

Робота під тиском: як реагувати на дедлайни та страх

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У статті розглянуто фактори, які впливають на працівника під дією тиску, що виникає як реакція на обмеження у часі та запропоновано способи як ефективно ними управляти.

Ключові слова: дедлайн, тиск, стрес, мова.

Abstract

Factors that influence the worker under the influence of pressure that arises as a reaction to time constraints are reviewed in the article and methods how to effectively manage them are suggested.

Keywords: deadline, pressure, stress, language.

Вступ

У сучасному світі для ефективної організації роботи важливу роль відіграє планування. Проте, коли потрібно перейти до реалізації плану, люди через ряд причин покладають все на останній момент. Часто це спровоковано особливостями нашого мислення. В результаті, виникає неконтрольований тиск, який призводить до порушення роботи, зриву термінів та краху виконання завдання.

Метою статті є дослідження причин виникнення тиску та способів раціонального і свідомого підходу до виконання завдання у термін, зокрема розгляд чинників, на які варто звернути увагу при реагуванні на тиск.

Основна частина

В українську мову з англійської давно перейшло слово «дедлайн» (deadline), яке перекладається, як «крайній термін». Якщо перекласти дослівно, то вийде «мертва лінія», або «лінія смерті». Сербською мовою звучить як «час, що закінчується», в єврейській мові – це «останній час».

Іншими словами, дедлайн – це крайній термін (дата і / або час), до якого повинна бути виконана задача. Обов'язок виконати завдання в майбутньому у відповідний термін створює тиск на людину.

Тиск – це все те, що заважає зосереджуватися на процесі; свідомо або несвідомо перешкода, яка призводить до погіршення техніки виконання завдання і негативно впливає на рівень роботи працівника [1].

Проте, основною проблемою є, як правило, не сам тиск, а його безпосередній вплив на людину. Під дією тиску виникають певні фізичні та розумові симптоми. Так, до перших можна віднести тривожність, прискорене серцебиття, пітливість, відчуття скованості у шиї та плечах, головний біль, «мурашки», нудоту та інше. На розумові симптоми вказує втрата здатності мислити ясно, невпевненість в собі, страждає пам'ять, концентрація, здатність володіти емоціями, важко приймати рішення та робити прогнози, відбувається відключення від моменту «тут і зараз». Це все заважає виконувати свою справу у стресовій ситуації, коли в більш спокійних умовах все вдавалося легко.

Тиск викликає стрес. Коли людина стикається зі стресом через професійні, соціальні чи просто життєві причини, то він пригнічує її і негативно впливає на здатність приймати рішення.

«Принцип роботи під тиском» складається з таких восьми елементів:

1. Управління тривожністю. Коли ми опиняємося під тиском стресу, саме тривожність створює нам безліч проблем, в тому числі неприємні фізіологічні симптоми.
2. Врахування значення мови. Вплив і роль мови в нашому житті і роботі не можна недооцінювати.
3. Організація навчання. Можна і потрібно вчитися, щоб робити це більш плідно. Це дає змогу відточити свої навички і застосовувати їх навіть в ситуації сильного стресу.
4. Баланс явного і прихованого. Здатність тримати в рівновазі і гармонії потік інформації, що надходить в мозок.

5. Поведінка.

6. Оточення. Передбачає управління оточенням в стані стресу, включаючи людей і обставини та розпорядження своїми очікуваннями і надіями.

7. Сенсорне відключення. Відключення емоцій, які під час стресу знаходяться під дією справжніх випробувань.

8. Збереження ясності думок під тиском стресу. Уміння тверезо мислити у стані стресу [2].

Особливу увагу варто приділити першому елементу. Еліс Кашмор визначає тривожність як загальну емоційну і когнітивну реакцію на якийсь конкретний стимул або зовнішню обставину, в яких присутні тиск і трепіт. Ця реакція базується на особливостях сприймання окремої особистості.

Виділяють ситуативну та стійку тривожність. Стійка тривожність проявляється у властивостях людського характеру і визначається стійкістю та всеохопленістю, тоді як ситуативна тривожність проявляється у разі дії загрозливої ситуації, яка зникає, як тільки людина впоралась з задачею, що виходить за межі її «зони комфорту».

На мислення та поведінку людини значний вплив має орієнтація на успіх чи на невдачу. Набагато продуктивнішим є друга. Візуалізація успішного кінцевого результату дозволяє не застрягати на негативі та формуванні тривожних установок, а навпаки, формує впевненість у своїх уміннях, концентрацію на цілях та діях.

Виділяють частину людей, які орієнтуються на уникнення невдач, і які, як правило, показують кращий результат, коли загроза є безпосередньою і дуже близькою. Вони неминуче страждають від підвищеної тривожності і високого рівня стресу. У такому випадку, людина або колектив не виявляють підвищену активність доти, поки тиск не досягає абсолютного піку. Сюди можна віднести ситуації з виконанням домашнього завдання вночі, заповнення податкових декларацій, коли до терміну здачі залишаються лічені години тощо. З точки зору здоров'я і якості роботи було б набагато краще і розумніше реагувати на такі ситуації завчасно. Однак є люди, які по-справжньому, без облуди, не здатні зробити справу заздалегідь – їм життєво необхідно, щоб їх «спонукала» напружена ситуація, дедлайн, що завершується, – і це незважаючи на те, що подібний стан звужує коло їх можливостей.

Такий метод реагування на тиск має свої обмеження. Такі працівники, зазвичай, витрачають дуже багато часу і сил на уникнення несприятливої ситуації, що у них не залишається ресурсів, щоб самовдосконалюватися і щось планувати в довгостроковій перспективі. Ривки їх знесилюють, вони витрачають так багато часу, зосереджуючись на тому, чого вони не хочуть, а не на тому, чого вони бажають, що не залишається ніякої іншої цілі як ухилитися від труднощів, що переходить у основний зміст їх життя.

Конструктивним вирішенням цього є прийняття почуття тривожності. Адреналін може стати ресурсом, якщо вміти його направляти та сприймати як невід'ємну вступну частину майбутнього вдалого результату.

Коли людина знаходиться в стані стресу, під тиском, то часто не відразу усвідомлює, як стрес впливає на її свідомість і на тіло: прискорюється серцебиття, а увага звужується, тому що вона повністю прикута до так званого стрессору. Так, стрес в свідомості підсвідомо впливає на тіло - на жести, позу, міміку, а тіло у відповідь впливає на свідомість. Люди, як правило, не помічають того, що відбувається, тому що повністю зосереджені на своїх труднощах.

Тривожність – це не слабкість. Вироблення адреналіну – природна фізіологічна реакція на потенційну стресову ситуацію, на психологічне напруження і фізичне навантаження. У цьому випадку основним завданням є уміння вилучати з наслідків тривожності ресурс.

Іншим аспектом принципу роботи під тиском є мова. Вона опосередковує такі елементи як навчання і тренування, поведінку і взаємодію з оточенням. Оскільки, відомості про все це ми отримуємо за допомогою мови, яка описує всі ці явища, зміцнює їх і дозволяє вам ефективно впливати на підсвідомість, поведінку та установки. Мова має здатність впливати на світогляд і психологічні установки, може навіть змінити сприйняття ваших вражень, переживань і досвіду [3]. Це стосується і рефреймінга – перебудови сприйняття, яке полягає в тому, щоб змінити власну точку зору, сприймання того, що відбувається, при цьому не змінюючи самі факти. Сприйняття перетворюється за рахунок мови. Зміна слів для позначення ситуації змінює зміст, а в кінцевому рахунку відчуття від ситуації. Уміння перебудовувати сприйняття допомагає при зміні власного ставлення до стресової ситуації – з тривожності на передчуття і приємне переживання.

Для прикладу, Вас чекає відверта розмова з начальником:

– тривожне сприйняття: «Сподіваюся, він не буде мене критикувати; терпіти не можу, коли присікаються до моєї роботи »;

– сприйняття в передчутті: «Ось буде приємно дізнатися, як мені ще попрацювати над собою і

що можна поліпшити в своїй роботі. Я, звичайно, намагався як міг, але з боку видніше, раптом я щось не врахував». Те, які слова обирають працівники, щоб описати ситуацію, дає їм можливість переналаштувати ситуацію.

Продуктивною вважається усвідомлена думка про те, до чого людина прагнете і чого хоче досягнути, підкріплена знанням про те, як це зробити – навичками. Непродуктивним є налаштування працівника керівником на уникнення невдачі, яка і стає фатальною відправною точкою.

Також, слід взяти до уваги особливості мисленневих образів. Засвоїти мову «як», мову позитивних уявних образів заважають заборони, попередження, заперечення. Крім того, менеджери схильні до впливу стресу і тиску, які сильно впливають на володіння мовою. У стані стресу контролювати свою промову важче, керівник часом вдається до драматизації і перебільшення: завжди, ніколи. У комплекті з подібними загальними фразами, що збивають з пантелику, зазвичай йдуть і категоричні універсальні твердження, які найчастіше несуть в собі руйнівний і деморалізуючий посыл.

Використання таких узагальнених і прямолінійних тверджень жодним чином не допоможе навіть тому, хто наполегливо прагне до самовдосконалення. Чорно-біле мислення обмежує як підлеглих, так і керівників.

Потрібно визнавати певні труднощі або промахи, але при цьому пам'ятати і про успіхи. Такий підхід є життєво необхідним в будь-якій сфері діяльності. Потрібно вміти аналізувати свій день, свою роботу, своє особисте життя, ділити при цьому на фрагменти, бачити не тільки невдачі, але і успіхи, не тільки погане, але і хороше. Це набагато конструктивніше.

Категоричні слова, які ми обираємо, перетворюють разову невдачу в непереборну перешкоду в той час, як насправді перешкода переборна.

Один з аспектів виконання, на який універсальні твердження впливають особливо сильно, - це прийняття рішень. Уміння приймати ефективні рішення в стресовій ситуації – одна з найважливіших навичок, які тільки можна освоїти, тому що демонструє здатність справлятися з впливом стресу і тиску і при цьому зберігати ясність думки та враховувати альтернативні варіанти.

Набагато важливіше те, що люди використовують ініціативу, приймаючи рішення, і при цьому аналізують не «правильність» рішення, а його ефективність. Тобто вони задаються питанням, чи була доступна більш ефективна альтернатива, і які ще залишилися.

Неправильне рішення – лише необгрунтований здогад. Мову спілкування з підлеглим слід змінити з категоричних абсолютних тверджень на шкалу ефективності, і тоді керівник зміцнить впевненість працівника в собі, і останній почне приймати на себе відповідальність за свої рішення, а також у нього буде більше бажання проявляти ініціативу та вчасність.

Висновки

Таким чином, у статті було проаналізовано причини невиконання завдання у термін. Зазначено, що недотримання дедлайну певною мірою спричинено суб'єктивними причинами, основною з яких є відповідне особисте ставлення та сприймання ситуації виконавцем. Також, були розглянуті аспекти роботи під тиском і способи реагування та управління ним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Основи психології: навч. посібник. В 2 т. – Т. 1 / [В. В. Вареник, В. А. Гора та ін]; за заг. ред. проф. А. Й. Капської та О. Д. Сафіна. – Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ, 2014. – 1047с.
2. Алред Д. Работа под давлением. Как победить страх, дедлайны, сомнения вашего шефа. Заставь своих тараканов ходить строем! / Д. Алред. – М: АСТ, 2017. – 320 с.
3. Выготский Л. С. Мышление и речь. // Выготский Л. С. Собр. соч. В 6-ти т. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.

Закревська Каріна Віталіївна – студентка групи МЗД-18м, факультету менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: zakrevskarina@gmail.com

Науковий керівник: **Прищак Микола Дем'янович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Zakrevska Karina – student of Management and Information Security Faculty of Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia city, e-mail: zakrevskarina@gmail.com

Supervisor: **Pryshchak Nicholas Demyanovich** – Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of Philosophy and Humanities, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.