

# **АННОТАЦИЯ**

## **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МАТЕРИАЛЫ**

### **«ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

#### **РУКОВОДИТЕЛЯ И СПЕЦИАЛИСТА»**

для специалистов инвестиционно-строительной сферы

Москва 2009

В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно-психические нагрузки. Их величина может быть различной в разных видах деятельности.

Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых, работа руководителей и специалистов «помогающих» профессий связана с большими нервно-психическими нагрузками. Речь идет, прежде всего, о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся или клиентов, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т.д.

Стресс порождает тотальное изменение личности, охватывая физиологические, эмоциональные и интеллектуальные процессы. При этом резко снижается эффективность деятельности, способность принимать осознанные решения ограничивается, либо блокируется вовсе.

Спектр негативных последствий стресса широк. Так, межличностные последствия проявляются в социальных (общественных), семейных отношениях, а также в рабочих конфликтах или деструктивном напряжении при общении с коллегами, деловыми партнерами, клиентами и т. д. «Выгорающие» на работе люди часто возвращаются домой раздражительными и эмоционально истощенными. Они полностью поглощены рабочими проблемами, от которых не могут освободиться даже в кругу семьи или друзей. Установочные последствия стресса заключаются в развитии негативных установок по отношению к клиентам, работе, организации или к себе, в отчуждении от работы и, как следствие, в снижении лояльности и привлекательности работы в данной организации. Поведенческие последствия проявляются как на уровне отдельного работника, так и на уровне организации. «Выгоревшие» работники прибегают к неконструктивным или неэффективным моделям поведения, чем усугубляют собственное переживание дистресса и повышают напряженность вокруг себя, что сказывается на снижении качества работы и коммуникаций. В организации ухудшается психологическая атмосфера, возрастают текучесть кадров, абсентеизм, конфликтность, снижаются количественные и качественные показатели работы. Выгорание и стресс — основные факторы профессиональной деморализации, отлынивания от работы, низкой производительности, конфликтности в семье и на работе, физической болезни. Стресс может провоцировать злоупотребление алкоголем или различными медикаментозными средствами, например снотворным. Психофизиологические последствия отражаются в психосоматических расстройствах, таких как бессонница, головные боли и др.

Это объясняет необходимость освоения методов профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости.