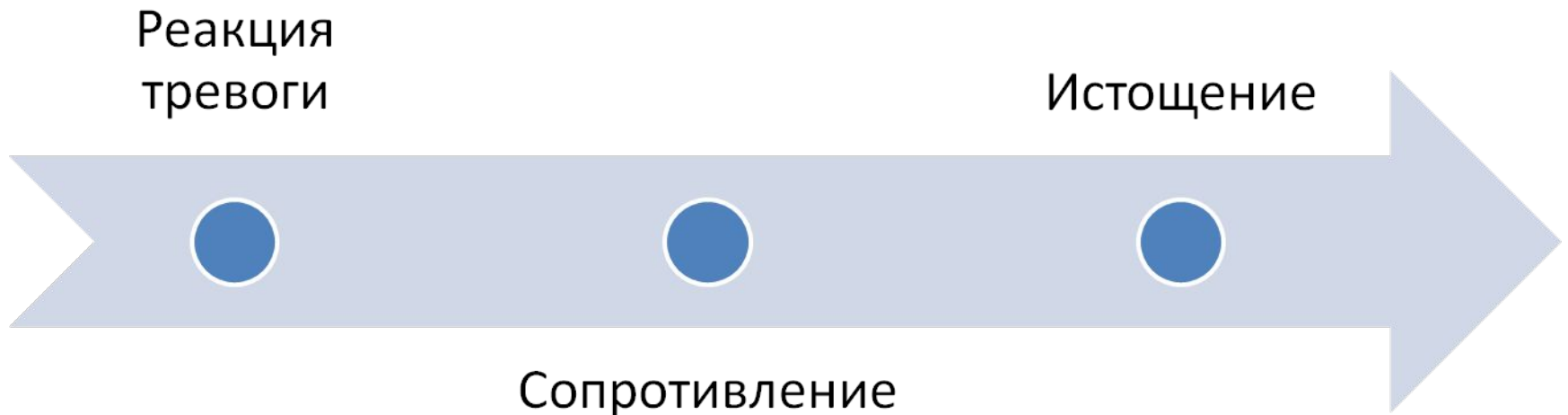


**ТЕМА:
«КОНФЛИКТЫ
И
СТРЕССЫ»**

Понятие стресса

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникших трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Динамика стресса



Последствия стресса

Субъективные

- Чувство тревоги и вины
- Быстрая утомляемость

Поведенческие

- «Нехорошие» разговоры
- Опасность инцидента

Физиологические

- Высокое кровяное давление
- Язвенная болезнь и т.д.

Когнитивные

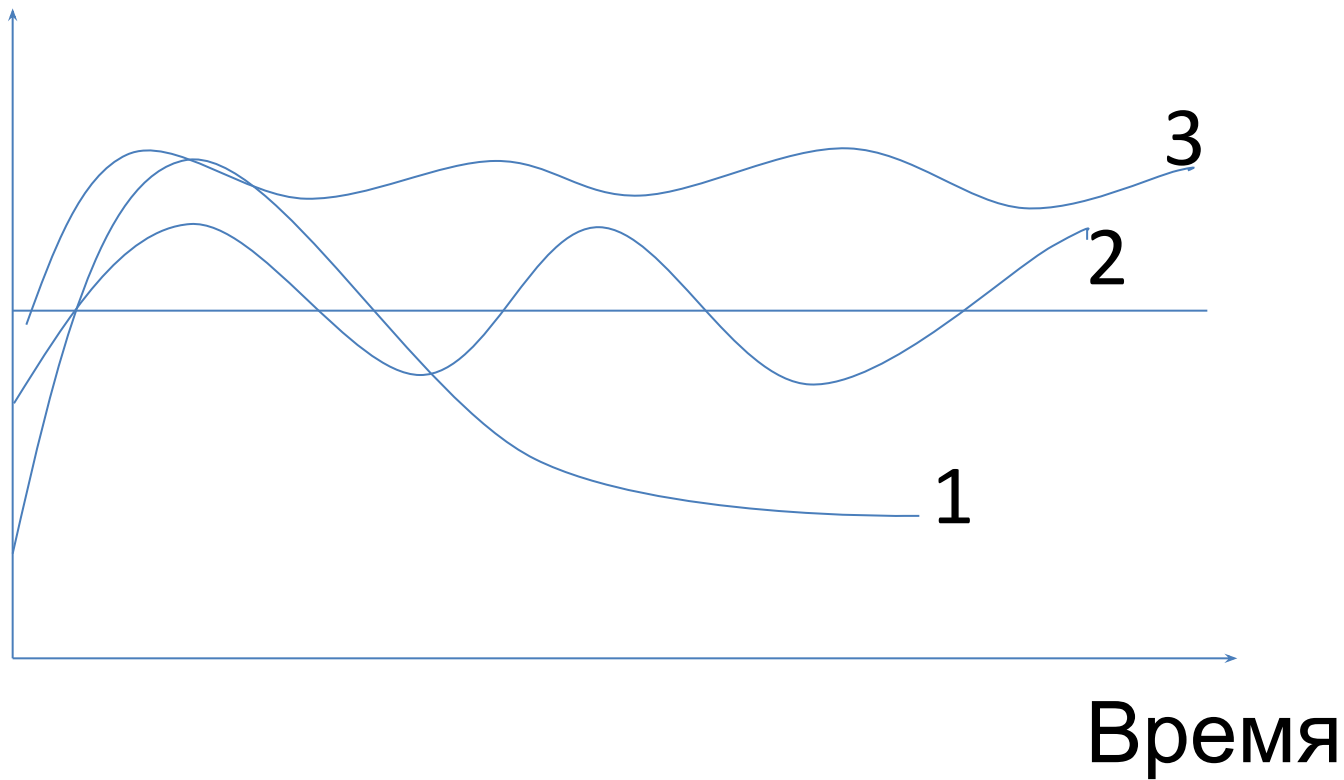
- Неэффективные решения
- Рассеянность

Организационные

- Прогулы, текучесть кадров
- Низкая производительность труда

Виды стресса

Напряжение



Причины стресса

Внеорганизационные

- Жизненные события
- Социально-экономическая и политическая ситуация

Организационные

- Организационная структура
- Стратегия и др.

Групповые

- Отсутствие групповой сплоченности и взаимной поддержки
- Межличностные конфликты и др.

Индивидуальные

- Темперамент и характер
- Социальная роль

Рабочее место

- Экстремальные условия
- Монотония

Методы нейтрализации стресса

Планирование

Физические
упражнения

Диета

Психотерапия

Медитация и
расслабление

Поисковая активность

Поисковая активность – это поведение, направленное на изменение ситуации (или отношения к ней) при отсутствии определенного прогноза его результатов, но при постоянном учете степени его эффективности.