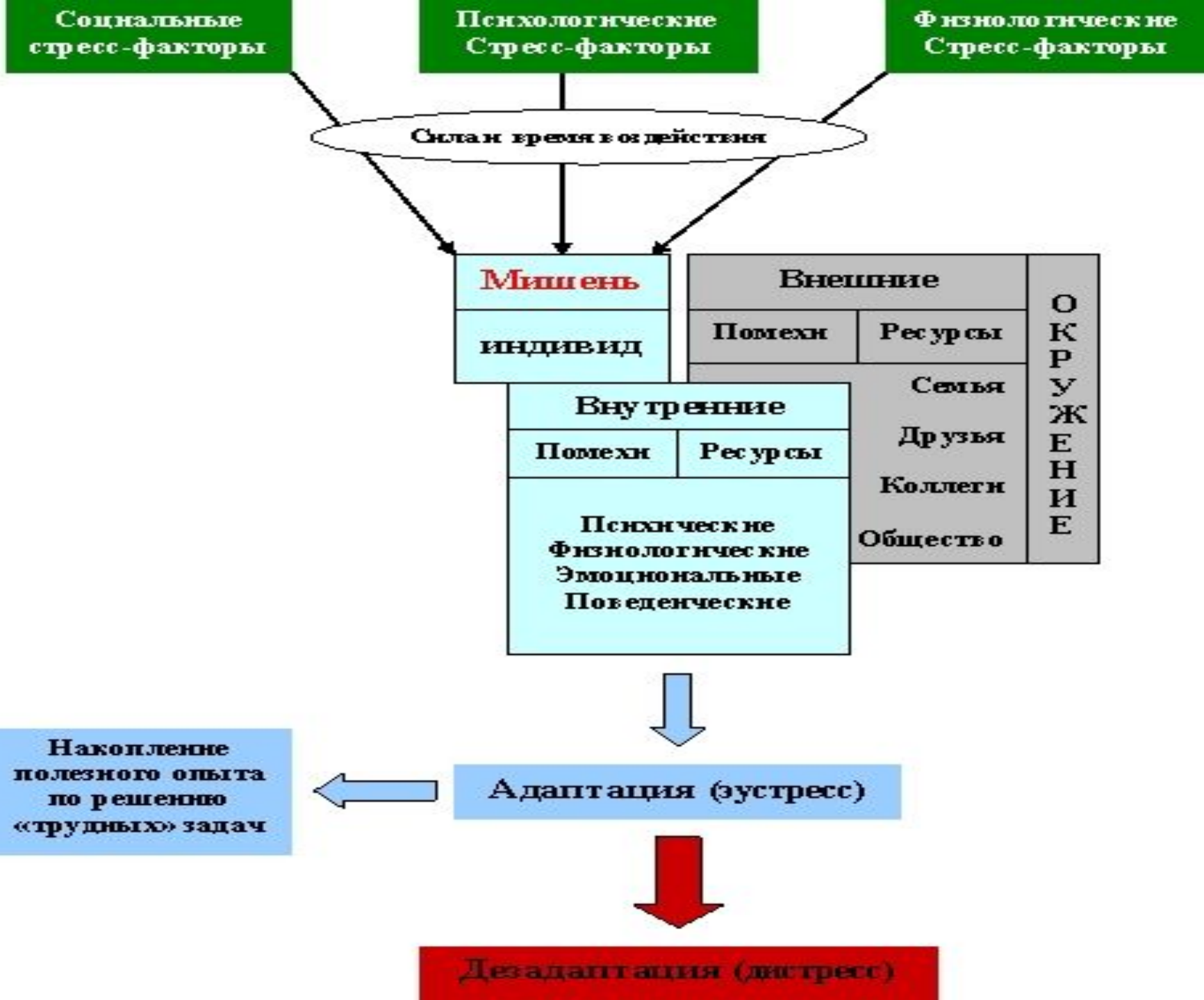
Копинг вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакции, и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно.

Преобразующие стратегии

- «сравнение, идущее вниз», когда человек сравнивает себя с людьми, находящимися в еще более незавидном положении,
 - «идущее вверх сравнение», когда человек вспоминает о своих успехах в других областях,
 - «антиципирующее совладание» (лат. *anticipatio* — предвосхищение), позволяющее людям психологически подготовиться к возможным нелегким испытаниям.
-

Субъективное ощущение силы стресса





Формула стресса

$$\text{Стресс} = \frac{\text{Стрессогенность}}{\text{Состояние}}$$

$$\text{Пси.стресс} = \frac{\text{Стрессогенность} + \text{Оценка ситуации}}{\text{Состояние} + \text{Уверенность в себе}}$$

Стресс - менеджмент

Управление
стрессогенностью
ситуации

Управление своими
психическими
состояниями

Восстановление в случае
чрезмерного
стрессирования

Развитие необходимых психических качеств,
в первую очередь, такого, как
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

СЛОН № 1. СНИЖЕНИЕ СТРЕССОГЕННОСТИ СИТУАЦИИ

Потенциальную способность какой-либо ситуации вызывать у людей стресс обычно называют стрессогенностью.

Степень стрессогенности ситуации определяется количеством и силой отдельных стресс-факторов, присутствующих в текущий момент времени.

Для эффективного управления стрессогенностью ситуации необходимо:

- Хорошо различать типичные стресс-факторы.
 - Уметь определять силу их действия на себя.
 - Знать в достаточном количестве эффективные и удобные для себя методы купирования (снижения силы) этих стресс-факторов; уметь их применять.
-

Основные стресс-факторы

- 1. Значимость ситуации.** Критерий – цена отказа. Что для себя ценного я потеряю, если откажусь от выполнения данной деятельности или от нахождения в данной ситуации?
 - 2. Новизна и неопределенность.** Критерий – отсутствие знаний, умений, навыков и информации, необходимых для успешного осуществления данной деятельности или для безопасного нахождения в данной ситуации.
 - 3. Нагрузка.** Критерий – количество затрат и уровень дискомфорта, испытываемого мною при осуществлении данной деятельности или при нахождении в данной ситуации. Что для себя ценного я теряю (время, усилия, средства)? Какую цену нужно заплатить за выигрыш?
 - 4. Риск.** Критерий – цена ошибки. Что для себя ценного я потеряю, если я сделаю неправильное действие?
 - 5. Цейтнот.** Критерий – отсутствие запаса времени, достаточного для спокойного обдумывания вариантов поведения, или для перехода в более ресурсное состояние, или для повторения работы в случае ошибки.
-

СТРЕССОГЕННОСТЬ =
= Значимость x (Новизна и
неопределенность + Риск + Нагрузка +
Цейтнот)

СЛОН №2. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ?

1. Высказывание накопившегося;
 2. Извлечение уроков из ситуации;
 3. Рефрейминг (изменение восприятия ситуации);
 4. Десенсибилизация
-

Механизмы эмоционально-ориентированного преодоления

- *ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ.*
 - *ЗАМЕЩАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.*
 - *РАЗРЯДКА* – перевод энергии переживаний в энергию действия.
 - *ФАНТАЗИЯ (ПРЕОДОЛЕНИЕ ВНЕ РЕАЛЬНОСТИ).*
 - *ТВОРЧЕСТВО.*
 - *СДЕРЖИВАНИЕ* (аналог психологической защиты вытеснения) – это сознательное или полусознанное избегание неприятных мыслей, дел или проблем. Часто сочетается с *ОТВЛЕЧЕНИЕМ* на другие занятия и мысли.
 - *ОТСТРАНЕНИЕ* – это восприятие ситуации без эмоциональной реакции (эмоции как бы «выключены») или с ощущением нереальности происходящего (все происходит «как бы не на самом деле» или «как бы не со мной»).
 - *ЮМОР* – переосмысление проблемы с подчеркиванием ее смешных сторон.
 - *ПЕРЕОЦЕНКА ЦЕННОСТЕЙ И САМОИЗМЕНЕНИЕ.*
-

Стратегии преодоления стресса

Изменяйте то, что можете изменить, и принимайте вещи такими, какие они есть, если изменить их не в ваших силах.

Изменяйте:

- будьте здоровы (правильно питайтесь + физические нагрузки);
- умейте расслабляться;
- научитесь говорить «нет»;
- отдыхайте, развлекайтесь
- планируйте, управляйте своим рабочим временем;
- находите положительное во всем;
- будьте целеустремленными.

Принимайте то, что нельзя изменить:

- уступите (перестаньте бороться с переменами, не считайте перемены своим личным врагом);
 - измените свою позицию;
 - не будьте жертвой; контролируйте свою злость (замените ее продуктивной деятельностью);
 - ~~не волнуйтесь из-за мелочей.~~
-

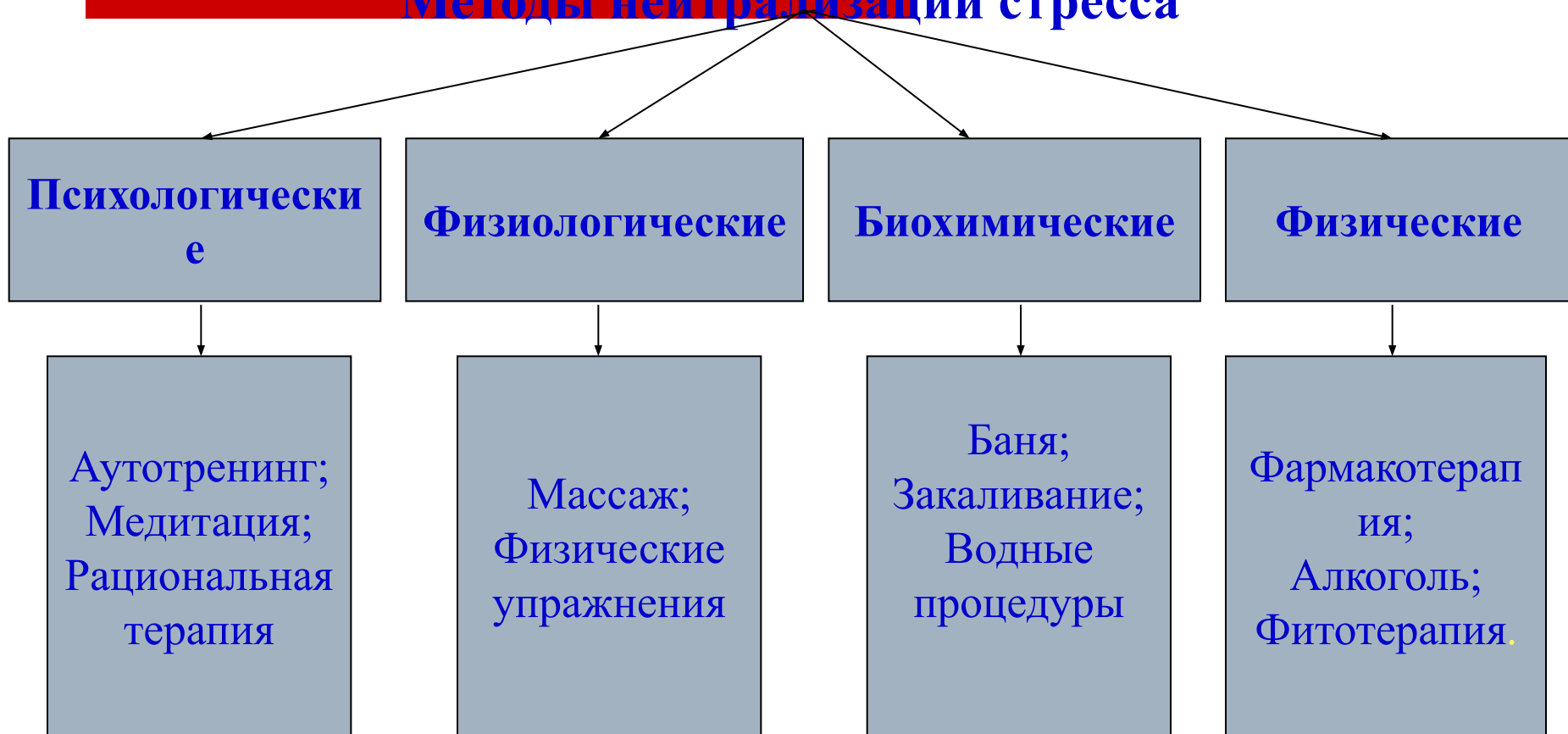
Практика саморегуляции

- 1) Профилактика негативных состояний.
 - 2) Поддержание позитивных состояний.
 - 3) Коррекция состояния в случае его ухудшения.
 - 4) Улучшение базового состояния.
-

СЛОН №3.

САМОВОССТАНОВЛЕНИЕ

Методы нейтрализации стресса



БОЛЬШАЯ ЧЕРЕПАХА. ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

ДВА ОСНОВНЫХ ПОДХОДА К ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ:

1. Метод Российского спецназа: *«Тяжело в ученье – легко в бою»*

В российских спецподразделениях офицеры и сержанты традиционно культивируют высокий уровень психического давления на бойцов, причем организуется это так, чтобы воздействие не прекращалось ни на минуту. В результате те, кто адаптируются к данному стрессу, начинают относиться к такому уровню нагрузки, как к норме.

2. Метод японских топменеджеров: *«Прививка против стресса»*

В ряде японских фирм высшее руководство раз в квартал вывозят в полувоенные лагеря, где их подвергают высочайшим физическим и психическим нагрузкам, в том числе побоям и моральным унижениям. По некоторым сведениям после этого в этих фирмах наблюдается резкий подъем производительности труда, а в отношениях между руководителями – заметное уменьшение числа конфликтов и недоразумений.

Тактика работы со стрессом

Алгоритм действий при ожидании стресса:

1. Нейтрализация излишнего волнения:

- Медитация, работа с дыханием;
- Аутотренинг (формулы спокойствия)

2. Формирование уверенности в себе;

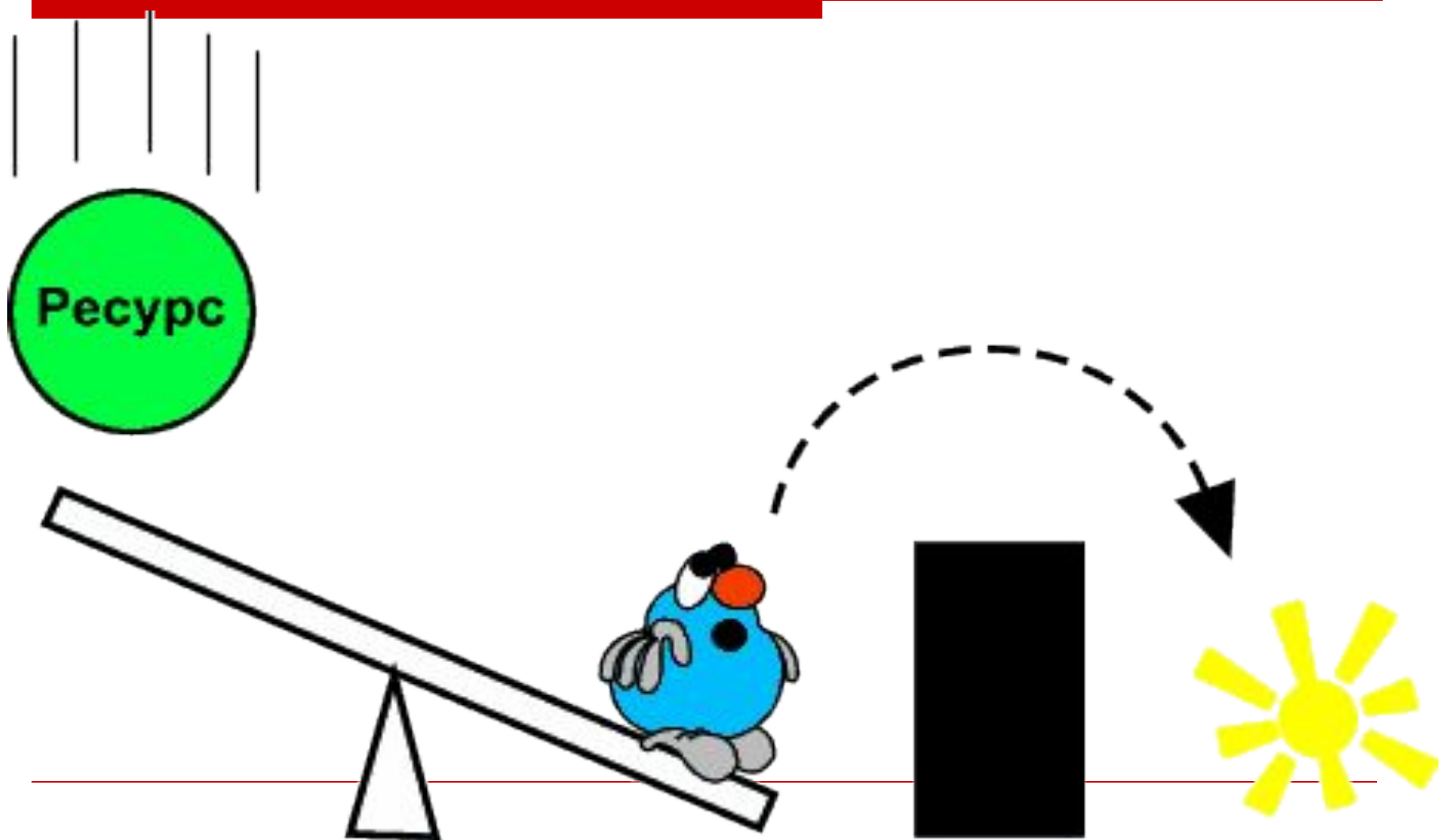
3. Поиск ресурсов:

- Объективных (составление плана по их получению);
- Субъективных (поиск в прошлом);

4. Моделирование в сознании желаемого результата

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
-

Алгоритм действий при наступлении стресса

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

Алгоритм действий, 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.
-

Метод разумного предпочтения

Шаг 5.

Какой разумный способ рассуждений я могу предпочесть нагнетанию страха, обвинениям, недооценки происходящего?

- *Мне бы хотелось...*
- *Я бы предпочел...*
- *Было бы лучше, если бы...*

Шаг 6. Обоснованная, аутентичная реакция и эффективное поведение.

Что вы начинаете при этом чувствовать?

- *Жаль, что...*
 - *Не повезло с...*
 - *Я огорчаюсь...*
 - *Я серьезно обеспокоен...*
-

Управление состоянием

РАЗУМНЫЕ РАССУЖДЕНИЯ

- *Все люди свободны* (слова «должен», «обязан» приемлемы в ограниченных случаях)
 - *Все люди сами отвечают за свою жизнь* (мой поступок – мой выбор; использовать активные лингвистические конструкции, отражающие ответственность «Я бы предпочел обидеться... вместо «Меня обидели»; «Я не сумел отказаться» вместо «Меня заставили»; «Я не нашел способа, чтобы настоять на своем...» вместо «Он - упрямый осел»; «Он хотел меня разозлить (обидеть), и я поддался...» вместо «Он меня злит (обижает)»
-

Управление состоянием

Автономия. Принцип автономии предполагает, что между людьми существуют границы. Если мы требуем, чтобы другие имели сходные взгляды или вели себя в соответствии с нашими желаниями, мы вторгаемся в автономию другого.

Метод разумного предпочтения

Шаг 1. *Идентификация поведения – мишени.*

Что я делаю, какие разрушающие переживания испытываю и эффективно ли я себя веду?

Шаг 2. *Идентификация шаблонов губительных рассуждений и иррациональных убеждений.*

Какие рассуждения предшествуют моим разрушающим переживаниям?

Какие убеждение о себе, о других, о ситуации вызывают эти рассуждения?

Шаг 3. *Опровержение.* Как можно оспорить мои губительные мысли?

Шаг 4. *Перцептивный сдвиг* (замена губительных рассуждений разумными, иррациональных убеждений рациональными).

Литература

- Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЭР СЭ, 2006.
 - Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЭР СЭ, 2000.
 - Кови С. 7 навыков эффективных менеджеров. Самоорганизация, лидерство, раскрытие потенциала. М.: Альпина Паблишерз, 2012.
 - МакКи А. Бояцис Р., Джонстон Ф. Эффективный руководитель: 55 упражнений для личностного роста и осознанного изменения. М.: Смарт Бук 2010.
 - Моница Г.Б. Раннала Н.В. Тренинг "ресурсы стрессоустойчивости" СПб.: Речь, 2009.
 - Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием. СПб.: Питер, 2009.
 - Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2007.
-