

Природа и причина стрессов. Методы снятия стресса.

Термин «стресс» в настоящее время стал одним из самых популярных и превратился в источник вполне оправданного беспокойства руководителей компаний.

Стресс— адаптивная реакция, опосредованная индивидуальными различиями и/или психологическими процессами, которая является ответом на любое внешнее воздействие, ситуацию или событие, предъявляющие к человеку повышенные требования психологического и/или физического характера.

Стресс на рабочем месте может быть вызван высоким уровнем требований и низким уровнем контроля над процессом труда. Он связан, прежде всего с изменениями, которые вызывает взаимодействие людей и их работы.

Стресс — это результат взаимодействия человека и внешней среды. Он охватывает не только эмоциональную и психологическую, но и физическую сферу человека. Стрессовые факторы находятся как в окружающей человека действительности, так и в его психологическом окружении. Различают рабочие и нерабочие факторы, которые могут являться источниками стресса.

Выделяют пять разновидностей стресса:

1. **Физиологический стресс** вызывается чрезмерными физическими нагрузками, недосыпанием, плохим нерегулярным питанием.

2. **Психологический стресс** в качестве основной причины имеет неблагоприятные, фрустрирующие, то есть связанные с неудовлетворенностью отношения с окружающими.

3. **Эмоциональный стресс** вызывается слишком сильными чувствами. Он возникает в опасных, угрожающих ситуациях, когда человек подвергается смертельной опасности или ему грозит утрата чего-то очень важного: может возникать и в результате слишком неожиданного радостного события.

4. **Информационный стресс** – это результат того, что в распоряжении человека имеется слишком много или мало информации. В обоих случаях принятие решения оказывается крайне затруднительным: при недостатке информации возникают неопределенности высокой степени, при переизбытке информации имеется слишком много факторов, которые необходимо учитывать при принятии решений.

5. **Управленческий стресс** возникает в связи с тем, что ответственность за принимаемое решение оказывается слишком высокой.

Стресс снижает качество жизни работников и эффективность их труда, поэтому дорого обходится организации. Вызвать стресс могут разные факторы, их можно объединить в две группы: организационные факторы, которые связаны с работой в организации, и личные факторы, связанные с личной жизнью человека, его особенностями.

Организационные факторы:

1. Перегрузка или недогрузка работника, которые приводят к накоплению физической и психической усталости, росту неудовлетворенности, ощущению материальных потерь.
2. Динамичность событий, необходимость быстрого принятия решений.
3. Критические обстоятельства или риск при принятии решений.
4. Постоянная спешка. Некогда остановиться, глубоко вникнуть в проблему, принять обоснованное решение, чтобы не возвращаться к одному и тому же вопросу. Отсюда – недовольство собой, раздражение.
5. Противоречивые или неопределенные требования со стороны руководителя или разных руководителей.
6. Несоответствие норм и ценностей личности нормам и ценностям группы, осознание своей несостоятельности.
7. Неинтересная, рутинная работа, отсутствие перспектив. Отсюда – чувство ненужности, невозможности реализовать свой производственный и творческий потенциал.
8. Крупные изменения на работе, в организации.
9. Плохие условия работы: шум, низкое освещение, духота, отклонения в температурном режиме.

Личностные факторы, отражающие события личной жизни человека и связанные с ними эмоции.

Существует несколько путей управления стрессом. Можно изменить объективную реальность, чтобы удалить стрессовый фактор, или изменить психологическое окружение, в котором находится человек. В других случаях можно изменить стрессовые симптомы таким образом, что они не будут иметь долгосрочного эффекта.

Выделяют организационные и индивидуальные методы управления стрессом. **Организационные методы** включают: оздоровительные программы для сотрудников; изменение рабочего окружения и т.д. К **индивидуальным методам** относят: **психологический** (изменение окружения, в котором существует стресс; изменение познавательной оценки окружения; изменение поведения для изменения окружения) и **физиологический методы** (улучшение физического состояния человека с целью повышения эффективности борьбы со стрессом)

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем природа и причина стрессов?
2. Охарактеризуйте позитивные и негативные стрессы.
3. В чем взаимосвязь конфликта и стресса?