

# САХАЛИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ СОЮЗ ОРГАНИЗАЦИЙ ПРОФСОЮЗОВ



## Стресс в трудовой деятельности

**Кознов Александр Сергеевич,  
Председатель  
Сахалинского областного союза  
организаций профсоюзов**

г. Южно-Сахалинск, 26.10.2023 г.

☎ 8-4242-72-72-44

📍 г.Южно-Сахалинск,  
пр. Мира, 113, оф.41  
🌐 WWW.SAKHPROF.RU





# Понятие стресса



**Уолтер Кэннон Брэдфорт,  
американский  
психофизиолог, доктор  
медицинских наук  
(1871г.-1945г.)**

**Стресс - «нервно-  
психическое» напряжение  
– реакция «бороться или  
бежать»**



# Научные подходы понимания стресса



1. Первый подход заключается в определении стресса как ответной реакции на внешние раздражители, которая проявляется в состояниях нервно-психической напряженности, негативных эмоциональных переживаниях, защитных реакциях, состояниях дезадаптации и патологии





2. Второй подход описывает и трактует стресс как характеристику внешней среды с точки зрения беспокоящих или разрушающих стимулов (стресс факторов).

Стресс-фактор – это неблагоприятные обстоятельства, вызывающие стрессовое состояние. Другими словами, это такой раздражитель, который способствует запуску реакции «борьбы или бегства».





3. Третий подход основан на модели взаимодействия человека и среды, представляемой стресс как ответную реакцию на отсутствие «соответствия» между возможностями личности и требованиями со стороны среды. В данной ситуации стресс рассматривается как результат предшествующих ему факторов и его последствий.



# Синдром «эмоционального выгорания»



## Включает в себя 3 стадии

1-я стадия "**Напряжение**" - СИМПТОМЫ:

- неудовлетворенность собой,
- "загнанность в клетку",
- переживание психотравмирующих ситуаций,
- тревожность и депрессия.





## 2-я стадия "Резистенция" - симптомы:

- неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование,
- эмоционально-нравственная дезориентация,
- расширение сферы экономии эмоций,
- редукция профессиональных обязанностей



## 3-я стадия "**Истощение**" - симптомы:

- эмоциональный дефицит,
- эмоциональная отстраненность,
- личностная отстраненность,
- психосоматические и психовегетативные нарушения.





# Стадии эмоционального выгорания





# «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (Бойко В.В., адаптация Ильина Е.П.)

Номера утверждений и вариант ответа							Баллы
1 -	6	11	16	21	26	31	
2 +	7	12	17	22	27	32	
3	8	13	18	23	28	33	
4	9	14	19	24	29	34	
5	10	15	20	25	30	35	
Общая сумма баллов:							



# КЛЮЧ ТЕСТА



**Первая строка** - Симптом *«Неудовлетворенность собой»*

- (3), + (2), + (2), - (10), - (5), + (5), + (3)

**Вторая строка** - Симптом *«Загнанность в клетку»*

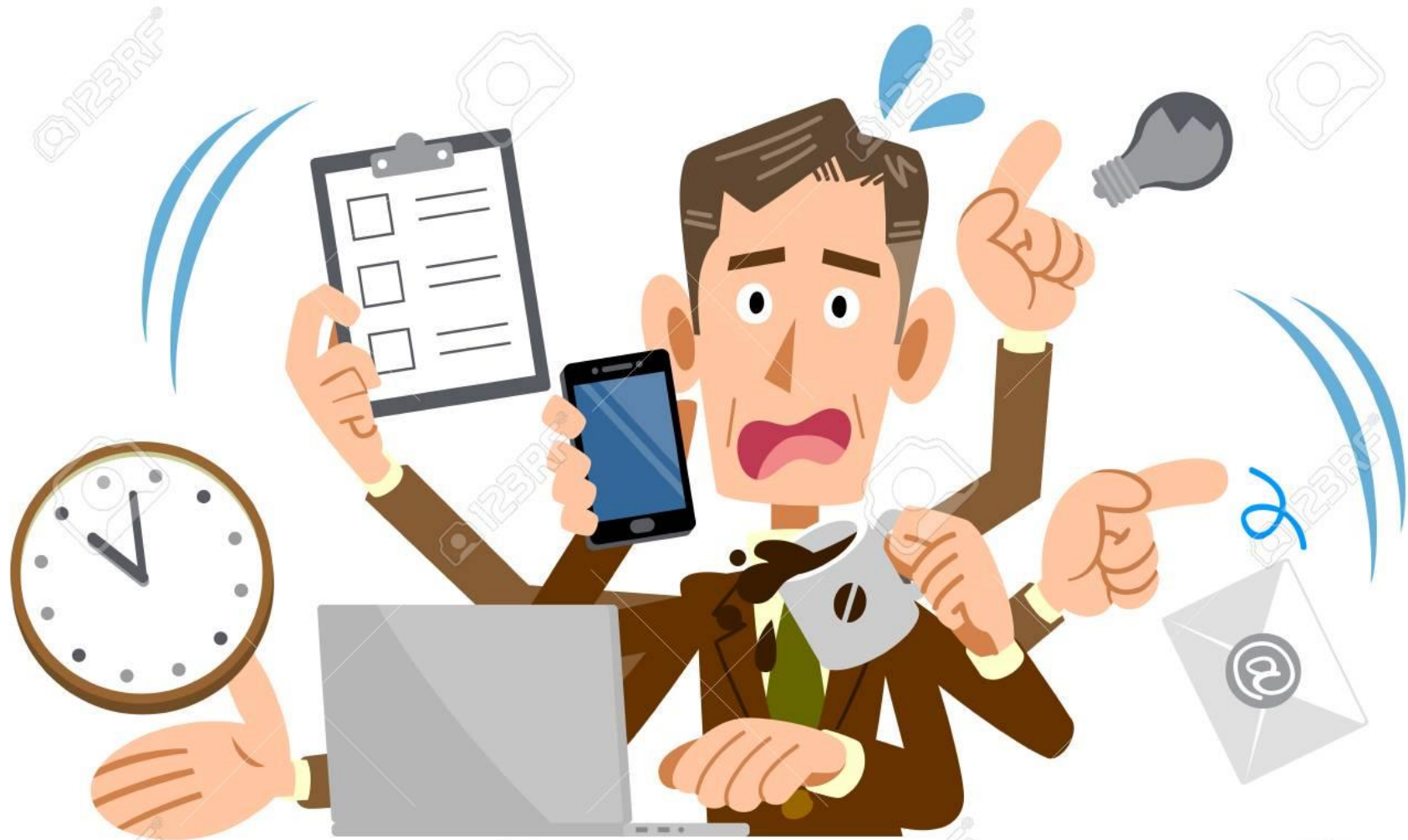
+ (10), + (5), + (2), + (2), + (5), + (1), - (5)

**Третья строка** - Симптом *«Редукция профессиональных обязанностей»* + (5), + (5), + (2), - (2), + (3), + (3), + (10)

**Четвёртая строка** - Симптом *«Эмоциональная отстраненность»* + (2), + (3), - (2), + (3), + (5), + (5), + (10)

**Пятая строка** - Симптом *«Личностная отстраненность (деперсонализация)»* + (5), + (3), + (3), + (2), + (5), + (2), + (10)







# Способы борьбы со стрессом



Релаксация



Здоровый сон



Водные процедуры

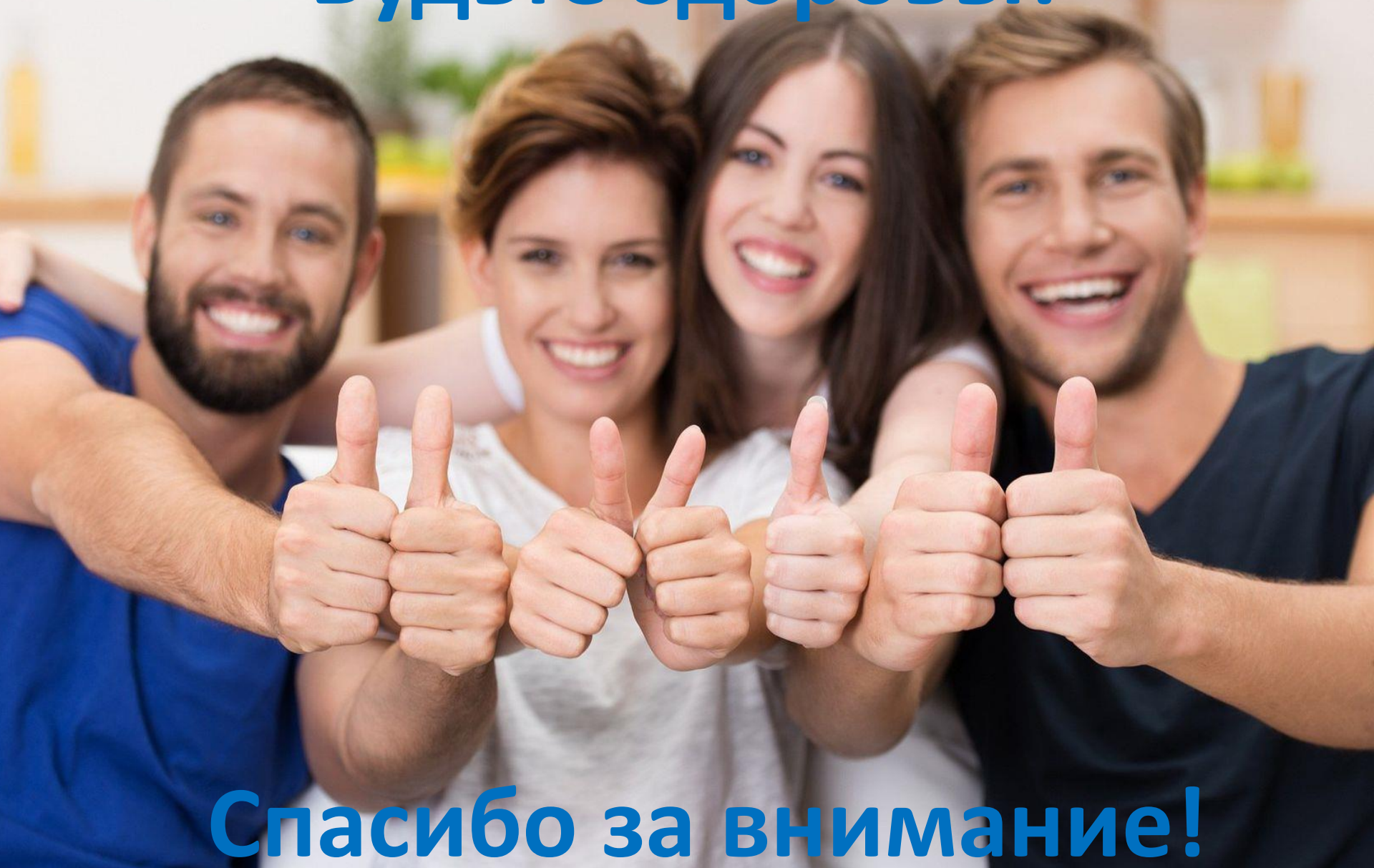


Занятия физ. упр.



Смех

# Будьте здоровы!



# Спасибо за внимание!

☎ 8-4242-72-72-44

📍 г.Южно-Сахалинск,  
пр. Мира, 113, оф.41  
🌐 WWW.SAKHPROF.RU

