

# Презентация по психологии.

На тему:

<<Профессиональный стресс>>

---

# Профессиональный стресс

Исходя из медицинского определения стресса, нарушение профессиональной адаптации расценивается как невротический синдром. То есть, невроз. Это психосоматическое расстройство, описанное немецким психиатром Ясперсом в 1913 году. Любые виды профессионального стресса имеют признаки триады Яспера: Причина – психическая травма; Психические расстройства отражают психогенно-травматическую ситуацию и не выходят за её рамки; Все проблемы со здоровьем прекращаются тотчас после устранения причины. В далеко зашедших случаях устранение причины невозможно, потому что профессиональный стресс прогрессирует до психического заболевания. Восприимчивость человека к психической травме возникает только тогда, когда происходит нарушение баланса между возможностями и способностями. Иными словами, в условиях переоценки собственных сил.





# Виды профессионального стресса

Психологи различают следующие виды профессионального стресса у работников предприятий: Информационный. Возникает в условиях цейтнота, когда справиться с возложенными задачами в краткий период времени, в виду повышенной ответственности за принятые решения, становится невозможным. Напряженность высшей нервной деятельности нарастает при часто изменяющихся требованиях. Иногда информационные параметры вносятся в заключительном этапе работы, что требует кардинальной переделки; Эмоциональный. Подразумевает затянувшиеся конфликтные ситуации в трудовом коллективе, особенно с руководством. Угроза увольнения не способствует нормальному психологическому настрою. Коммуникативный. Разновидность эмоционального профессионального стресса, ограниченная проблемами общения, как с коллегами, так и с теми людьми, с которыми человек контактирует по долгу службы. Разновидности адаптационного синдрома в сфере производственных отношений во многом зависят от характера личности, но протекают у всех по одинаковой схеме.





# Механизм развития профессионального стресса

Адаптационный синдром на уровне высшей нервной деятельности человека претерпевает три стадии развития: Запуск. Напряженность скапливается до предела, после которого невозможно обратное развитие. У некоторых людей первая стадия длится в течение многих дней или даже месяцев, у других – несколько минут; Состояние аффекта. Человек теряет способность к самоконтролю и совершает поступки прямо противоположные. Спокойные люди становятся агрессивными, общительные – мрачными и замкнутыми. Упадок сил. Внутренняя напряженность спадает, и человек становится самим собой. Он ощущает чувство вины и раскаяния.



# Факторы профессионального стресса

Существуют группы факторов, способствующих развитию ситуационных неврозов, связанных с профессиональной деятельностью: Трудовые. Недогрузки или перегрузки работой. Если человеку на работе не хватает нагрузки, работник начинает считать себя недооценённым и в какой-то мере неполноценным. При повышенной нагрузке, сотрудник находится в состоянии тревоги; Должностные. Непонятные требования к исполнению работы вызывают чувство неопределенности. Сотрудники не знают и не могут предполагать, как результаты их труда будут оценены начальством; Карьерные. Эти факторы профессионального стресса имеют две составляющие: боязнь увольнения и задержка профессионального продвижения; Личностные. Проблема распределения времени на семью и работу. Помимо психологических причин существуют физические стрессовые факторы: неустроенность рабочего места, шум, вибрация, контакты с вредными веществами.



# Тест на профессиональный стресс

В большем количестве случаев сотрудники принимают сложившееся положение на работе как должное и не пытаются что-либо изменить. Кто-то постоянно не справляется с работой, но успешно создает видимость бурной деятельности. Кто-то работает за троих и не бывает отмечен начальством. Как ни странно, развитию профессионального стресса подвержены и те, и другие работники. Одним не хватает работы, другим – признания мнимых или настоящих заслуг. Чтобы исключить сложные психологические ситуации на производстве, психологи разработали специальный тест на профессиональный стресс, оценка которого позволяет сделать необходимые выводы. При выявленной напряженности в коллективе начальству необходимо что-то менять. И как можно скорее. Взрывоопасная обстановка в коллективе приведет к полному параличу трудовой деятельности. Недолго потерять ценных сотрудников, которые если не станут увольняться, то потеряют трудоспособность на длительное время. В связи с инфарктом миокарда, например. И причиной сердечной патологии окажется невротическое расстройство психики.





# Профилактика профессионального стресса

Исходя из признаков невротизма по Ясперсу, в том числе профессиональных, освобождение личности от нервного расстройства напрашивается само собой. Если реактивные психические нарушения исчезают после удаления причины – следует избавиться от нее. Однако массовое увольнение не решает проблемы. Поэтому руководителю следует предпринять более эффективные меры с целью улучшения психологического микроклимата в коллективе. Профилактика профессионального стресса предусматривает следующие шаги руководства: Правильная оценка способностей подчиненных, с учетом их склонностей и потребностей; Составление четкого плана действий с конкретными зонами полномочий; Смена стиля руководства с диктаторского к наставническому, когда начальник обсуждает с сотрудниками сложные задачи, подсказывает пути их решения; Использование стимула материальной заинтересованности.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

---

