

Студ. В.О. Кутасина  
Науч. рук. доц. И.В. Коледа  
(кафедра истории Беларуси и политологии, БГТУ)

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС: СПЕЦИФИКА ВОЗНИК- НОВЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ**

Профессиональный стресс – это нарушение психологического состояния человека, которое возникает при воздействии эмоционально-отрицательных факторов, связанных с профессиональной деятельностью.

Стрессовые факторы проявляются обычно во время работы – это, может быть, отсутствие обратной связи с сослуживцами, недостаточно благоприятные условия труда, к которым относится шум, освещенность, оснащение рабочего места, чрезмерное давление администрации, коллег и др.

Виды профессионального стресса:

- информационный – возникает при жестком лимите времени, сопровождается неопределенностью ситуации;
- эмоциональный – возникает при реальной опасности, которая может быть связана, например, с чувством вины за невыполненную работу;
- коммуникативный – связан с проблемами делового общения;
- стресс достижения – возникает из-за несоответствия уровня ожиданий человека и его реальных возможностей.

Способы преодоления профессионального стресса: изменение на рабочем месте психологического, социального, организационного окружения, обеспечение работника большей автономией, создание «мостов» между работой и семьей, повышение квалификации для осознания своей ролевой позиции, создание благоприятного социально-психологического климата.

Способов преодоления стресса и его последствий довольно много, но, никто не гарантирует одноразовую победу над стрессовой ситуацией. Специалисты считают, что необходимо развивать в себе навыки антистрессового поведения и вырабатывать перманентную устойчивость к воздействию стрессоров.