

Источники и виды стресса

На сегодняшний день специалисты, изучающие проблему стресса, выделяют большое количество различных форм и видов стресса. Мы предлагаем описание наиболее актуальных и важных видов стресса, которые встречаются в различных сферах жизни человека, и могут быть связаны с влиянием различных факторов.

ОСНОВНЫЕ	ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ	ДРУГИЕ ВИДЫ
Эустресс – мобилизация всех ресурсов организма носит позитивный характер.	Химический – связан с воздействием на организм химических веществ, недостатком или переизбытком воздуха и т.д.	Личностный – наличие острого конфликта внутри человека, несовпадение ожиданий с реальностью.	Кратковременный – для него характерны быстрота и неожиданность. Позволяет человеку адаптироваться и решать возникшие трудности.
	Биологический – связан с различного рода заболеваниями.	Межличностный – связан с социальными взаимоотношениями, общением с другими людьми.	Острый – физиологическое и психологическое состояние, вызванное неожиданным фактором, в результате которого человек теряет эмоциональное равновесие.
Дистресс – носит негативный характер, отрицательно сказывается на психике и	Физический – чрезмерные физические нагрузки, профессиональные занятия спортом.	Эмоциональный – сильные или же длительно протекающие эмоциональные состояния,	Хронический – предполагает наличие длительного негативного воздействия психологических,

Видео к данному материалу смотрите на официальном ютуб канале СОЦПЕДАГОГ

физиологии человека.		нарушающие баланс психики и организма.	социальных или физиологических факторов, которые ведут к перегрузке организма.
	Механический – связан с повреждениями тела, нарушением его целостности.	Профессиональный – конфликты на рабочем месте, сложные профессиональные задачи, требующие большого количества внутренних ресурсов.	
		Информационный - связан с информационной перегрузкой.	
		Экологический – возникает на фоне неблагоприятных условий окружающей среды.	

Особую роль в работе социальных педагогов играет влияние профессионального стресса на жизнь человека. Сложность и специфика профессиональной деятельности, особенности взаимодействия с коллегами и клиентами, проблема распорядка дня и прочее – всё это прямым образом будет влиять на человека и его самочувствие. Отсюда возникает закономерный вопрос, как формируется профессиональный стресс, и что может повлиять на его развитие? Мы можем выделить несколько основных источников данного состояния:

- 1) **Режим труда** – постоянная нехватка времени, неправильно построенный рабочий график или же плохие условия труда могут привести к негативным последствиям для организма человека и сказаться на качестве его работы.
- 2) **Информационные перегрузки** – обработка большого количества информации может негативно сказываться на работе нервной системы человека. Если специалист не умеет отделять нужные знания от бесполезных и не обладает навыками работы с профессионально важной информацией, тогда у него формируется информационный стресс.
- 3) **Социальное взаимодействие** – речь идет о постоянных конфликтах на рабочем месте. Несогласие с решением начальства, споры с коллегами по

Видео к данному материалу смотрите на официальном ютуб канале СОЦПЕДАГОГ

работе или агрессивное отношение со стороны клиентов отрицательно влияют на самочувствие и формируют устойчивый негативный фон.

- 4) **Статус профессии в организации и обществе** – на положительное отношение человека к его труду и профессиональным обязанностям прямым образом влияет и то, насколько хорошо оплачивается его работа, насколько она престижна, и насколько популярна в данный момент в обществе. Если специалист не ощущает собственной профессиональной важности или же не получает благодарность (как материальную, так и нематериальную) за то, что он делает для других – у него пропадает желание помогать окружающим.
- 5) **Проблемы, не связанные с работой** – на формирование профессионального стресса и снижения качества работы могут также влиять трудности в семейной жизни, нехватка времени на личную жизнь, проблемы со здоровьем и т.д. Все эти причины также важно понимать и учитывать, если вы желаете повысить свой уровень стрессоустойчивости.

Литература:

- Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2015.
- Селье Г. Стресс без дистресса., М.: Прогресс, 1982.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.