



КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ

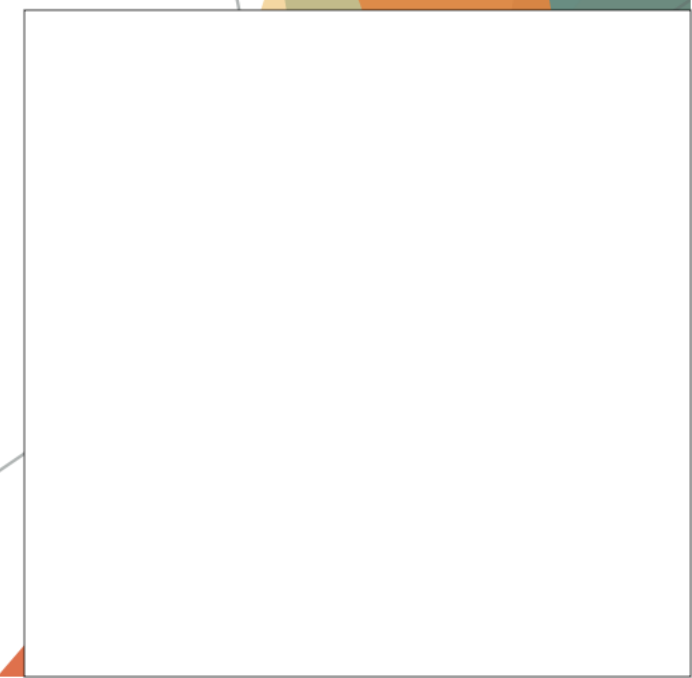
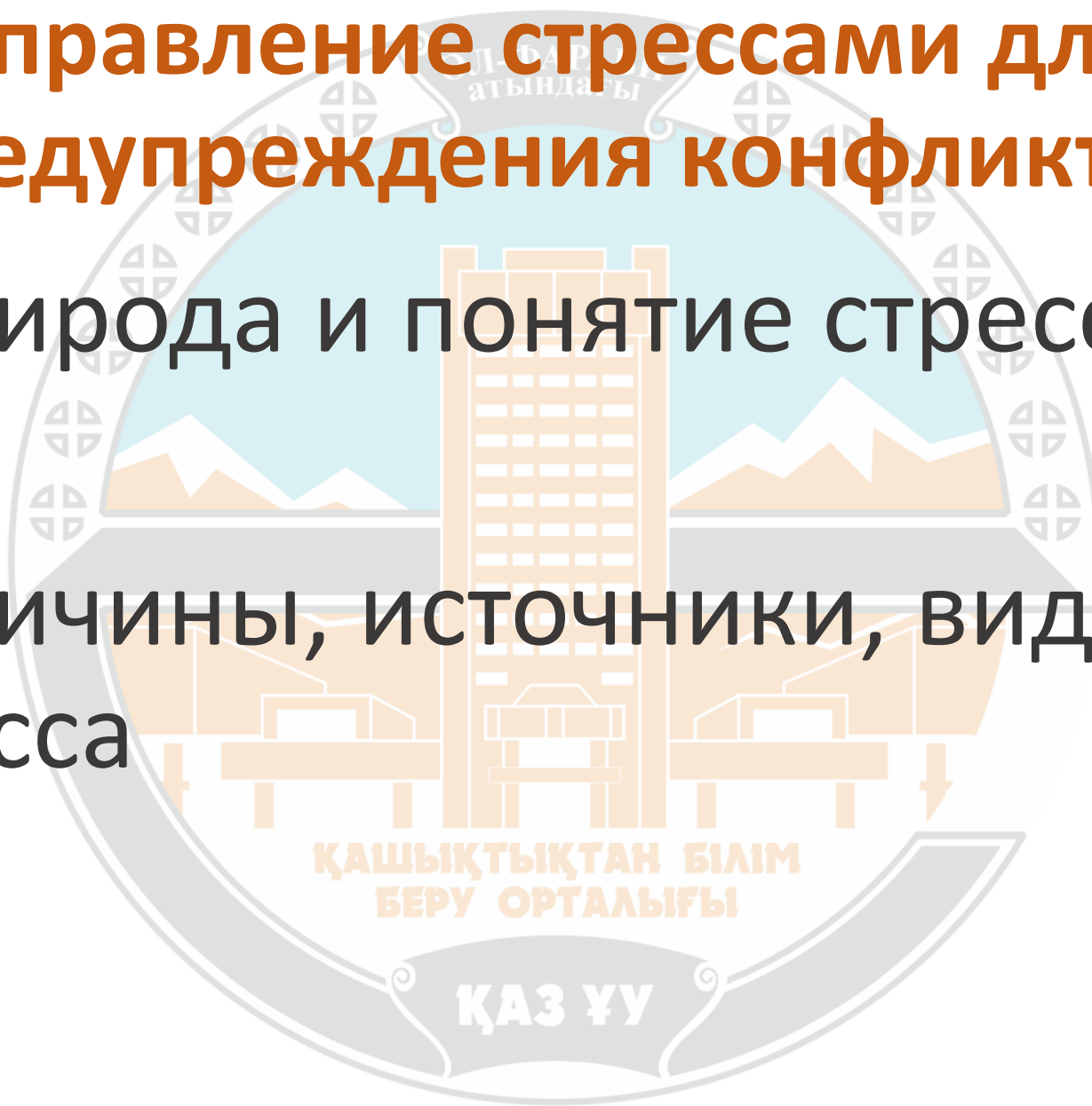
Кафедра социологии и социальной работы

Кылышбаева Бибигуль Наурызовна, д.соц.н., доцент

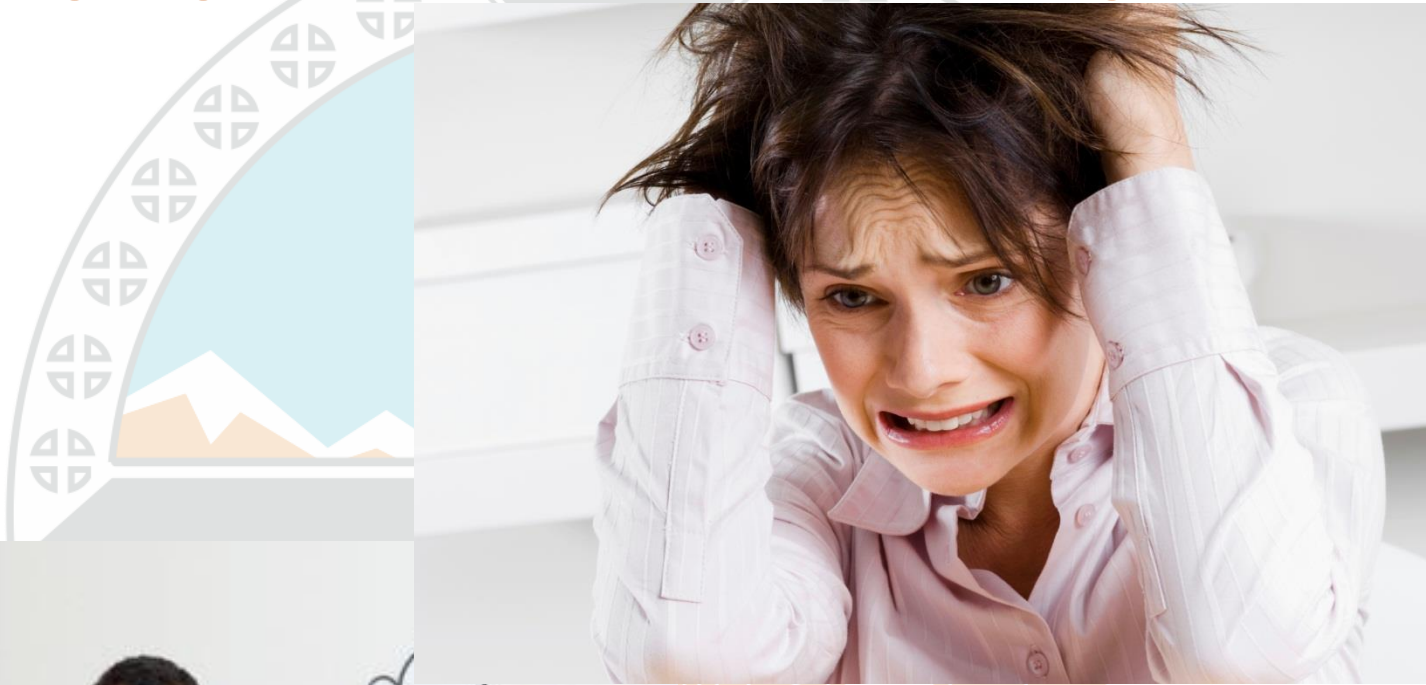
Управление стрессами для предупреждения конфликтов

1 Природа и понятие стресса

2 Причины, источники, виды
стресса



1 Природа и понятие стресса



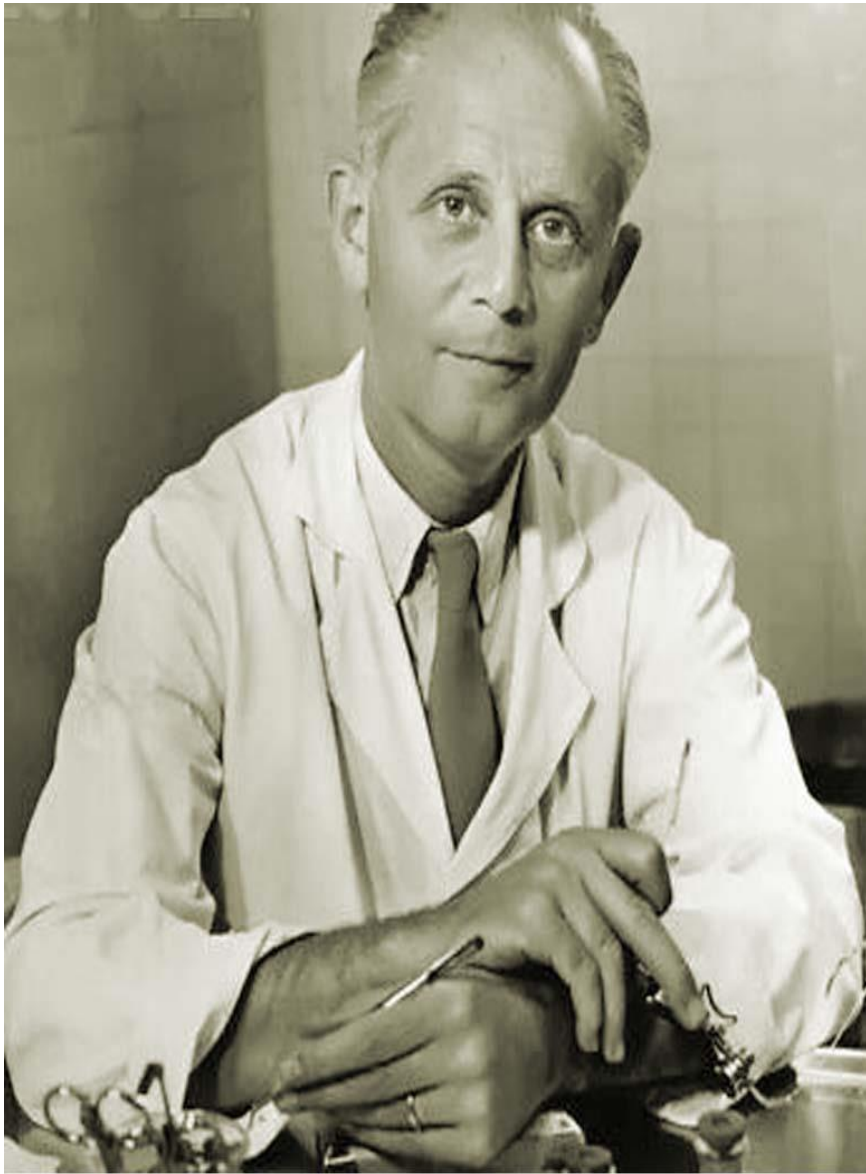
Условия борьбы со стрессом

- Внятное понимание природы стресса и стадий его развития
- Отчетливое представление о границах возможного воздействия на протекание стрессовой ситуации
- Готовность к активным усилиям по достижению стрессоустойчивости



ҚАШЫҚТЫҚТАН БІЛІМ
БЕРУ ОРТАЛЫҒЫ

ҚАЗҰУ



Ганс Селье

(1907-1982)
канадский патолог и эндокринолог
австро-венгерского происхождения

ҚАҒАН БІЛІМ
ТАЛЫҒЫ

БҰҰ

Ганс Селье

Стресс - это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

В динамике стрессового реагирования **три фазы:**

**Реакция
тревоги**

**Фаза
сопротивления**

**Фаза
истощения**

Физиологическая природа стресса

в коре головного мозга формируется очаг возбуждения —
доминанта

Возбуждается одна из структур промежуточного мозга —
гипоталамус

Активизируется связанную с ним железа внутренней секреции
— *гипофиз*

выбрасывается в кровь порция гормона АКТГ —
адренокортикотропный гормон

надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически
активные вещества (гормоны стресса)

усиливается сердцебиение, учащается дыхание, повышается
кровеное давление и т.д.

Стресс и дистресс

Стресс

напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций

Дистресс

чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды



2 Причины, источники, виды стресса



Факторы стрессов

Организационные

1. Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка
2. Конфликт ролей
3. Неинтересная работа
4. Плохие физические условия
5. Плохие каналы обмена информацией
6. Неучастие работников в управлении организацией
7. Изменение задач при переходе на другую работу

Организационно- личностные

1. Страх не справиться с работой
2. Страх допустить ошибку
3. Страх быть обойденным другими
4. Страх потерять работу
5. Страх потерять собственное Я
6. Отсутствие работы или длительного ее поиска
7. Конкуренция на рынке труда

Виды стрессов

ХРОНИЧЕСКИЙ

ОСТРЫЙ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ





**Спасибо
за
внимание**

ҚАШЫҚТЫҚТАН БІЛІМ
БЕРУ ОРТАЛЫҒЫ

ҚАЗ ҰУ

