

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/236278>

**Тип работы:** Научно-исследовательская работа

**Предмет:** Психология

Введение 7

1. Стрессы в современной организации и особенности управления ими 9

1.1 Понятие стресса и его основные характеристики 9

1.2 Особенности организационного стресса и факторы его возникновения 12

1.3 Система управления стрессами в организации 15

2. Взаимосвязь стрессов с конфликтами в организации и управление ими 16

2.1 Причины стрессов в организации 16

2.2 Управление конфликтом 19

2.3 Последствия стресса для психики человека 22

Заключение 24

Список литературы 27

Введение

Для создания развитой среды в коллективе, способствующей формированию делового сотрудничества и переход от межличностных отношений к деловым отношениям важны разные аспекты. Одним из главных аспектов является стресс, который испытывается на рабочем месте. В наше время стресс стал одной из глобальных проблем. Большинство ситуаций, вызывающих нервное напряжение, связаны именно с работой, профессиональной деятельностью.

Возникновение стрессовых ситуаций может произойти по разным причинам, но чаще всего - из-за стиля менеджмента в организации. Для того чтобы оставаться конкурентоспособными многие работники сознательно подвергают себя перегрузкам, что приводит к нервному и физическому истощению.

Актуальность темы. Стресс является главной социальной проблемой, которая имеет влияние на стабильность поведения в организации и жизнь общества в целом.

В последние годы для населения России значимость этой проблемы очень растет, это связано с процессами общественно-экономических изменений и настоящим экономическим кризисом. У современного человека стресс происходит чаще всего из-за переутомления на работе, когда он пытается выполнить работу лучше, но потом силы иссякают, и он начинает работать все хуже и хуже. Для человека стресс стал обычным явлением, поэтому существенно снижается работоспособность, ухудшается здоровье, возрастает вероятность принятия неправильных решений, провоцируются конфликтные ситуации. В связи с этим создаются различные технологии, направленные на защиту от воздействия стрессовых ситуаций.

Предназначение стресс-менеджмента (т.е. управления стрессом) - это как раз то, что необходимо для полноценной жизни. Не нужно бороться с самим собой, пытаться подавить стресс, необходимо научиться им управлять. То есть создать ресурс, который поможет двигаться по жизни.

На данный момент стресс является неотъемлемой частью рабочего места. Его провоцируют: неуверенность в рабочем месте, большая конкуренция на рынке, интенсивно изменяющаяся внешняя среда, повышенные требования к подчиненным, большой объем поступающей информации, необходимость взаимодействовать с большим количеством людей. Все эти факторы приводят к переутомлению и, в итоге к стрессу.

Таким образом, тема данной курсовой работы является актуальной.

Предметом изучения является психическое здоровье персонала организации.

Объектом изучения является профессиональный стресс.

В данной работе необходимо решить задачи:

- описать понятие стресса и его основные характеристики.
- рассмотреть особенности организационного стресса и факторы его возникновения.
- изучить систему управления стрессами в организации.
- рассмотреть причины стрессов в организации.
- изучить последствия стресса для психики человека.

Целью данной работы является изучение влияния профессионального стресса на психическое здоровье персонала организации.

Гипотеза работы: если в организации управлять стрессом сотрудников, то их психическое здоровье будет подвергаться меньшей опасности.

Методологией работы является: изучение причины конфликтов и их преодоление.

В данной работе были использованы следующие методы исследования: анализ литературы, синтез, обобщение.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

## 1. Стрессы в современной организации и особенности управления ими

### 1.1 Понятие стресса и его основные характеристики

Стресс (от англ. Stress - напряжение, нагрузка; состояние повышенного напряжения) - совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов - стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). [1]

Во время стресса обычные эмоции заменяются беспокойством, которое вызывает нарушения в физиологическом и психологическом плане. Это понятие ввел Г. Селье для того чтобы обозначить неспецифическую реакцию организма на любое неблагоприятное действие. Его изучения показали, что разные неблагоприятные причины - утомление, страх, обида, холод, болезнь, унижение и множество других факторов вызывают в организме однотипную комплексную реакцию независимо от того, какой именно раздражитель действует на него в этот момент. При этом раздражители могут и не существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней.

Поведение человека в ситуации стресса отличается от аффективного поведения. Во время стресса человек может контролировать свои эмоции, анализировать всю ситуацию и принимать адекватные решения.

В наше время в зависимости от стрессового фактора выделяют разные виды стресса, которые ясно выражены физиологически и психологически. Психологический стресс разделяется на информационный и эмоциональный. Если человек не может справиться с задачей, не успевает принимать верные решения в нужном темпе при высочайшей степени ответственности, т.е., когда появляется информационная перегрузка, может развиваться информационный стресс. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях опасности, обиды и т.д. Г. Селье выделил в развитии стресса 3 этапа.

1. Реакция тревоги - фаза мобилизации защитных сил организма, которая повышает устойчивость по отношению к определенному действию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение главной задачи происходит за счет второстепенных задач.

2. Стадия сопротивляемости - стабилизации всех параметров, которые выведены из равновесия в первой фазе, и закреплены на новом уровне. Внешнее поведение недостаточно различается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных запасов.

3. Стадия истощения, может привести к значительному ухудшению самочувствия, так же к разным болезням и даже в некоторых случаях к смерти.

Этапы развития стрессового состояния у человека:

1. Возрастание напряженности;
2. Собственно стресс;
3. Снижение внутренней напряженности.

Первый этап строго индивидуален своей продолжительностью. Одни люди могут завестись в течение 2-3 минут, а у других нарастание стресса может проходить на протяжении нескольких дней или даже недель. Но в любой ситуации, состояние и поведение человека, который попал в стрессовую ситуацию, меняется на отрицательный знак. Спокойный и сдержанный человек становится суетливым и раздражительным, или даже агрессивным и жестоким. А человек, в обычной жизни живой и подвижный, становится мрачным и неразговорчивым.

На первом этапе прекращается психологический контакт в общении, возникает отчуждение, дистанция в деловых отношениях с сотрудниками.

Люди прекращают смотреть друг другу в глаза, у них происходит резкое изменение предмета разговора: с содержательно-деловых моментов он переходит на личные выпады.

Самое главное заключается в том, что на первой стадии стресса у человека ослабевает самоконтроль: он постепенно утрачивает способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение. Второй этап развития стрессового состояния проявляется так, что у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля (полная или частичная). “Волна” деструктивного стресса способствует на психику человека отрицательно. Он может не вспомнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия, довольно смутно, и не полностью. Большинство позже отмечают, что во время стрессового состояния они сделали то, что никогда бы не сделали в спокойной обстановке. Чаще всего все впоследствии очень жалеют об этом.

Второй этап, также, как и первый, по своей продолжительности строго индивидуален - от нескольких минут и часов - до нескольких дней и недель. Потратив всю свою энергию, человек начинает чувствовать усталость, опустошение, и утомление.

Третий этап, человек останавливается и возвращается “к самому се-бе”, часто переживает чувство вины (“Что же я сделал”), и дает себе слово, что “этот кошмар” больше никогда не повторится. Но, к сожалению, через какое-то время стресс повторяется вновь. Причем, каждый человек имеет свой индивидуальный сценарий стрессового поведения (по частоте и форме проявления). Чаще всего этот сценарий может усвоиться в детстве, ко-гда у родителей происходит конфликт на глазах у ребенка, вовлекая его в свои проблемы. Поэтому, кто-то переживает стресс, чуть ли не каждый день, но в небольшом количестве (не слишком агрессивно и без существенного вреда для здоровья окружающих). А кто-то - несколько раз в год, но чрезвычайно сильно, полностью теряя над собой контроль и находясь как бы “в стрессовом угаре”.

Стресс значительно воздействует на работу человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-своему реагируют на однооб-разные психологические нагрузки. У одних людей наблюдается мобилиза-ция сил, повышение активности и эффективности деятельности. Опасность, с одной стороны, подстегивает человека, заставляет его вести себя смело и мужественно. С другой стороны, стресс может вызвать разрушение дея-тельности, быстрое снижение ее эффективности, пассивность и общее тор-можение. В стрессовой ситуации поведение человека зависит от многих усло-вий, но, прежде всего от психологической подготовки человека, которая включает умение быстро оценивать обстановку, умение быстро ориенти-роваться в неожиданных ситуациях, волевою собранность и решитель-ность, опыт поведения в похожих ситуациях. [2]

## 1.2 Особенности организационного стресса и факторы его возникно-вения

Организационный стресс - психическое напряжение, которое свя-занно с преодолением несовершенства организационных условий труда, с высокими нагрузками при выполнении профессиональных обязанностей на рабочем месте в определенной организационной структуре (в органи-зации или в ее подразделении), а также с поиском новых неординарных решений при форс-мажорных обстоятельствах. [3]

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб., Питер, 2019. - 326 с.
2. Кибанов А.Я Управление персоналом организации [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://econom-lib.ru/4-51.php>
3. «Текучесть кадров» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://sociological guide.academic.ru>
4. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса. - М.: ФиС, 2019. - С. 176
5. Вундт В. Основы физиологической психологии. Чувства и аффекты. - Д., 2018. - С. 216
6. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. - СПб.: 2020.- С. 86
7. Лопатников Л.И. Экономический словарь. Словарь современной экономической науки. - М.: «Дело», 2018. - С. 575
8. «Многофункциональный центр» [Электронный ресурс] - Режим до-ступа: <http://mfc.tomsk.ru/current mfc/>
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2017. - С. 213.
10. Стресс, выгорание, совладение в современном контексте./ Под ред. А. Журавлева, Е. Сергеевко. - М.: Институт психологии РАН, 2019. - С. 328.
11. Пигулевская И. Как избавиться от стресса и депрессии. Легкие спосо-бы перестать беспокоиться и стать счастливым. - М.: Центрполиграф, 2018. - С. 106.
- 12.Алиев Х. М. Укрощение стресса. - М.: Эксмо, 2018. - С. 224-225.
- 13.Игумнов С.А., Жебентяев В.А. Стресс и стресс-зависимые заболевания. - М.: Речь, 2020. - С. 257-258.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/nauchno-issledovatelskaya-rabota/236278>