

# Стресс в профессиональной деятельности




к.п.с.н., доцент  
Дудченко З.Ф.

# Классификация стрессоров в профессиональной деятельности

## 1. Организация и содержание трудовой деятельности

- Условия труда
- Чрезмерная перегрузка, напряженная психическая деятельность в объеме выполняемой работы
- Изменение условий труда (продолжительности)
- Неудобные часы работы
- Неблагоприятное воздействие факторов физической среды

- 
- **Трудность выполняемой деятельности (дефицит времени, дефицит или неполнота информации)**
  - **Опасность для жизни и здоровья, риск**
  - **Повышенная ответственность**
  - **Беспокойство о последствиях ошибочных действий**
  - **Неблагоприятное функциональное состояние организма в процессе выполнения деятельности**
  - **Нарушение биологических ритмов (в т.ч. сна)**
  - **Необходимость принимать слишком много решений**

## 2. Профессиональная карьера

- Неудовлетворительные перспективы продвижения по службе
- Неясно очерченный круг обязанностей и прав
- Изменение служебных обязанностей
- Перспектива сокращения (увольнение, безработица) или преждевременного ухода на пенсию
- Фрустрация из-за достижения предела своей карьеры
- Несбывшиеся надежды
- Переход на другую работу

### 3. Оплата труда

- Отсутствие ясности в оплате труда
- Переживание несоответствия между затратами сил на выполняемую работу и ее оплатой
- Неравная оплата труда

## 4. Взаимоотношения на работе

- Конфликт с руководством по службе
- Конфликт с коллегами по работе
- Ограничения свободы поведения
- Интриги
- Изоляция в рабочей группе



## 5. Внеорганизационные источники стресса

- Проблемы в семье
- Жизненные кризисы
- Финансовые проблемы
- Конфликты личностных ценностей с ценностями, декларируемыми организацией

# Литература

1. Психология здоровья: учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова.-СПб.: Питер,2006.-607с.
2. Психология профессионального здоровья: учебное пособие/Под ред.проф.Г.С.Никифорова.-СПб.: Речь, 2006.-480 с.



**Спасибо за внимание**