



Проблема профессионального стресса уже на протяжении нескольких десятков лет является объектом пристального внимания ученых. С одной стороны, профессиональный стресс оказывает влияние на эффективность выполняемой деятельности, но, с другой стороны, представляет особую для нас важность, влияет на состояние субъекта труда, его физическое и психологическое здоровье и самочувствие, а также на успешность личности в овладении требованиями профессии в целом. Проблеме стрессогенных факторов и их влиянию на работоспособность человека, адаптации личности к условиям профессиональной деятельности посвящено много работ в отечественной науке, тем не менее проблема профессионального стресса на сегодняшний день не снижает своей актуальности в силу высокой экономической динамики, развития производственной сферы, а также повышения требований к субъекту данной деятельности.

Существуют определенные стрессоры, способные вызвать стресс, факторы, порождающие превышение способности организма адекватно реагировать на воздействие извне. Под *стрессором* (синоним -- «стресс-фактор», «стресс-ситуация») обычно понимается чрезвычайный или патологический раздражитель; значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс.

В самом общем виде обычно различают следующие виды стрессоров:

- *физиологические* (чрезмерные боль, шум, загрязненный воздух, неблагоприятное питание, и др.);
- *психологические* (информационная перегрузка, нереалистические ожидания и притязания, критические события в жизни и др.).

По мнению Д. Фонтана, для анализа стрессоров профессионального стресса и стресса руководителей следует ориентироваться на несколько иную классификацию. С этой точки зрения можно выделить две большие группы стрессоров:

- *стрессоры служебной деятельности;*
- *стрессоры внеслужебной деятельности.*

Стрессоры служебной деятельности подразделяется на общие и специфические. Рассмотрим общие стрессоры. К ним относят следующие.

1. Плохая организация служебной деятельности (задержки, безответственность, неритмичность), то есть отсутствие системы в работе.
2. Недостаток сотрудников, заставляющий выполнять, кроме своих обязанностей, еще и обязанности других. Это уменьшает количество времени, необходимого для выполнения непосредственных обязанностей. В этих условиях либо работа выполняется некачественно, так как ее объем резко увеличен, либо она выполняется с высоким качеством, но это качество дается слишком высокой ценой -- путем чрезвычайного напряжения сил.
3. Работа руководителя требует сверхурочного времени. Ее сложно втиснуть в строгие рамки распорядка служебного времени. Кроме этого, деятельность любого руководителя сопряжена с решением внезапных кризисных проблем.
4. Статусные проблемы (низкий статус, небольшая зарплата, недостаточные перспективы служебного продвижения).
6. Неопределенность и непредсказуемое развитие событий в организации. Неопределенность вырывает руководителя из привычной среды, в которой он хорошо ориентируется и стабильно ощущает себя. В организации неопределенность может принимать форму частых перемен в местной политике без объяснимой необходимости. В результате руководитель никогда точно не знает, что происходит и что будет происходить.

Специфические стрессоры в деятельности руководителя. Под ними понимаются стрессоры, которые присущи не столько самой работе, сколько способу, с помощью которого осуществляется управленческая деятельность на соответствующем уровне. К специфическим стрессорам относят следующие:

1. Нечеткие ролевые обязанности. Иногда руководитель не имеет четких служебных инструкций по поводу того, что он должен делать и где границы его ответственности.
2. Ролевой конфликт, возникающий в условиях, когда два аспекта деятельности руководителя оказываются несовместимыми.
3. Нереалистично высокие притязания, стремление к совершенству. Руководитель может постоянно ждать от себя слишком многого, заставляя себя

трудиться в полную силу, тем не менее оставаться недовольным результатами.

4. Особенности взаимодействия с вышестоящими руководителями, игнорирование ими мнения руководителя. Вышестоящие руководители способны вызвать стресс потому, что они могут повлиять на жизнь и деятельность руководителя материально и морально (большой или меньший оклад, возможности продвижения по служебной лестнице и др.).

5. Особенности взаимодействия с коллегами по горизонтали. Руководитель зачастую связан лишь отношениями по вертикали, в ущерб горизонтальному взаимодействию. В этих условиях он ограничен в возможности обсудить профессиональные проблемы, получить не только одобрение, поддержку, но и обратную связь.

6. Особенности взаимодействия с клиентами и подчиненными. В первом случае руководитель ожидает приятных (нейтральных) отношений, а наталкивается на холодность и речевую агрессию. Во втором случае руководителю предъявляют претензии и обвинения, которые по своей сути относятся к системе и общей ситуации, а не к конкретному руководителю этой системы.

7. Особенности управленческого труда. С точки зрения стрессогенности управленческий труд имеет ряд особенностей. Во-первых, любого руководителя время от времени охватывает чувство профессиональной несостоятельности. В свою очередь, невозможность или неспособность оказаться на высоте своего профессионального долга влечет за собой появление ощущения личностного поражения, особенно у специалистов с высоким чувством профессиональной ответственности.

Во-вторых, управленческий труд связан с перегрузками, временным прессингом, постоянным переключением с одного вида деятельности на другой. В-третьих, для управленческого труда характерна монотонность, недостаток разнообразия. В-четвертых, руководитель зачастую принимает решения при явном недостатке необходимой служебной информации либо при не возможности передать необходимые инструкции в соответствующие инстанции. Обычно это создает ощущение неполного контроля над событиями.

Успешно конкурируют со стрессом на работе так называемые *внеслужебные стрессоры*. К ним обычно относят стресс, вызванный супругом, детьми, родителями и родственниками, домашней обстановкой и т.д. Таким образом на психологическое и эмоциональное состояние руководителя воздействуют как

стрессоры служебной деятельности, так и стрессоры внеслужебной деятельности.

В психологии управления существует много различных вариантов перечней средств *управления стрессом и его профилактики*; они постоянно приводятся в литературе. Можно отметить один -- наиболее типичный из таких вариантов:

- 1)рационализировать свой рабочий день;
- 2)планировать работу по своим возможностям;
- 3)чередовать тактики выполнения работы;
- 4)разгружать себя, делегируя полномочия;
- 5)никогда не брать работу на дом;
- 6)не затягивать рабочий день ни для себя, ни для других;
- 7)уделять внимание спорту и физкультуре;
- 8)находить новые увлечения;
- 9)чаще покидать свой кабинет;
- 10)делать паузы в работе;
- 11)активно отдыхать в выходные дни.

Эти профилактические мероприятия в целом повышают резистентность личности к стрессу, но, конечно, не гарантируют успешность выхода из каждой конкретной ситуации. Существует множество способов преодоления стрессовых ситуаций таких как аутотренинги, программы релаксации, смена обстановки и деятельности.

Стресс оказывает заметное влияние на состояние здоровья, поэтому существуют программы по нейтрализации стрессов на уровне предприятия. Это могут быть структурные, производственные и другие изменения, которые способствовали бы в итоге улучшению самочувствия сотрудников фирмы. Служба управления персоналом должна играть важнейшую роль в программе борьбы со стрессами.

Попадая в ситуации, в которых вы не можете что-то менять, чтобы исключить определенные стрессовые факторы, следует прибегать к упражнениям, изменяющим отношение к ним.

Во-первых, отвлекайтесь. Вы можете предотвратить стресс или ослабить его влияние путем отвлечения от стрессовой ситуации. Поэтому очень важно учиться отвлекаться.

Во-вторых, снижайте значимость события. Ведь истинной причиной стресса, как правило, являются не события и не люди, а наше отношение к происходящему.

В-третьих, действуйте. Стресс является источником очень сильной энергии. Выбрасываемый в кровь адреналин вызывает целый каскад реакций. Организм требует действия. Займитесь чем угодно. Вы можете, например, заняться активным спортом, или направлять разрушающую вас энергию на приведение в порядок своего рабочего места. Ведь основной закон восточных боевых искусств гласит: не противодействуй силе противника, а используй ее для своей победы.

В-четвертых, расслабляйтесь. Стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту. Поэтому необходимо овладеть системой расслабления. В умении расслабляться во многом заключается секрет успешной борьбы со стрессом.

Проанализировав все вышесказанное отмечу самое основное. Стресс - неотъемлемая часть жизни человека: представления о нем и собственные стрессовые переживания - важный компонент личного опыта любого человека. Стресс может быть как положительным так и отрицательным. Положительный стресс способствует решению многих задач в управленческой деятельности, отрицательный же имеет ряд последствий, которые негативным образом сказываются на физическое и психологическое состояние руководителя.

Бороться со стрессами на сегодняшний день можно с помощью множества способов. Отличным способом преодоления стресса, преодоления кризиса эмоциональных состояний является смена обстановки, смена трудовой деятельности, правильный отдых. Для недопущения стресса и кризиса эмоциональных состояний, а также для сохранения своего состояния здоровья следует исключить из своей жизни беспокойство, а также научиться правильно решать текущие проблемы, не заставляя себя нервничать, испытывать психологическое напряжения.

Литература:

1. Карпов А.В. Психология менеджмента: Учеб. пособие. М.: Гардарики, 2005.
2. Урбанович А. А. Психология управления: Учебное пособие. Мн.: Харвест, 2003.
3. Л.И. Дементий Экономические науки. 2010.

4. Карнеги Дейл Как располагать к себе людей. Как эффективно общаться с людьми. Как преодолеть тревогу и стресс. Как сделать свою жизнь легкой и интересной. Как стать эффективным лидером / Дейл Карнеги. - М.: Попурри, 2015.
5. Самоукина Наталья Карьера без стресса / Наталья Самоукина. - М.: Питер, 2012.