

СПОСОБЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ДИСТРЕССУ СРЕДИ РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ

Асташова Вероника Юрьевна

студент, Государственный социально-гуманитарный университет, РФ, г. Коломна

Таров Андрей Геннадиевич

научный руководитель, канд. техн. наук, Государственный социально-гуманитарный университет, РФ, г. Коломна

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы реакции человека на стрессоры, вызывающие явление дистресса. Особое внимание уделяется проблемам физического и психического характера, вызванным деструктивным влиянием продолжительного стресса. Рассмотрены способы и методы противодействия дистрессу. Также в статье указывается способ проверки уровня стресса.

Ключевые слова: Аутоагрессивное поведение; стресс; стрессоустойчивость; дистресс; профессиональный стресс; эмоциональное выгорание.

Стресс – неотъемлемая часть жизни любого живого существа, однако его влияние может быть как положительным, так и отрицательным. Стресс не означает ухудшение здоровья, но является первым признаком болезненной физической и эмоциональной реакции.

Профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, которое возникает у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью [3].

Физиологические реакции в ответ на кратковременные стрессоры (например, тревогу) исчезают сразу же, как только ситуация меняется для индивида на благоприятную. Более длительные нагрузки приводят к стойкой адаптации физиологической системы, которая сопровождается повышением сопротивляемости организма. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и снятию стресса, поэтому чрезмерные по силе и длительности нагрузки ведут к срыву работы адаптационной системы, что является причиной различных заболеваний, таких как сердечная недостаточность, гастрит, диабет и даже рак [1, с. 454-455].

В качестве факторов стресса на рабочем месте могут выступать:

- 1) Проблемы надежности, наличия, пригодности и обслуживания (ремонта) оборудования и помещений;
- 2) Монотонная или повторяющаяся, фрагментированная или бессмысленная работа, а также работа, характеризующаяся недоиспользованием навыков и высокой степенью неопределенности;
- 3) Перегрузка или недозагрузка, неконтролируемый темп, крайне сжатые сроки;

- 4) Сменная работа, жесткий график работы, непредсказуемая продолжительность рабочего дня, работа длительное время без возможности общаться;
- 5) Неадекватная коммуникация, практическое отсутствие помощи в решении производственных проблем и развитии личности, отсутствие определения организационных задач;
- 6) Неопределенность и конфликт функций, ответственность за других людей;
- 7) Отсутствие роста, его неопределенность, недостаточное или избыточное продвижение по службе, низкая оплата труда, негарантированная занятость, низкая общественная ценность труда;
- 8) Низкая степень участия в принятии решений, отсутствие автономии (автономия, особенно в форме участия, также является проблемой контекста труда и его организации в целом);
- 9) Социальная или физическая изоляция, плохие отношения с начальством, межличностные конфликты, отсутствие социальной поддержки;
- 10) Противоречие потребностей на работе и дома, низкая степень поддержки со стороны семьи, проблема противоречий карьерных потребностей супругов.

При условии, что человек постоянно находится под влиянием неблагоприятных факторов, влияющих разрушительно на его психическое и физическое здоровье, у него появляются невротические расстройства, беспричинные и частые приступы раздражительности, недовольства, злобы, слабость, вялость, депрессия, пассивное отношение и нежелание общаться с людьми, мешающие полноценно жить. У него не получается расслабиться, возможны приступы паники и страха, он становится более подверженным болезням, его организм усиленно растрчивает свою энергию, что провоцирует усталость на фоне истощения, а также бессонницу и беспокойный сон, что ещё сильнее ухудшает самочувствие.

Снижение концентрации внимания и интеллектуальных возможностей, заторможенность, сложность в понимании обычных вещей, проблемы с памятью, недоверие к себе и окружающим людям, суетливость, частое желание плакать и другие симптомы могут сильно повлиять на работу в коллективе, снизить скорость выполнения заданий и мешать выполнению должностных обязанностей.

Повышенный интерес к алкоголю, наркотикам, курению, компьютерным играм и другим вещам, которые ранее человека особо не интересовали, как к средству расслабления, может привести к формированию зависимостей.

Полное снятие стрессовой активации значительно снижает возможности человека максимально реализовать себя в профессиональной деятельности, в то время как излишний стресс вызывает серьезные нарушения в организме. В подобных случаях также возможно эмоциональное выгорание, что может повлечь за собой полный уход из профессии, что впоследствии потребует времени и ресурсов на перекалфикацию или адаптацию к новой сфере деятельности.

Данная проблема актуальна уже много лет, однако из-за быстрых темпов развития общества и периода пандемии во время коронавирусной инфекции, уровень стресса работников увеличился из-за адаптации системы к новым условиям, вот почему так важно вовремя заметить негативное влияние дистресса и принять соответствующие меры, что позволит сохранять производительность рабочего коллектива на должном уровне.

В век стремительного развития информационных технологий человек испытывает очень высокий уровень нервных перегрузок, связанных с обилием информации и необходимостью быстро и качественно обрабатывать её. Помимо информационного, к видам профессионального стресса также относятся эмоциональный и коммуникативный. Порой бывает невозможно удаление факторов стресса, но возможно ограничение их влияния.

Для проверки уровня стресса на рабочих местах и в качестве диагностики возможно использование теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, шкалы самооценки тревоги Цунга, теста «Причины стресса в вашей работе» и других. Это позволит оценить средний общий уровень стресса, что позволит определиться, какие элементы рабочего процесса нужно оптимизировать для повышения работоспособности и продуктивности работников.

Общие методы оптимизации психического состояния, которые могут применяться также независимо от работы:

- 1) Ароматерапия;
- 2) Арттерапия;
- 3) Аутогенная тренировка (аутотренинг);
- 4) Библиотерапия;
- 5) Визуализация с использованием позитивных образов;
- 6) Дыхательные техники;
- 7) Комплексы упражнений для саморегуляции;
- 8) Концентрация;
- 9) Массаж и самомассаж;
- 10) Медитация;
- 11) Нервно-мышечная релаксация;
- 12) Позитивное мышление;
- 13) Рациональная психотерапия;
- 14) Цветотерапия.

Со стороны работодателя в качестве мер снижения дистресса в рабочей среде могут применяться: создание комнаты отдыха, комитета по вопросам труда, оплата услуг фитнес-центров, разрешение для работников выходить на улицу во время обеденного перерыва, организация корпоративных мероприятий, специальных тренингов, недопущение переработок, введение гибкого графика труда. Доброжелательная атмосфера, отсутствие избыточного контроля, терпимость к людям, доступность информации – внедрение этих принципов в корпоративную культуру поможет в борьбе со стрессом среди сотрудников, чтобы они могли приносить больше пользы компании, в которой работают [2].

Стресс сопровождает нас на протяжении всей жизни, мы развиваемся благодаря нему, но важно вовремя распознавать, когда благо преобразуется во вред для здоровья и принимать соответствующие меры.

Список литературы:

1. Борневассер М., Стресс в условиях труда // Психические состояния / Под. ред. Куликова Л. В. СПб: Питер, 2000. С. 454-455. (Дата обращения: 09.09.2022).
2. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство

ЕИ КФУ, 2015. - 142 с. (Дата обращения: 11.09.2022).

3. Хуторянская Т.В. Профессиональный стресс и общие закономерности его проявления // Образование в современном мире. - 2019. - С.403-407. [Электронный ресурс]. URL: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ (elibrary.ru) (Дата обращения: 10.09.2022).