

ФАКТОРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Н.Н. Арсенова, И.Н. Сыкеева
РФ, Серпухов, филиал РГСУ

Современная жизнь с ее множеством разнообразных неблагоприятных факторов с каждым днем все ощутимее изменяет сложившуюся систему взаимоотношений человека с окружающим миром, что в свою очередь, требует от человека не только интеллектуальных, но и волевых усилий. Ритм постоянной эмоциональной напряженности, жесткий лимит времени, хроническое умственное переутомление при физической пассивности, быстрая перемена информационных параметров в процессе выполняемой профессиональной деятельности – типичные признаки современной трудовой жизни, негативно сказывающиеся на психосоматическом состоянии человека и его социальной жизни, на эффективной профессиональной деятельности. Понять природу этих факторов, научиться бороться с их воздействием, противостоять профессиональным стрессам – одна из актуальных задач современного человека.

В течение последних лет отмечен устойчивый интерес исследователей к изучению природы стресса и кризисов в профессиональной деятельности (О.И. Жданов, Л.А. Китаев-Смык, Н.В. Самоукина и др.), самого человека в условиях выполняемой им деятельности о его готовности к стрессу (В.Г. Грызунова, И.В. Перминова и др.), влияния стресс-факторов на выполняемую деятельность специалистов (Р. Лазарус, В.В. Семикин), принятия мер по предупреждению и снижению стресса, разработку методов по устранению его последствий (Л.Б. Забелова, Е.М. Таболова).

Вместе с тем, в исследованиях не получили должного внимания вопросы, связанные с отсутствием оценки кадрового потенциала на стрессоустойчивость в профессиональной деятельности.

Изложенное позволило выявить сложившееся противоречие между несоответствием влияния стресса на профессиональную деятельность и тем местом, которое занимает эта проблема на практике, необходимостью предотвращения причин профессионального стресса и отсутствием необходимой методической базы и знаний сотрудников для его предотвращения и преодоления.

Представленное противоречие определило проблему исследования, сущность которой заключается в выявлении возможных источников профессионального стресса и выработке путей минимизации его отрицательных последствий.

Выявить факторы стресса в профессиональной деятельности для определения условий минимизации их негативного влияния на человека и его профессиональную деятельность – **цель** исследования.

В соответствии с целью определены следующие задачи:

1. Выявить профессиональные факторы деятельности, способные оказывать негативное влияние на психосоматическое состояние специалистов и результативность их деятельности.

2. Выявить личностные характеристики специалистов, наименее устойчивых к негативному влиянию стресс-факторов.

Данное исследование является попыткой внести вклад в изучение одной из сторон этой проблемы – выявление факторов стресса в профессиональной деятельности.

Основной состав был в возрасте 40–45 лет со стажем работы 18–23 года в сфере социальной работы, по роду деятельности «человек-человек».

Материал и методы. Методами исследования выступили опросники «Профессиональное выгорание» и «Модели преодолевающего поведения», а также личный опыт деятельности, позволяющие выявить личностные и поведенческие факторы риска в профессиональной деятельности специалиста социальной сферы.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования позволили выявить характеристики и факторы проявлений стрессовых ситуаций. Установлено, что поводом для возникновения стрессового состояния могут стать не только производственные ситуации, но и личностные особенности специалиста

Факторы, влияющие на возникновение состояние стресса в профессиональной деятельности специалиста, отражены в гистограмме 1.



Гистограмма 1. Стрессогенные факторы трудовой деятельности (%)

Как видим, наиболее вероятными стресс-факторами, негативно влияющими на состояние здоровья и профессиональную деятельность, являются условия труда, неэффективная организация рабочего места (56,8%), профессиональные проблемы (67%), трудоголизм (82%), ежедневная нехватка времени, сверхурочная работа (82%), неуверенность в завтрашнем дне (68%). Снижают эффективность профессиональной деятельности хроническая усталость (52,6%), слабость (48,6%), повышенная утомляемость

(52,6%), склонность к частым простудам (54%), нарушения кровяного давления (63%), подступы гнева (48%), появление чувства беспомощности (56,8%), невнимательность к внешнему виду (67%) и другие.

Среди факторов, определяющих низкую мотивацию к выполнению профессиональных обязанностей, выступают и межличностные отношения в коллективе (63,4%). 48% опрошенных не всегда бывают сами выдержанными, эмоционально-уравновешенными. Для них характерны завышенная самооценка, конфликтность, отсутствие мотивации менять стиль своей деятельности. Подолгу сохраняющийся такой дисбаланс, переход от нервно-эмоционального напряжения к переутомлению приводят к истощению имеющихся ресурсов, к изнашиванию адаптационных механизмов и, как результат, к выгоранию специалиста, к развитию профессиональных заболеваний.

Основные рекомендации к организации режима труда и отдыха специалистов социальной сферы. Релаксация, рефлексия, спорт, лечебная физкультура, звуковая гимнастика, программы помощи – это меры профилактики для снижения нервно-эмоционального напряжения специалистов.

Создание благоприятного организационного климата, избегание проведения длительных совещаний, четкое определение должностных обязанностей работников и сферы их ответственности, предоставление им возможности самим организовывать свою работу, устранение причин, ведущих к перегруженности или недогруженности работой, организация процесса обучения – таковы основные пункты профилактики стрессов и способы борьбы с их последствиями.

Эффективным средством борьбы с синдромом хронической усталости является грамотное планирование отдыха, связанного с эмоциональным активным общением, встречи с близкими, разговоры по душам. Посещение ресторанов, туристические поездки, Приобщение к искусству – сильные профилактические средства преодоления стрессовых воздействий на организм.

Каждому, кто попал в стрессовую ситуацию, по возможности необходимо обратиться к организационному психологу или психологу на стороне для того, чтобы как можно быстрее выйти из стрессовой ситуации без особых осложнений.

Заключение. В профессиональной деятельности, независимо от стажа, наиболее успешны те, у кого присутствуют внутренние ресурсы для достижения успеха, кто научился владеть собой, проявлять терпение, затормозить свои внутренние «взрывы» и сохранить самообладание, в случае необходимости принести в жертву свои интересы.

В целях направленной профилактики преодоления профессионального стресса следует стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Таким образом, предложенные профилактические мероприятия направлены на повышение профессиональной мотивации специалиста, на ус-

тановление баланса между его затраченными усилиями и получаемым результатом.

Список литературы

1. Ахмерова, Н.Г. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. – М.: Арсенал образования, 2011. – 160 с.
2. Боронова Г.Х., Прусова, Н.В. Психология труда. М.: Эксмо, 2008. – 32 с
3. <http://www.officefile.ru/article.php?id=300>

Репозиторий ВГУ