



Развитие стрессоустойчивости и профилактика профессиональных деформаций работников налоговых органов

Кожанова Ирина Викторовна
проректор по учебной работе,
канд. психол. наук, доцент



Стресс – состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия в виде функциональной перестройки организма

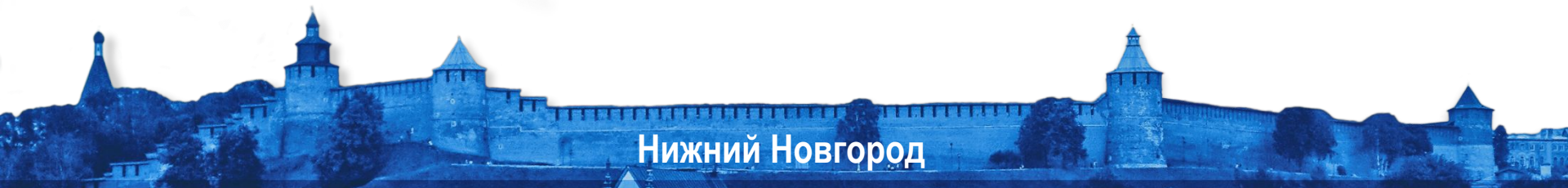
■ Физиологический



■ Психологический



ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ!!!



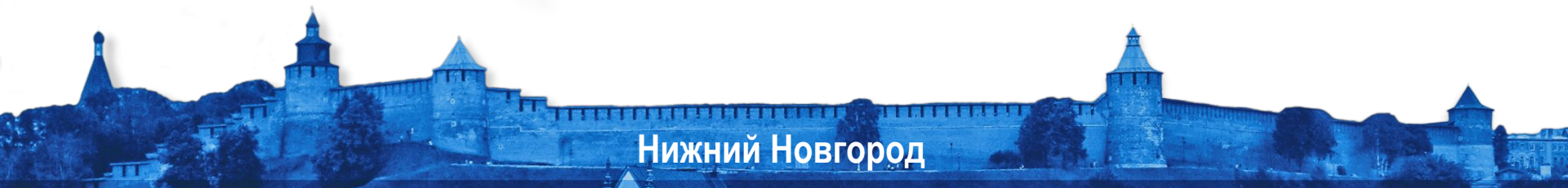
Признаки стресса

- Физические
- Эмоциональные
- Поведенческие



Профессиональный стресс - это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

- **Условия труда**
- **Содержание труда**
- **Взаимоотношения в группе**
- **Руководство**
- **Заработная плата и служебный рост**



Прогрессивный пятиступенчатый подход

(Дж. Гринберг)

5. Пробивание стены физические и психические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие болезни, которая может угрожать жизни, карьера находится под угрозой

4. Кризис - возможно развитие настоящего заболевания, в результате чего потеря работоспособности, из-за пессимизма проблемы в семье

3. Хронические симптомы - изнеможение, подверженность заболеваниям, ощущения острой злобы и чувства подавленности

2. Недостаток топлива - усталость, активное прибегание к алкоголю, табаку и др., проблемы со сном

1. Медовый месяц - удовольствие от рабочего процесса, повышенная активность, направленная на профессиональное самоутверждение

Основные виды профессионального стресса

Информационный стресс

возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ситуации) и быстрой переменой информационных параметров



Основные виды профессионального стресса



Эмоциональный стресс

возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.).

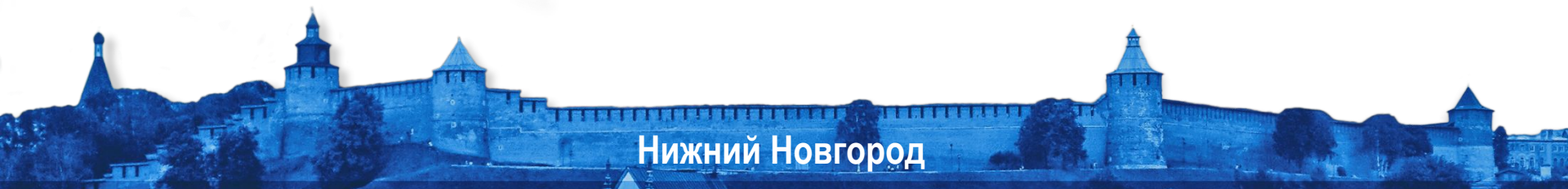
Нередко разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией.

Основные виды профессионального стресса



Коммуникативный стресс

связан с реальными проблемами делового общения. Он проявляется в повышенной конфликтности, в неспособности контролировать себя, в неумении тактично отказать в чем-либо, в незнании средств защиты от манипулятивного воздействия и т.п.

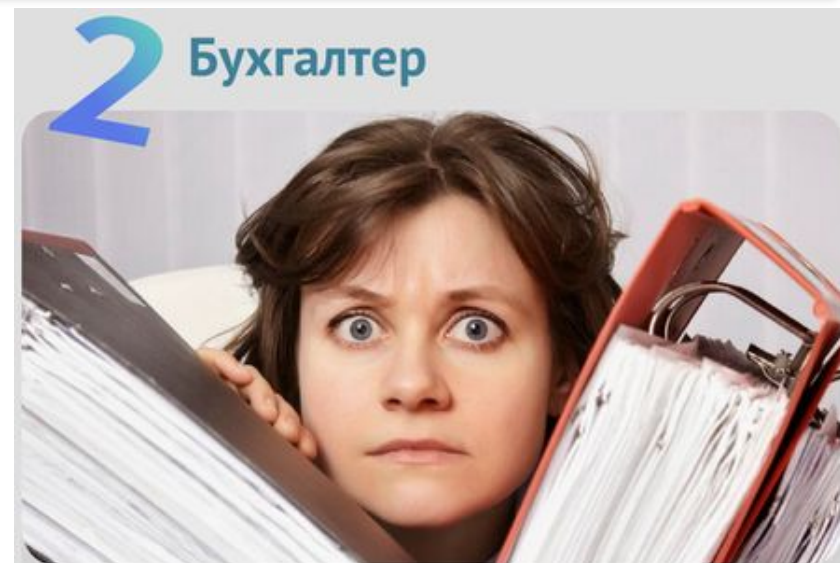


Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека (Н.В. Самоукина).

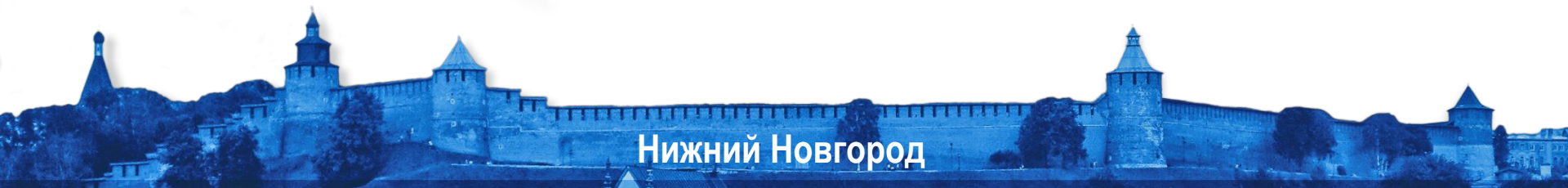
Симптомы выгорания

1. Ухудшение чувства юмора
2. Пропуск отпусков и перерывов на обед.
3. Недостаток времени и отсутствие отпусков
4. Учащение жалоб на здоровье.
5. Социальное отвержение.
6. Изменение продуктивности труда.
7. Усиленное употребление алкоголя, транквилизаторов и других медикаментов, влияющих на настроение.
8. Внутренние эмоциональные изменения.



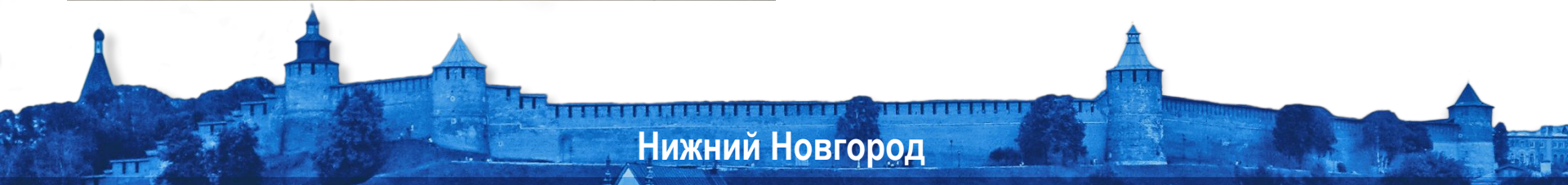


Профессиональная деформация - изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые наступают под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности.



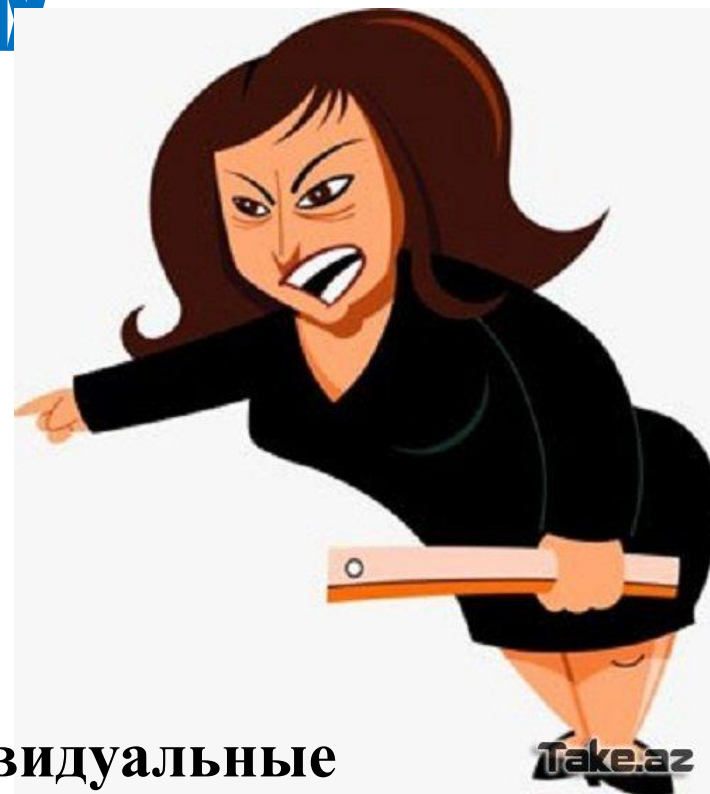
Виды профессиональных деформаций

Общепрофессиональные деформации — деформации, типичные для работников данной профессии



Виды профессиональных деформаций

Специальные профессиональные деформации — деформации, возникающие в процессе специализации



Индивидуальные деформации — деформации, обусловленные особенностями работников самых разных профессий



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ
ОРИЕНТИРОВАНО НА РЕШЕНИЕ ВОПРОСА:

**КАК ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
ЧЕЛОВЕКА?**

Что я хочу?

Что я имею?

Что делать?

~~**Кто виноват?**~~

МЕТОДИКА ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСА

1. Признать, что событие произошло
2. «Утро вечера мудренее» - отодвинуть событие на сутки (час, 10 минут)
3. Задать себе вопрос: «Что я хочу прямо сейчас?» и сделать себе приятное
4. Посмотреть на событие с новой «кочки зрения»
5. Задать себе три правильных вопроса: что я хочу, что у меня есть, что делать?



Тайм-менеджмент

Правило 6 «П»

правильное предварительное
планирование предотвращает
плохие показатели

Правило 10/90

10% времени, затраченного на
планирование до начала выполнения
задачи, сэкономит 90%
времени при ее решении



Тайм-менеджмент

Самое главное — определить главное

- **Метод АБВГД:** задача, отмеченная буквой А, указывает на самое важное дело.
- **Главное правило:** не браться за дело Б, пока не выполнена задача А, а за дело В, пока открыта задача Б, и т.д.
Буква Д означает «долой!».



Тайм-менеджмент

Принцип

равновесия

важно количество времени дома и
качество времени на работе

«Съесть лягушку»

Старая притча гласит: если первым делом с утра Вы должны съесть живую лягушку, утешением может служить то, что это самое плохое, что может случиться с Вами за весь день.

Стрессоустойчивость

- это совокупность личностных качеств человека, позволяющих ему переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для своего здоровья, окружающих и деятельности.

Приемы антистрессовой самозащиты

- Развитие умения переключаться на другие объекты и занятия
- Управление своим отношением к происходящему
- Использование юмора, как эффективного средства преодоления кризисных состояний
- Эмоциональное общение с друзьями
- Активные действия
- Расслабляйтесь



ЧУВСТВО + МЫСЛЬ = РЕАЛЬНОСТЬ

почувствовать-> осознать-> спроектировать-> сделать
потребность

Правила правильного мечтания

- ❖ Четко, точно, конкретно определить мечту (Что я хочу?)
- ❖ Оформить мечту на материальном носителе (нарисовать, написать...)
- ❖ Представить, что мечта осуществилась
- ❖ Почувствовать благодарность, радость, счастье

Ошибки:

1. Неточная формулировка мечты.
2. Не позволяю себе мечтать.
3. Мечтаю о том, чего я не хочу, а не о том, чего я хочу.

К. Антарова

Наука радости

Помни, что радость — непобедимая сила, тогда как уныние и отрицание погубят все, за что бы ты ни взялся. Знание растет не от твоих побед над другими, побед, тебя возвышающих. Но от мудрости, спокойствия и радости, которые ты добыл в себе тогда, когда этого никто не видал. Побеждай любя — и ты победишь все.

Ищи радостно — и все ответит тебе. Жизнь, вся жизнь Вселенной, всегда утверждение.
Строить можно, только утверждая.