

ТЕМА 6: «КОНФЛИКТЫ И СТРЕССЫ»

К.пс.н., доцент С.В. Чегринцова

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 к требованиям.



ДИНАМИКА СТРЕССА



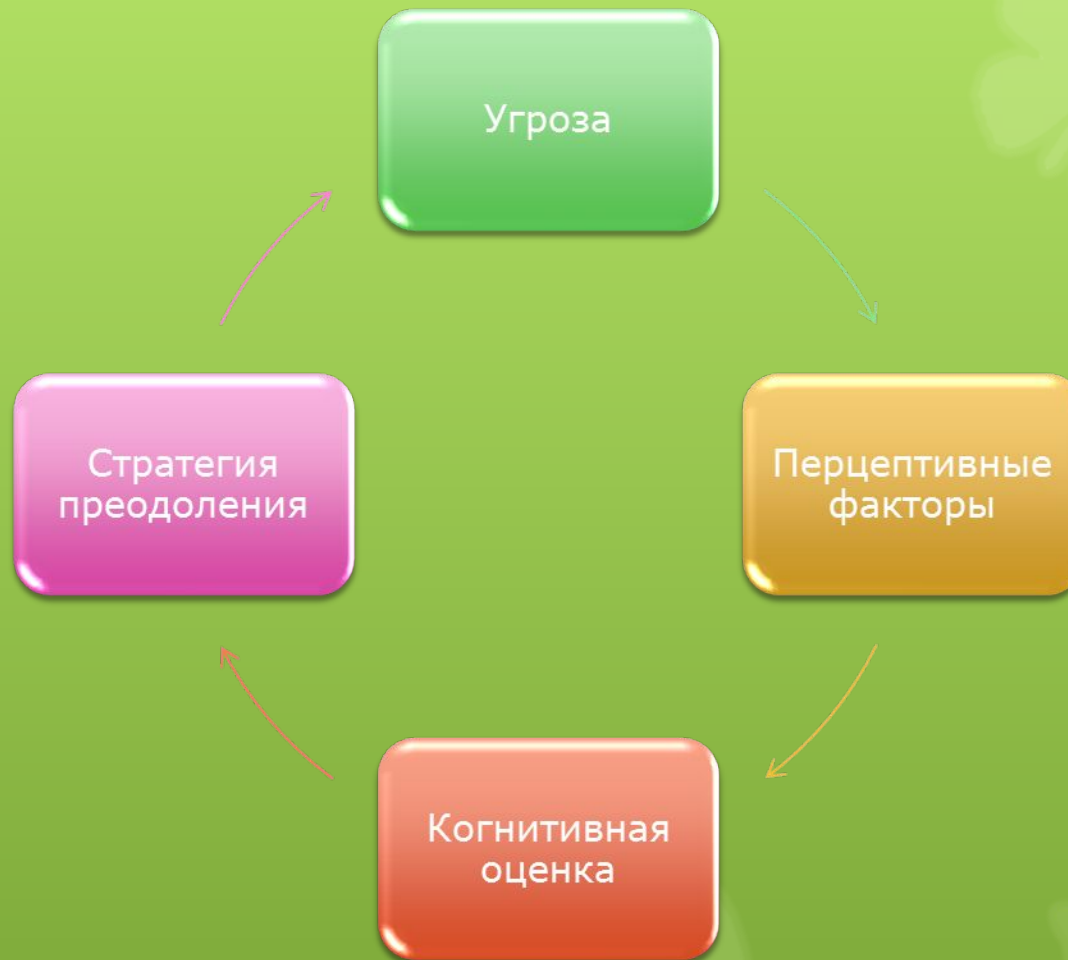
МОДЕЛЬ СТРЕССА «СТРЕСС КАК ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ»



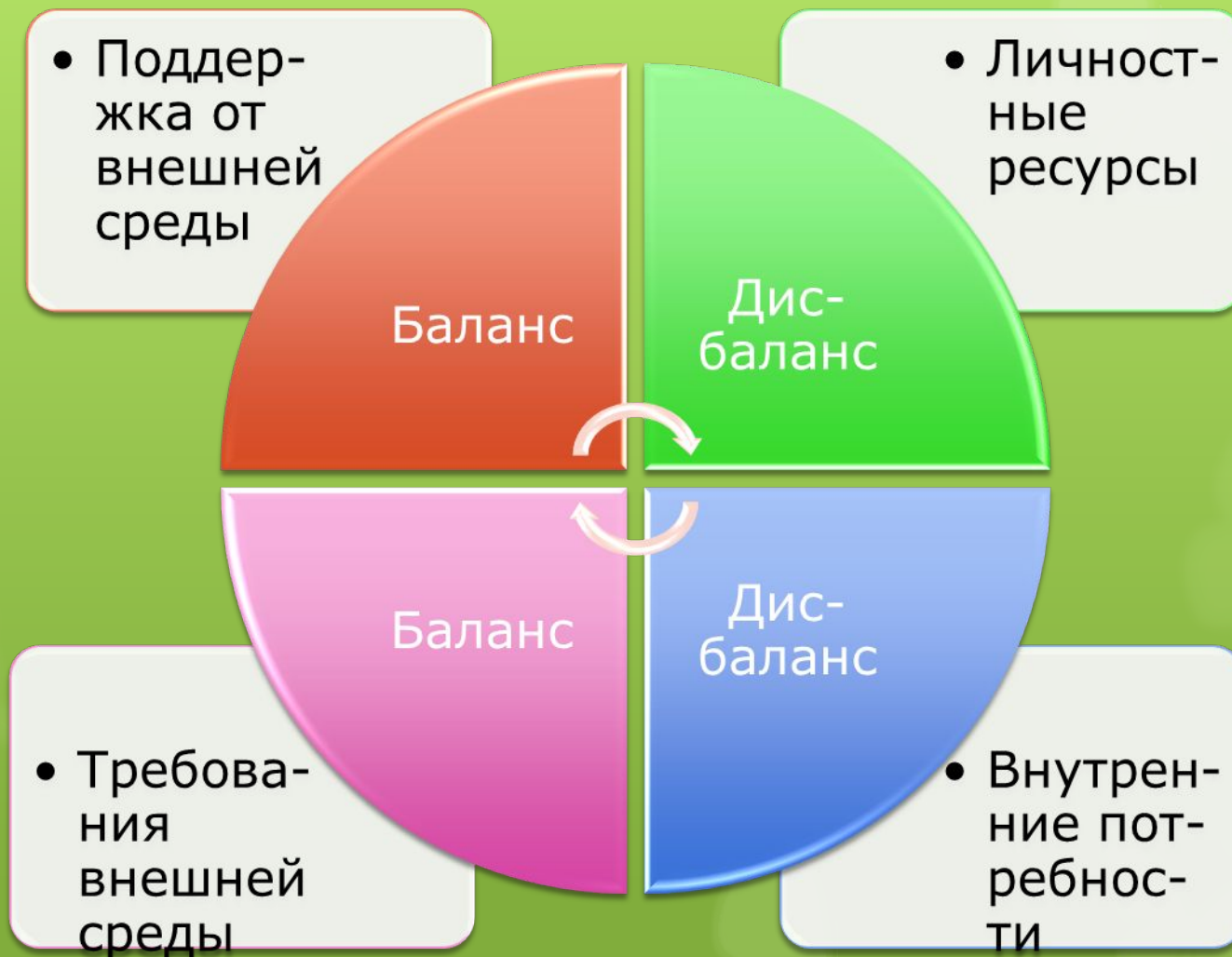
МОДЕЛЬ СТРЕССА: «СТРЕСС КАК СТИМУЛ»



«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ СТРЕССА»



«ТРАНСАКТНАЯ МОДЕЛЬ СТРЕССА»



ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

Субъективные

- Чувство тревоги и вины
- Быстрая утомляемость

Поведенческие

- «Нехорошие» разговоры
- Опасность инцидента

Физиологические

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

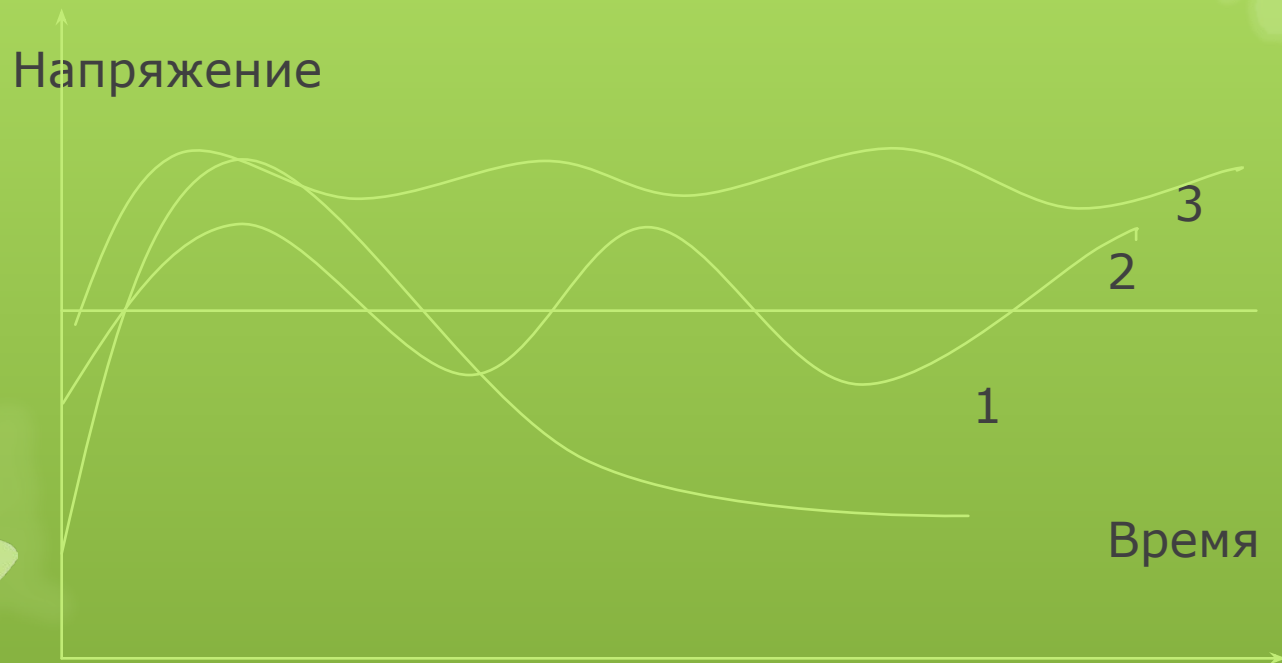
Когнитивные

- Неэффективные решения
- Рассеянность

Организационные

- Прогоулы, текучесть кадров
- Низкая производительность труда

ВИДЫ СТРЕССА



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

ИСТОЧНИКИ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО СТРЕССА

Факторы трудовой деятельности

- условия труда и дефицит времени
- информационные перегрузки и неопределенность
- роль в организации и развитие карьеры

Организационная структура и психологический климат в коллективе

- взаимоотношения в с вышестоящим руководством
- взаимоотношения с подчиненными
- взаимоотношения с коллегами

Внеорганизационные источники

- тип семейной жизни, мобильность
- психометрические данные (экстраверт/интроверт)
- стереотипы поведения

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.