




Влияние жизненных кризисов на эффективность профессиональной деятельности руководителя


Выполнила
Чакал Зарема



ЗДОРОВЬЕ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ

В словаре С.И. Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».

Хотя однозначно оценить, что же такое здоровье, весьма сложно. То, что одни считают нормальным здоровьем, другие могут воспринимать как нездоровье. По мнению С.А. Волкова, «здоровым можно считать человека, который как минимум, способен адекватно решать профессиональные, семейные и личные проблемы».



Современный руководитель (специалист) работает, как правило, в условиях:

- * дефицита времени;
- * избытка информации;
- * ненормированного рабочего дня;
- * постоянного давления со стороны подчиненных и вышестоящего начальства;
- * вынуждающих идти на риск;
- * одновременного решения нескольких разноуровневых задач.




СТРЕСС В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ

Что такое стресс? Под ним подразумевается напряжение, давление или бремя, нагрузка. «Стресс» – слово, заимствованное из английского языка и означающее «напряжение».

Факторы, вызывающие стресс (или стрессоры). Важно уяснить, что существуют определенные стрессоры, способные вызвать стресс, факторы, порождающие превышение способности организма адекватно реагировать на воздействие извне.

Под стрессором (синоним – «стресс-фактор», «стресс-ситуация») обычно понимается чрезвычайный или патологический раздражитель; значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс.



Д.Фонтана выделяет две большие группы стрессоров:

*стрессоры служебной деятельности;

*стрессоры внеслужебной деятельности.



Стрессоры служебной деятельности включают в себя:

1. Плохую организацию служебной деятельности (задержки, безответственность, неритмичность), то есть отсутствует системы в работе.
2. Недостаток сотрудников, заставляющий выполнять, кроме своих обязанностей, еще и обязанности других.
3. Режим рабочего времени (работа в сверхурочные и неудобные часы).
4. Работа руководителя требует сверхурочного времени.
5. Статусные проблемы (низкий статус, небольшая зарплата, недостаточные перспективы служебного продвижения).
5. Заорганизованность, формализм и заседательская суета (ненужные ритуалы и процедуры). Наиболее явными проявлениями этого стрессора являются ненужное «бумаготворчество» и бесконечные совещания.
6. Неопределенность и непредсказуемое развитие событий в организации.



Внеслужебные стрессоры включают в себя:

1. Стресс, вызванный супругом.
2. Стресс, вызванный детьми.
3. Стресс, вызванный родителями и родственниками.
4. Стресс, вызванный домашней обстановкой. Главное при этом, что у руководителя слишком большое количество домашних обязанностей и слишком малое время для их исполнения.
5. Стресс, вызванный давлением окружающей среды на семью руководителя.

