

А часто ли бывает, что...

в зобу дыхание сперло



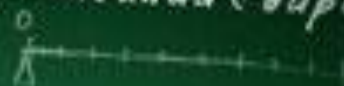
зашкаливает пульс



случаются трудности с пищеварением (ну, ты понял)



пальцы и коленки дрожат, как на первом свидании с директором



кифца не запоминаешь и вообще утомляешься



# Профессиональный стресс



- **Профессиональный стресс** – это напряжение работника, возникающее при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью. Развитие стресс-реакций возможно даже в прогрессивных, хорошо управляемых организациях, что обусловлено не только структурно-организационными особенностями, характером работы, личностными отношениями сотрудников, их взаимодействием.





**Рис. 25-2. Схема основных источников (причин) развития психологического (рабочего) стресса**

- **Стресс, связанный с работой**, - это возможная реакция организма, когда к людям предъявляются требования, не соответствующие уровню их знаний и навыков.
- В ходе недавно проведенного опроса в 15 странах Европейского союза
- 56% рабочих отмечали высокие темпы работы,
- 60% - жесткие сроки ее выполнения,
- 40% - ее монотонность, свыше трети не имели возможности оказать какое-либо влияние на порядок выполнения заданий.



Связанные с работой стрессовые факторы способствуют развитию проблем со здоровьем. Так, 15% работающих жаловались на головную боль, 23% - на боль в области шеи и плеч, 23% - на усталость, 28% - на стресс 33% - на боль в спине. Почти каждый 10-й сообщил, что к нему на рабочем месте применяют тактику запугивания



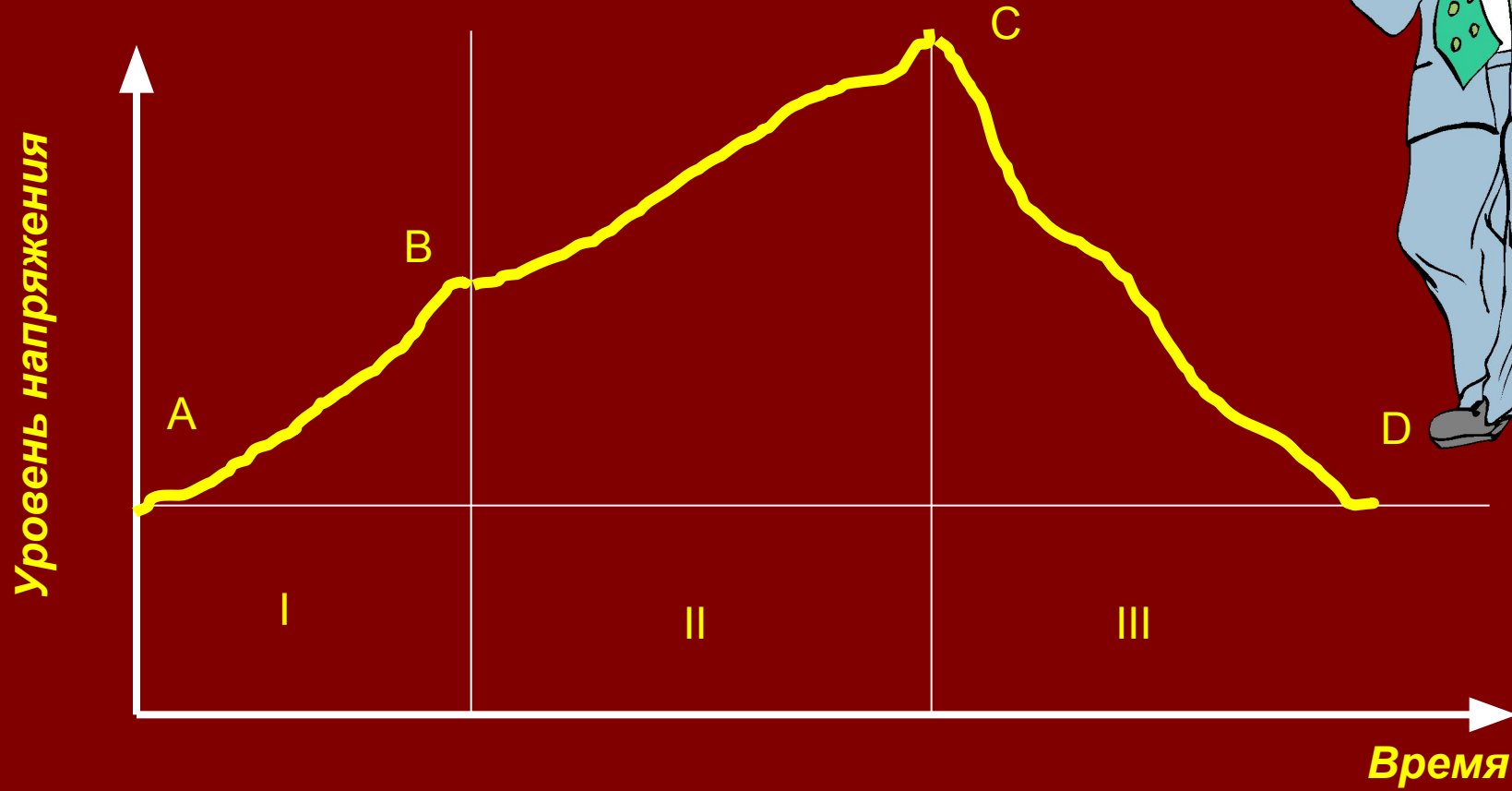
# Динамика профессионального стресса

Выделяются три основные стадии развития стрессового состояния у человека

- нарастание напряженности (первая стадия, линия АВ);
- собственно стресс (вторая стадия, линия ВС);
- снижение внутренней напряженности (третья стадия, линия CD).



# Динамика профессионального стресса



- Линия АД условно показывает уровень активности человека, находящегося в бодрствующем, уравновешенном состоянии.
- На первой стадии исчезает психологический контакт в деловом и межличностном общении, появляется отчуждение в отношениях. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора с предметно–содержательных моментов на личные выпады типа “Ты сам(а) такой (такая)”.
- на первой стадии стресс еще остается конструктивным и может повысить успешность профессиональной деятельности, все же постепенно у человека ослабевают самоконтроль. Работник теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.



**Вторая стадия** в развитии стрессового состояния начинается в точке В, в которой происходит потеря эффективного и сознательного самоконтроля (полная или частичная). “Стихия” деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может осознавать свои действия довольно смутно и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Обычно все, в той или иной мере переживавшие разрушительный стресс, впоследствии очень жалеют об этом. Так же как и первая, вторая стадия по своей продолжительности строго индивидуальна – от нескольких минут и часов до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы (достижение высшего напряжения отмечено в точке С), человек чувствует опустошение и усталость.





На третьей стадии он останавливается и возвращается “к самому себе”, часто переживая чувство вины (“Что же я сделал(а)!”), и клянется, что “этот кошмар” больше никогда не повторится.

Три отмеченные фазы имеют общий для всех людей характер. Однако наряду с ними имеют место и достаточно выраженные индивидуальные различия реагирования на стрессовые воздействия.

Они выражаются в сравнительной длительности указанных фаз, в их общей динамике, в зависимости показателей деятельности от силы стрессовых воздействий.



# ***ВИДЫ СТРЕСС-СЦЕНАРИЕВ***

- Исторические
- Статистические
- Сценарии событий (event-driven scenario)
  - Экспертные

# ПАРАМЕТРЫ СЦЕНАРИЕВ

- Набор факторов:
- 1-факторные (SST)
  - ↓
- Комплексные
- Масштаб:
- Локальные
  - ↓
- Глобальные



## Временной горизонт:

Единовременное событие

Динамический сценарий

## Исторические сценарии

Историческое событие / группа событий

Актуальность / корректировки

Временные горизонты / синхронизация

Презентация / интерпретация

## Статистические сценарии

Модель: подход / содержание / параметры / данные

Объекты моделирования: риск-факторы / взаимосвязи

Временные горизонты: ретроспектива / прогноз

## Сценарии событий (event-driven scenario)

Определение события / ключевого риск-фактора  
в т.ч. историческим либо статистическим методом

Построение [моделирование / экспертная оценка] комплексного сценария

Временной фактор: параметр и результат

Презентация: прозрачность / прогноз

## Экспертные сценарии

Метод экспертной оценки:

*гибкость, знание специфики, субъективизм, ненадежность, необоснованность...*

Явная «экспертная» составляющая

