



Таким образом, комплексно разработанная программа профессиональной адаптации, на наш взгляд, будет способствовать успешному развитию и наиболее эффективной работе инженеров-проектировщиков компании "ТОМ-УПИ".

Худякова О.П.,
Реньш М.А.
г. Екатеринбург
РГППУ

Профессиональный стресс и причины его возникновения

В жизни каждого человека периодически возникают трудные ситуации, связанные с его работой, личными обстоятельствами, окружающей его реальностью. Психологи называют состояние человека в подобных ситуациях стрессом. В этом случае человек напрягается, изменяется работа его физиологической системы, появляются отрицательные эмоции, вследствие этого возникают психосоматические эффекты, когда под воздействием неблагоприятных стрессовых факторов человеческий организм начинает "имитировать" телесные заболевания различных органов нашего тела – сердца, печени и т.д.

Существует несколько определений стресса. По одному из них, стресс (от англ. stress – напряжение, давление) – это состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Другое значение этого термина – реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие.

Употребляя термин "стресс" в быту, чаще всего подразумевают психологический вид стресса (различают еще и физиологический стресс), который делится на два типа – информационный и эмоциональный. Первый тип стресса, особенно актуальный для нашего века, возникает при информационных перегрузках, когда человек, обладающий ответственностью за

последствия принятых решений, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе. Второй тип стресса влияет на наши действия в момент, когда мы переживаем негативные эмоции (обиду, раздражение, злость).

Следует помнить, что для нашего организма стресс – это большие энергетические затраты. Однако он появляется не только из-за негативного, но вследствие положительно окрашенного события в жизни человека – например, рождения ребенка, крупного выигрыша в лотерею или победы на спортивных соревнованиях. В умеренной дозе стресс является для человека стимулом для активных действий, нацеленных на достижение целей. По данным исследований, на продолжительность активной работы человека в стрессовых условиях влияют следующие причины: темперамент, воля, наличие цели, окружающая среда и сила нервной системы. Последний фактор не зависит от нашего желания и дается нам от рождения. Специалисты считают, что наличие цели у человека и его сила воли могут в течение долгого времени нейтрализовать изначально слабую способность организма человека сопротивляться стрессу. Например, в период Великой Отечественной войны врачи фиксировали гораздо меньше, чем в мирное время, простудных и сердечно-сосудистых заболеваний у людей, самым сильным желанием которых было выжить и победить.

Большую порцию стресса человек получает на рабочем месте, поскольку проводит на нем около трети своей жизни (8 часов из 24 при нормированном рабочем дне). Сотрудники коммерческих компаний нередко работают сверх положенного по КЗОТу. Отмечаются следующие симптомы поведения человека на рабочем месте, свидетельствующие о том, что он находится в состоянии стресса: невосприимчивость к новому, попытка переложить ответственность на других, употребление алкоголя, табака и наркотических веществ для снятия усталости и напряжения, решение возникающих проблем и задач только в краткосрочной перспективе. Стресс на рабочем



месте может возникнуть из-за перегрузки или, наоборот, недостаточной загрузки. При этом сотрудник, считающий, что его рабочая нагрузка не соответствует занимаемой должности и получаемой заработной плате, испытывает не меньший стресс, чем работник, загруженный непосильной работой.

Также серьезный стресс грозит сотруднику, от которого требуется быстрое и качественное выполнение нескольких трудно совместимых функций. Очень важно, чтобы работник имел четкое представление о своих должностных обязанностях, границах собственных полномочий, а также отчетливо представлял систему оценки труда.

Еще одной причиной стресса может быть выполнение сотрудником новых, не соответствующих его опыту обязанностей – например, при переходе на более высокую должность. Опасность представляет и необходимость изо дня в день заниматься нелюбимым делом.

Профессиональный стресс часто бывает вызван внешним физическим фактором (шум, теснота помещения, плохая вентиляция или освещение рабочего места и т.д.) или поведением других сотрудников. Также на психологическом состоянии работника отрицательно сказывается отсутствие профессионального общения, недоступность нужных для работы ресурсов и отсутствие перспектив профессионального роста.

По данным различных исследований можно выделить основные причины возникновения стресса.

1. Перегрузки. Такая ситуация может быть связана с плохой организацией труда (когда организационные процедуры отнимают львиную долю рабочего времени), недостатком персонала (когда один человек вынужден совмещать обязанности нескольких сотрудников), а также с самим характером деятельности, в которой периодически случаются "авралы".

2. Низкий социальный статус. У работников, получающих низкую заработную плату, стресс возникает в результате ущемления их притязаний.

3. Профессиональная ответственность.
4. Сверхурочные и неудобные часы работы. Человеческий организм не приспособлен для того, чтобы работать в ночные часы. Нарушение суточного ритма вызывает психологический и физиологический стресс.
5. Ненужные ритуалы и процедуры. В данном случае стресс могут вызвать обилие бумажной работы и слишком большое количество различных заседаний.
6. Неопределенность. Неопределенность на рабочем месте возникает из-за того, что сотрудники толком не знают, что происходит на предприятии или фирме и не могут планировать свою деятельность.
7. Однообразие. Когда ситуация слишком стабильна, это тоже может вызвать стресс.
8. Беспомощность. Причиной того, что человек ощущает свою беспомощность, может быть авторитарное руководство, плохая коммуникация между подразделениями и сотрудниками, создающее дефицит информации.
9. Личность руководителя. Причины возникновения стресса у сотрудников: авторитарный стиль руководства; взаимоотношения руководителя со своими подчиненными по типу "родитель-ребенок", когда отсекается любая инициатива персонала; манипулирование; личные особенности руководителя.
10. Конфликты. В целом, стрессовые нагрузки характерны для каждого человека находящегося на рабочем месте. Чтобы профессиональный стресс не перерос в хронические заболевания необходимо:
 - заниматься физическими упражнениями;
 - не сдерживать свои эмоции (плакать, сердиться, расстраиваться);
 - чаще общаться с близкими людьми;
 - ежегодно бывать в отпуске.