



## **Тема 8. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В современных условиях серьезные психоэмоциональные перегрузки значительно актуализируют проблему стресса и психологической адаптации, поскольку при их длительном воздействии появляются разнообразные поведенческие нарушения, социально-психологическая дезадаптация, снижение мотивированности к труду, личностная и профессиональная деградация, проблемы в личной жизни и трудовой деятельности. В результате ухудшается здоровье работников и психологический климат в коллективах, возникают конфликты, возрастает текучесть кадров, снижается эффективность деятельности организации.

Стресс представляет собой состояние повышенного напряжения организма, вызываемое каким-либо раздражителем, а также рассматривается как неспецифическая реакция организма на любое предъявленное к нему требование. Таким образом, стресс – особое нервное состояние человека, появляющееся при существенном отличии в его восприятии окружающей действительности от ожиданий, что вызывает неприятные ощущения, а их затянувшееся переживание становится причиной нервно-психических расстройств.

Стрессоустойчивость – профессионально важное качество для профессий типа «человек-человек». Руководители должны выдерживать напряженность, связанную с соблюдением сроков, техническими неувязками, не всегда легким и приятным общением с людьми, что может привести к серьезным стрессам.

### **Выделяют три стадии развития стресса:**

1. Стадия тревоги. Появление ощущения опасности, осознания травмирующих факторов при невозможности их устранения, чувства безысходности, тревоги.

2. Стадия сопротивления. Возникновение неадекватного эмоционального реагирования: черствость, равнодушие, экономия эмоций на работе и дома; снижение сложности при выполнении профессиональных обязанностей.

3. Стадия истощения. Появление ощущения эмоциональной отстраненности и безразличия, работа в «автоматическом режиме», полная или частичная утрата интереса к людям, неспособность сопереживать и помогать, болезненные ощущения в организме, бессонница, страх.

Ганс Селье отмечал, что «стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Разным людям требуются для счастья различные степени стресса», стресс «связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает».

С профессиональной деятельностью связано большинство причин, по которым происходит стресс.

### **Основные источники стрессовых ситуаций:**

1. Профессиональная деятельность. Давление руководства, непростые задачи, плохая организация, недогрузки и перегрузки, отсутствие требуемых перерывов, постоянный дефицит времени, повышенный уровень ответственности, однообразие, монотонность, психологическая напряженность и т. п.

2. Положение в организации. Высокое часто связано со значительными перегрузками, как нервными, так и физическими; низкое – с невозможностью реализовать себя, неудовлетворительными условиями труда, низкой заработной платой и престижностью и т. д.

3. Конфликты, неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе, плохие отношения с руководством. Например, если работник не получает от руководителя всего того, что, по его мнению, необходимо для выполнения профессиональной деятельности.

4. Проблемы согласования трудовых и семейных обязанностей.

5. Неспособность самостоятельно справляться с проблемами.

6. Неумение контролировать эмоции.

7. Неблагоприятные бытовые условия.

**Важно:** Чаще всего одновременно действуют несколько факторов.

**По причине возникновения** выделяют:

физиологический стресс, появляющийся вследствие накопления критической массы усталости или иных воздействий на организм человека (вредные излучения, громкие звуки, отравление алкоголем и т. п.),

психологический, который делит на эмоциональный – при переживаниях человека в ситуациях угрозы, опасности, неожиданной радости – и информационный, связанный с избытком или недостатком информации.

**Механизм развития стресса** включает в себя четыре основных элемента:

1. Внешнее воздействие (отрицательное или положительное).

2. Состояние напряженности (возникает под влиянием внешнего воздействия).

3. Активное действие (реакция на внешнее воздействие).

4. Расслабление (или релаксация).

Снизить вероятность возникновения стрессов можно за счет более рациональной и эффективной организации труда, уменьшающей количество нестандартных, внеплановых ситуаций. Рекомендуется устранить потенциальные источники стресса у работников (неблагоприятный рабочий

график, опасные для здоровья интеллектуальные или физические перегрузки) и обеспечить надлежащий уровень вознаграждения, признание успехов, самостоятельную и интересную работу, условия для реализации способностей, благоприятный морально-психологический климат.

Во время стресса организм мобилизуется для сопротивления, но как только сила действия стресса превысит возможности организма сопротивляться, наступает истощение. Выбор действий человека по преодолению стресса зависит от его личных качеств, сложившейся ситуации, имеющихся ресурсов, реальной возможности что-то сделать, поддержки окружающих.

Считается, что более эффективно в краткосрочном периоде дать выход эмоциям (гневу, тревоге и др.) и решить проблему в долгосрочном. Если ситуация преодолевается быстро и успешно, то ее негативные последствия будут незначительными, а в случае неудачи наступает болезнь (иногда смерть). Уверенные в своих силах и способные изменить положение дел люди обычно справляются с неприятностями лучше.

По способности переносить стрессы люди значительно отличаются друг от друга, поэтому также индивидуально должны применяться различные подходы к нейтрализации последствий дистресса. Многим, чтобы справиться с негативным воздействием стрессовых факторов, достаточно будет физических упражнений, здорового питания и поддержки близких.

**Стресс** – это напряжение (физическое, физиологическое и эмоционально-психологическое), которое направляет усилия человека на достижение целей. Небольшая стрессовая активация, обеспечивая защитную мобилизацию организма, улучшает субъективное «качество жизни». А поскольку стресс способствует мобилизации ресурсов организма в кратчайший срок и дает возможность их максимально использовать, то руководители в необходимых случаях могут применять его преимущества для повышения производительности и качества труда подчиненных. Если

отрицательные внешние воздействия присутствуют в жизни человека в течение длительного промежутка времени, то в организме возникает хроническое состояние напряжения – дистресс. Так, по мере нарастания стресс становится чрезмерным, а следовательно, вредным и даже опасным для организма, переходя в дистресс – перенапряжение, которое снижает жизненную активность, дезорганизует человека и приводит к последующим негативным последствиям (замедление реакции организма на воздействие факторов внешней среды, нарушение нормального хода мыслительных и нервных процессов, различные заболевания и др.).

Стрессоустойчивость связана с эмоциональной уравновешенностью. Неконтролируемые эмоции (даже положительные) неблагоприятно влияют на психологический климат в коллективе, поэтому их следует держать под контролем и поддерживать уважительные отношения с коллегами независимо от личных симпатий и антипатий. Но постоянное подавление и сдерживание негативных эмоций в рабочей обстановке может привести к неврозам и психическим заболеваниям, поэтому желательно подобрать наиболее эффективные средства эмоционально-психологической разгрузки (физические упражнения, встречи с друзьями, хобби и т. д.).

### **Методы борьбы со стрессом:**

1. Повышение информированности. Позволит снизить уровень неопределенности (предварительное изучение законодательства позволит действовать эффективнее во время избирательной кампании).
2. Всесторонний анализ ситуации, рационализация. Даст возможность переключить внимание с результата на действие.
3. Снижение значимости стрессовой ситуации. Позволит думать об этом событии без эмоций, сознательно снижая его значимость (эмоции мешают рассмотреть суть и найти очевидное решение).

4. Усиление возможных отрицательных последствий. Даст возможность осознать, что вероятность катастрофы крайне мала, но даже, если она случится, выход из положения найдется.

5. Установка на лучшее. Поможет собраться с силами и сделать все возможное, чтобы приблизить решение проблемы.