

Стресс-неспецифический ответ
организма на предъявляемые ему
внешние или внутренние требования.

Г. Селье

3 стадии развития стресса

- 1) нарастание напряженности;
- 2) собственно стресс;
- 3) снижение внутренней напряженности

Профессиональный стресс - это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью. Различают такие разновидности профессионального стресса, как информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс.

Выделяют следующие виды профессионального стресса:

- ⦿ Информационный стресс
- ⦿ Эмоциональный стресс
- ⦿ Коммуникативный стресс

Коммуникативный стресс в условиях трудовой деятельности

- 1) Раздражительность в деловом общении
- 2) Коммуникативная агрессия
- 3) Нарушение принципа справедливости в общении
- 4) Терпение и самообладание в общении
- 5) Техники делового общения
- 6) Когда человек несколько раз повторяет одно и то же
- 7) Формулирование отказа в деловом общении

Факторы, вызывающие профессиональный стресс

- 1) Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью
- 2) Факторы стресса, связанные с ролью работника в организации
- 3) Факторы стресса, связанные с взаимоотношениями на работе
- 4) Факторы, связанные с деловой карьерой
- 5) Внеорганизационные источники стрессов

**ПРОФЕССИОНАЛЬН
ЫЙ СТРЕСС В
РАЗЛИЧНЫХ
ПРОФЕССИЯХ**

Профессиональный стресс у преподавателей

Стрессовые факторы:

- ◎ Большие психоэмоциональные затраты
- ◎ Угроза «не успеть»
- ◎ Стресс способствует эмоциональному выгоранию
- ◎ Повышенные требования к качеству деятельности
- ◎ В группе профессий повышенного риска по частоте нарушений здоровья
- ◎ Пед. Стресс носит накопительный характер
- ◎ Профессия учителя феминизирована

Объективные факторы

- ⦿ загруженность рабочего дня
- ⦿ жесткие временные рамки деятельности
- ⦿ снижение результатов труда
- ⦿ неудовлетворительные жилищные условия
- ⦿ низкая заработная плата.

Субъективные факторы

- ⦿ индивидуальные особенности человека, препятствующие установлению общения с учащимися и коллегами
- ⦿ недостаток опыта работы
- ⦿ неудовлетворенность профессиональным ростом
- ⦿ неопределенность или недостаток ответственности, другие личностные качества.

Напряженные ситуации в педагогической деятельности

- 1) ситуация взаимодействия педагога с детьми
- 2) ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией
- 3) ситуации взаимодействия педагога с родителями детей

Профилактика и устранение стресса у педагогов

- 1) *Реалистично оценить, что мы можем и что не можем требовать от себя.*
- 2) *Ознакомить других со своими реальными возможностями*
- 3) *Ежедневно выделять для себя некоторое время*
- 4) *Организовать специальную встречу с коллегами для обсуждения стресса*

Профессиональный стресс у менеджеров

Стрессовые факторы:

- Необходимость принимать нестандартные решения
- Возрастание интенсивности когнитивных, эмоциональных и коммуникационных нагрузок
- Ответственность за решение разнообразных управленческих задач
- Стресс нехватки времени

Профессиональный стресс у врачей

Стрессовые факторы:

- ⦿ Склонность подавлять свои негативные эмоции
- ⦿ Напряженное взаимодействие с пациентами
- ⦿ Грозит хронизацией расстройств в сердечно-сосудистой системе

Предупреждение и преодоление стресса

- ◎ Курсы лекций и тренинговых занятий по предупреждению «выгорания»
- ◎ групповые формы работы со стрессом, в частности, балинтовские группы

Профессиональный стресс у пожарных

Стрессовые факторы:

- ⦿ Высокая температура окружающей среды
- ⦿ Высокая плотность дыма
- ⦿ Воздействие шума
- ⦿ Действие ограниченного пространства
- ⦿ Стрессогенным фактором в работе пожарных является сигнал тревоги
- ⦿ Опасность отравления ядовитыми химическими веществами
- ⦿ Влияние состояния пострадавших людей на психику пожарного