

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 усиливаться, 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 тоне 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.
