

Профессиональный  
стресс.  
Технологии и методы  
борьбы

**Профессиональный стресс — это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью. Различают такие разновидности профессионального стресса, как информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс.**



**Эмоциональный стресс может остро переживаться человеком, поскольку разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе или конфликте с руководством.**

## Стрессовые сценарии

Проходит какое то время и стресс может опять повториться У каждого работника — своя, индивидуальная форма поведения в стрессовом состоянии. И также у каждого — свой индивидуальный сценарий стрессового поведения, выражающийся в частоте и форме проявления стрессовых реакций.

Можно заметить, что одни «стрессуют» чуть ли не каждый день, но в небольших дозах (не слишком агрессивно и существенно не разрушая отношения с окружающими). Другие — несколько раз в год, но чрезвычайно сально, существенно снижая самоконтроль в общении: они могут неожиданно «взорваться» и накричать на сотрудников или подчиненных, подать заявление об уходе, разорвать отчет о проделанной работе.



## **Основные стратегии стресс-менеджмента:**

1. Уход от проблемы.
2. Изменение проблемы.
3. Изменение отношения к проблеме.

Профессиональное “выгорание” сотрудников может быть обусловлено такими причинами:

- 1) перегруженность или незагруженность работой;
- 2) организационные перемены;
- 3) ролевая неопределенность и ролевой конфликт;
- 4) эпидемия психогенного заболевания;
- 5) истощение физических и духовных сил;
- 6) трудоголизм.



Формами проявления производственных стрессов являются:

- 1) депрессии;
- 2) агрессивность по отношению к коллегам;
- 3) нежелание выходить на работу, прогулы;
- 4) большое количество брака продукции;
- 5) излишняя нагрузка на работе;
- 6) гиперответственность, и как следствие – конфликт с подчиненными и другие.



Основные пункты профилактики стрессов и способы борьбы с их последствиями:

- 1) создание благоприятного организационного климата;
- 2) предоставление работникам возможности самим организовывать свою работу;
- 3) четкое определение обязанностей работников;
- 4) устранение причин, ведущих к перегруженности или недогруженности работой;
- 5) социальная поддержка;
- 6) психологическая помощь на предприятии;
- 7) программы общего оздоровления.

## Рекомендации по профилактике стрессов руководителям и подчиненным

Значительную часть стрессов мы получаем в результате конфликтов, порожденных различными производственными ситуациями. При этом в любом случае оказывается затронутой «вертикаль» деловых отношений: руководитель – подчиненный. Ведь даже если конфликтуют между собой рядовые сотрудники, руководитель не может не вмешиваться в ход разрешения конфликта. Поэтому рекомендации по профилактике стрессов, формулируемые управленческой психологией, развернуты как бы на два «фронта»: руководителям, в чьи обязанности вменяется снижать уровень стресса у сотрудников, и подчиненным, которым предлагается беречься от стрессов самим и не служить стрессодателями для других.

# Профессиональные способы борьбы со стрессом

1. Умейте расставлять приоритеты в рабочем процессе. Что-то первоочередной важности необходимо поставить на первый план и сделать это как можно скорее, что может подождать сделать попозже, а также распланировать дела на перспективу.
2. Научитесь говорить «нет», когда вы уже физически или психологически будете не в состоянии взять на себя больше работы. Объясните своему шефу, что понимаете необходимость поставленной задачи. Затем опишите конкретные приоритетные работы, над которыми в настоящее время трудитесь. Если руководство озадачивает вас выполнением нового служебного задания, вам стоит поинтересоваться какая именно работа может потерпеть, чтобы новая задача была выполнена в срок.
3. Наладьте продуктивные и надежные отношения с вашим начальником. Поймите его проблемы и помогите ему осознать ваши. Научите вашего начальника уважать ваши приоритеты, вашу профессиональную нагрузку и давать вам обоснованные задания.

## Профессиональный стресс успеха

Обычно предполагается, что стресс возникает в неблагоприятных условиях неудач. Да, это действительно так. Но негативные условия — это не единственный источник стресса. Как ни странно, интенсивный стресс работник может испытывать и тогда, когда достигает крупного успеха, на получение которого он затратил огромные усилия и продолжительное время.

Стресс, наступающий человека в момент наивысшего успеха, выражается в том, что после свершения значимого события у него наступает состояние «обесмысливания» того, что осуществилось. Действительно, после достижения значимой цели у человека может возникнуть резкое понижение жизненного тонуса. Развивается апатия, безразличие и становится непонятно, зачем, собственно, столько времени и сил было отдано всему этому? Ожидания, что «когда это свершится», настанет огромное счастье, не оправдываются, в основном, все остается по-прежнему. У человека может возникнуть разочарование — в себе, в людях, в жизни вообще.



**STOP**  
**СТРЕСС**