



# **СТРЕСС И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

**Алхасов Курбан  
группа 2403**

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССА

- Стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое.
- Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности несомненно.



# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА В ОРГАНИЗАЦИИ

- 1. Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.
- 2. Конфликт ролей.
- 3. Неопределенность ролей.
- 4. Дискомфорт в общении.
- 5. Физическое переутомление.
- 6. Неинтересная работа.



# МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ В ОРГАНИЗАЦИИ

- На уровне компании рекомендуется применять следующие меры по управлению стрессом: мониторинг и формирование благоприятного социально-психологического климата; оптимизация организационной структуры, осуществляемая с учетом способностей и возможностей конкретных сотрудников; планирование карьеры и разъяснение сотрудникам их перспектив; вовлечение персонала в процесс управления компанией, обогащение труда; обучение менеджеров высшего и среднего звена управлению конфликтами.



## Вывод

- Таким образом чтобы достичь положения, когда производительность труда в организации находится на возможно более высоком уровне, а стресс - на возможно более низком, руководители и другие сотрудники организации должны научиться прежде всего справляться со стрессом в самих себе.



**Всем добра!!!**

