

# **Профессиональный стресс и его особенности**

---

# • **Профессиональный стресс**

— это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

---

# Причины возникновения профессионального стресса

## непосредственные

Последствия таких событий, как: сложности в процессе выполнения задания, нехватка времени, конфликт с непосредственным руководителем, определенные проблемы в процессе коммуникаций.

## главные

индивидуальные особенности сотрудника – профессиональные, физиологические и психологические.

Практически каждый аспект профессиональной деятельности, рассматриваемый отдельным работником как сложно выполнимая и практически не достижимая задача, может стать причиной стресса.

## Разновидности профессионального стресса

**информационный**

**эмоциональный**

**коммуникативный**

Перегрузка информацией, совершенно лишней для решения стоящих перед человеком проблем.

Стресс связанный с проявлением опасности и возникновением неприятной ситуации

Стресс связанный с общением и взаимоотношениями в коллективе

## **Информационный стресс - факторы возникновения:**

работник не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени, возникает информационный стресс.

Напряженность может усилиться, если принятие решения сопровождается высокой степенью ответственности, а также в случаях неопределенности, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров профессиональной деятельности



## **Эмоциональный стресс - факторы возникновения:**

Реальная или предполагаемая опасность потери должности и места работы, переживание унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе или конфликте с руководством



## Коммуникативный стресс – факторы возникновения:

Проблемы в сфере делового общения, отсутствие взаимопонимания между коллегами, работниками и подчиненными. Проявляется в повышенной раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, незнании специальных приемов защиты от манипулирования, несовпадении по темпу общения.



## Западные специалисты в области профессионального стресса выделяют шесть главных источников стресса:

- *Режим трудовой деятельности* (плохие условия труда, слишком интенсивный режим деятельности, нехватка времени и т.д.);
  - *Роль работника в организации* (ролевые конфликты, повышенная ответственность, недостаток полномочий и т.д.);
  - *Коммуникативные факторы* (взаимоотношения с руководством, подчиненными или коллегами и т.д.);
  - *Трудности построения деловой карьеры* (неадекватный уровень притязаний, профессиональная неуспешность, страх перед увольнением и т.д.);
  - *Факторы, связанные с организационной культурой и психологическим климатом* (ограничение индивидуальной свободы, интриги и т.д.);
  - *Внеорганизационные источники стрессов* (проблемы в семейной жизни из-за сверхнормативных нагрузок на работе; семейные конфликты, связанные с притязанием обоих супругов на карьерное продвижение и т.д.)
-

# Причины производственного стресса

## Объективные

Факторы  
производствен  
ной среды

Экстремальные  
обстоятельства

Условия работы

Оборудование

Форма  
деятельности

## Субъективные

### Межличностные

Руководство

Коллеги

Подчинен  
ные

Внешние  
факторы

### Внутриличностные

Личностные

Состояние здоровья

Профессиональные

# Феномен профессионального выгорания

Состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы



**Профессии, подверженные риску профессионального выгорания:**

- Педагоги
- Психологи
- Врачи
- Социальные работники  
и т. д

## Основные составляющие синдрома психического выгорания

### Эмоциональное истощение

Чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций возникающих в связи со своей работой

### Деперсонализация

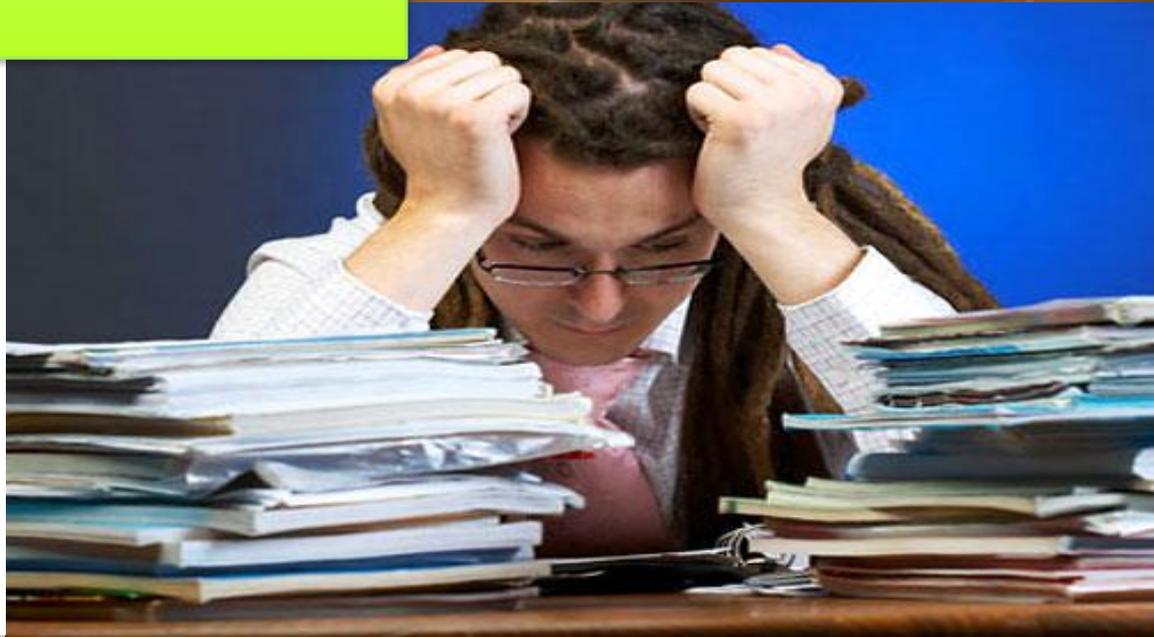
Циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственность, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям)

### Редукция профессиональных достижений

Формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии)



## Примеры профессиональных стрессов



# Учебный стресс (Экзаменационный стресс)

Неблагоприятные факторы периода подготовки к экзаменам:

- Интенсивная умственная деятельность
- Крайнее ограничение двигательной активности
- Нарушение режима сна
- Эмоциональные переживания

Перенапряжение  
нервной системы,  
рост артериального  
давления, уровень  
психоэмоционального  
перенапряжения

## Стадии, отражающие процесс психологического напряжения, связанные со сдачей экзаменов:

- 1.** Стадия мобилизации, или тревоги – связана с ситуацией неопределенности, в которой находится студент перед началом экзамена. Психологическое напряжение сопровождается избыточной мобилизацией всех ресурсов организма.
- 2.** Стадия адаптации – наступает после получения билета и начала подготовки к ответу.
- 3.** Стадия истощения – возникает в том случае, если на второй стадии организм не успевает перестроиться и приспособится к экстремальному фактору.



# СПОРТИВНЫЙ СТРЕСС

Стрессы тренировочного периода

Стрессы вызванные соревнованиями

Вызывается:

Чрезмерными тренировочными нагрузками, травмами, плохим отношением с тренером, травмами и т. д

Вызывается:

Экстремальное физическое и эмоциональное напряжение.  
Неудачное выступление на соревнованиях, конфликты с судьями и т. д.

## Классификация спортивных стрессов

### Кратковременное действие на организм

- 1.** Вызывающие страх (исполнение упражнения в котором ранее была получена травма)
- 2.** Вызывающие неприятные физиологические ощущения
- 3.** Темпа и скорости (завышенные установки на получение нормативов)
- 4.** Отвлечения внимания (семейные и бытовые трудности)

### Длительное действие на организм

- 1.** С риском и опасностью (экстремальные виды спорта)
- 2.** Связанные с длительной нагрузкой
- 3.** С борьбой (длительные соревнования)
- 4.** С изоляцией (отрыв от дома и семьи во время соревнований)

## Формы соревновательного стресса:

- 1.** Предстартовая лихорадка – выражается в чрезмерном перевозбуждении нервной системы, неоправданно повышенном тонусе мышц, трудностях в поддержании ясности тактического мышления
- 2.** Стартовая апатия – отмечается при длительном ожидании соревнований. Проявляется в виде пониженной мотивации и общей слабости.
- 3.** Боевая готовность – позволяет достичь наилучших спортивных результатов и по своей сути является вариантом эструса.



# Стресс медицинских работников:

Специфические особенности профессии вызывающие стресс у врачей:

1. Огромная ответственность за жизнь и здоровье пациентов, которая таким грузом ложится на их плечи
2. Длительное нахождение в поле отрицательных эмоций – страдания, боли, отчаяния, раздражения и т. д. , которые так или иначе передаются и на мед. персонал
3. Неравномерный режим работы с ночными и суточными дежурствами, что нарушает естественный биоритмы .
4. Заработная плата не соответствующая степени их соц. ответственности.



# Стресс руководителя:

## Причины возникновения стрессов у руководителей:

1. Необходимость постоянного контроля за деятельностью сотрудников
2. Возникновение конфликтных ситуаций с деловыми партнерами
3. Постоянная нехватка времени
4. Чрезмерный и не всегда обоснованный контроль со стороны начальства





## **Признаков, по которым можно определить, испытывают ли сотрудники профессиональный стресс:**

Вялость и апатия, беспокойство, безразличие, чувство паники и постоянной раздражительности и другие подобные проявления. И наконец, последствиями стресса могут быть ослабление памяти, злоупотребление алкоголем и курением, невозможность сосредоточиться и др.

---

## Саморегуляция работника в условиях профессионального стресса:

В профессиональной деятельности более успешны люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую психотехнику личной саморегуляции. Они знают свои сильные и слабые стороны, умеют вовремя сдержаться, проявить терпение, затормозить свои внутренние «взрывы» и сохранить самообладание.



## **Правила саморегуляции в условиях профессионального стресса:**

1. Полезно наблюдать за самим собой. Следует помнить, что успешность построения личной программы защиты от профессионального стресса зависит от того, насколько точно и своевременно Вы научитесь замечать, что вступаете в «зону» стресса и теряете самоконтроль.

2. Необходимо искать способы остановки самого себя. На первой стадии стресса важно «взять перерыв» и усилием воли прервать свои действия:

- сделать паузу в общении с сотрудниками, помолчать несколько минут, вместо того чтобы с раздражением отвечать на несправедливое замечание);
  - выйти из комнаты;
  - переместиться в другую, отдаленную часть помещения.
-

**3.** Необходимо стремиться перевести свою энергию в другую форму деятельности, заняться чем-нибудь другим, что даст возможность снять напряжение.

Если потеря самообладания произошла на работе, можно заняться следующим:

- перебрать свои деловые бумаги, полить цветы на подоконнике, заварить чай;
- выйти в коридор и поговорить с сотрудниками на нейтральные темы;
- подойти к окну и посмотреть на небо и деревья, дождю или снегу;
- зайти в туалетную комнату и на две-три минуты опустить ладони под холодную воду.

Такой «перерыв» можно практиковать как можно чаще в те моменты, происходит потеря самоконтроля. Важно, чтобы действие «остановки самого себя» вошло в привычку.

**4.** Следует серьезно задуматься над тем, какие моменты в работе помогают снять напряжение. И стараться каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят удовлетворение и радость.

---

## **Вывод:**

Профессиональный стресс оказывает достаточно серьезное влияние на здоровье человека. Именно поэтому необходимо своевременно обращаться за помощью к психологу.

---