

УДК 159.944.4

Учащ. А.А. Масойть
Науч. рук. преп. И.В. Клопова
(Филиал БГТУ ПГЛК)

СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Люди мало задумываются, что порой они систематически находятся в состоянии стресса, а ведь это влияет на полноту восстановления энергии и сил, не говоря уже о здоровье.

Хочется заметить, что раньше наиболее стрессовой работой считалась работа сотрудников экстренных служб (милиция, скорая, пожарные и т.д.). Но на данном этапе следовало бы считать стрессовой и работу преподавателей, менеджеров по продажам, продавцов, то есть те профессии, которые занимаются работой с людьми.

Нельзя в нашей исследовательской работе обойти последствия этого недуга. Ведь кажется, подумаешь немного понервничал, пройдет. Пройдет, но вопрос бесследно ли? Например, головные боли, остеохондроз, радикулит, невроз, миокардит, снижение иммунитета – это все последствия безобидного, на первый взгляд, стресса. А также ученые практически доказали, что не редкость онкологических заболеваний являются следствием стресса.

Цель нашей работы – исследовать влияние профессионального стресса на работника, его работоспособность, последствия, а так же выделить наиболее эффективные профилактические меры по устранению причин стресса.

Вначале нужно найти подходящее определение к понятию стресс. «С точки зрения МОТ (Международная организация труда) стресс – это болезненная физическая и эмоциональная реакция, вызванная нарушением равновесия между сознаваемыми требованиями и имеющимися ресурсами и способностями людей удовлетворять этим требованиям.» [2] Исходя из данного определения можно сказать, что стресс на рабочем месте возникает в том случае, если требования к работнику не соответствуют или превосходят его возможности, его знания не удовлетворяют потребности предприятия.

Стресс не позволяет работнику в полной мере приспособиться к нежелательным условиям внешней среды. В этом случае человек не в состоянии восполнить силы после рабочего дня, накапливается

усталость, меняется к худшему эмоциональное и физиологическое состояние.

Распознать, человека, который находится в состоянии стресса, не составляет особого труда. Основной признак – это изменение поведения.

Работник, должен обладать стрессоустойчивостью в той или иной степени, так как это адекватная реакция человека на рабочую стрессовую ситуацию. Ненормированный рабочий день, шум, суета не должны выбивать человека из колеи, иначе это приведет к невыполнению своих должностных обязанностей. Но почему-то на предприятиях руководство на это мало обращает внимание, скорее борьба с неблагоприятными производственными или трудовыми факторами носят формальный характер.

Сейчас частенько при выборе вакансии фигурирует такое понятие, как «стрессоустойчивость». Это уже стало таким же важным критерием, как и стаж работы по специальности. Чаще такие требования предъявляются к руководствующим должностям. Руководитель ведь должен планировать деятельность предприятия и оперативно решать все возникающие вопросы в режиме жесткого ограничения времени. Продавцы, менеджеры часто должны выслушивать жалобы недовольных клиентов, испытывая при этом эмоциональный стресс.

Для руководителя должно быть важно, что бы сотрудники были психологически устойчивыми, не страдали от депрессий и неврозов, иначе это отразится в целом на работе организации. Анализируя данный раздел, мы четко усвоили понятия стресса и его особенности.

Выделяют следующие причины стресса на рабочем месте:

1. Слишком много или слишком мало работы, т.е. задание, которое следует завершить за конкретное время.
2. Конфликт ролей.
3. Неопределенность ролей.
4. Неинтересная работа.
5. Другие факторы.[4]

Стресс вызывает химические и иные изменения в организме человека. Он помогает человеку справиться с внешней угрозой. Ну естественно, все хорошо, пока не наступит предел, после которого человек попросту станет истощаться. Это естественным образом приводит к упадку сил и здоровья.

Живя и работая в постоянном стрессе, мы забываем о его последствиях. Почему-то человечество прогрессивно развивается в технологическом плане, но психологические проблемы стали отодвигаться на задний план. Ведь то же электромагнитное излучение пагубно влияет на организм человека, что приводит к поражению центральной и вегетативной нервной системы. А психически неуравновешенный человек с больной нервной системой чаще других подвержен стрессу.

Мы выяснили, что отрицательные эмоции не обязательно выражаются в нервных состояниях человека или стрессе, они могут медленно накапливаться в клетках головного мозга и, достигнув определенного момента, они приводят к возникновению нервных состояний, различных срывов и, конечно же, стресса. К сожалению, человек в основном привыкает к отрицательным эмоциям, к стрессу. Большинство людей недооценивают значение своего настроения, а ведь именно оно, как плохое, так и чрезмерно хорошее, заставляет биться сердце чаще, тем самым изнашивая его, происходит повышение вероятности развития такого заболевания, как атеросклероз, особенно если стресс сопровождается повышением артериального давления в крови. Перегрузка нервной системы является, по сути, частой причиной развития гипертонии, что кстати учеными давно доказано. Но это далеко не весь список заболеваний, эмоции как отрицательные так и положительные, влияют и на прочие системы органов, которые отражают нервозы в виде различных расстройств или заболеваний.

Хотелось бы отдельно затронуть «синдром эмоционального выгорания». Этому недугу чаще всего подвергаются профессии, связанные с тесной работой с людьми. *Синдром эмоционального выгорания* – это профессиональный вид деформации личности, когда при выполнении своих трудовых обязанностей человек должен тесно контактировать с другими людьми. Как мы выяснили, оно выражается в следующих признаках:

- чувства безразличия ко всему;
- нервные срывы;
- негатив по отношению к служащим;
- в последствие агрессия ко всему происходящему в жизни.

Ученные выделяют три главных фактора, которые имеют большое значение в проявлении синдрома эмоционального выгорания – это личностный, ролевой и организационный.

Ученые решили определить «сгорание» человека как процесс состоящий из пяти стадий:

1. *Первая стадия называется «медовый месяц»:* человеку в целом работа нравится и поручения не вызывают негатива, он относится к ним с вдохновением, однако если стресс испытывается часто, рабочая деятельность начинает приносить все меньше счастья и у человека в некоторой степени пропадает энтузиазм;

2. *Вторая стадия называется «недостаток топлива»* – можно выявить такие симптомы выгорания как, усталость от своей деятельности, апатия ко всему окружающему, начинается бессонница;

3. *Третья стадия называется, хронические симптомы* – постоянная работа без положенного перерыва, особенно у «трудоголиков», приводит к таким симптомам эмоционального выгорания, как измождение организма и подверженность его различным физическим и психическим заболеваниям, а также к психологической неустойчивости;

4. *Четвертая стадия называется кризис* – на этой стадии у работника уже начинают развиваться различные заболевания, которые будут носить в дальнейшем хронический характер, в результате чего человек просто напросто потеряет работоспособность;

5. *Пятая стадия называется «пробивание стены»* – различные психологические проблемы переходят в достаточно острую форму и могут развиваться опасные заболевания, которые угрожают жизни работника. [5, с. 27]

Анализируя вышеизложенное мы можем сделать вывод, что руководству, да и самим работникам, следует по возможности избегать стрессовых ситуаций, которые в итоге могут привести к пятой стадии эмоционального выгорания.

Конкретных эффективных методик лечения эмоционального стресса, к несчастью, пока нет – только смешанное, многоступенчатое влияние: лечение с помощью медикаментов, успокаивающая музыка, чтение классической или психологической литературы, различные психологические методы, которые могут хотя бы частично помочь человеку справиться с негативной психологической ситуацией. Много различных методик направлены на способах саморазвития:

- *релаксация;*
- *сосредоточение;*
- *перекодировка;*
- *программирование себя.*

Так же мы провели анкетирование среди некоторых работников филиала, на основании полученных данных мы проанализировали психологическое состояние наших работников, которое указано в приложениях. А также они предложили следующие профилактические меры по борьбе со стрессом:

- организовать комнату отдыха;
- коллективу активно принимать участие в общеколледжных мероприятиях;
- организация общеколледжных спортивных и туристических мероприятий;
- организация посещения концертов, спектаклей, выставок и т.д.
- принимать успокоительные медикаменты;
- заниматься медитацией;
- заниматься любимым делом;
- смотреть на вещи под другим углом;
- создавать здоровую атмосферу в коллективе;
- прогулки на свежем воздухе.

Это то, что предложено было участниками анкетирования. Хотелось бы заметить, что все такие в большей мере все хотят спокойной рабочей обстановки и здорового климата в коллективе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровые люди: [Электронный ресурс] [http: www. 24health.by](http://www.24health.by) (Дата обращения 10.09.2017).
2. Министерство труда и социальной защиты: [Электронный ресурс] <http://www.mintrud.gov.by/> (Дата обращения 12.10.2017).
3. Кинан К., Управление стрессом: – Москва, 2006.
4. Управление компанией: [Электронный ресурс] <http://www.management.web-standart.net/> (Дата обращения 01.12.2017).
5. Мандель Б.Р., «Психология стресса»: - Москва, 2014.