

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

S.S. Sharapov

THE THEORETICAL BACKGROUNDS OF OCCUPATIONAL STRESS STUDY

Проблема профессионального стресса в современных условиях развития общества приобретает всё большую актуальность. Исследователи активно проявляют интерес к изучению данной темы и посвящают ей свои работы. Ускорение темпа жизни привело к увеличению психологической напряженности, росту агрессивности, развитию психологических расстройств и других проблем, связанных со стрессом. Стресс сопровождает нас на каждом этапе жизнедеятельности, в том числе и на работе.

Квалификационные требования, которые предъявляются к сотруднику, постоянно повышаются, конкуренция приобретает более жесткий характер. При развитии профессиональных стрессов может нарушиться деятельность организации, взаимодействие между кадровыми звеньями и в итоге привести к потере трудовых ресурсов. Деструктивное влияние стресса отмечается не только в развивающихся организациях, но и в хорошо управляемых и прогрессивных, в связи с тем что развитие стресс-реакции зависит от многих факторов: характера трудовой деятельности, организационных особенностей, межличностного взаимодействия сотрудников и их личностных особенностей. Всё это негативно сказывается на физиологическом и психологическом состоянии работников. Профессиональные стрессы оказывают отрицательное воздействие на эффективность организации и ее конкурентоспособность, продуктивность труда сотрудников.

В психологию термин «стресс» перешел из технической сферы, где он применяется для обозначения давления на физический объект, которое вызывает напряженность, временное или

постоянное структурное изменение объекта. В психологии, физиологии и медицине этим термином обозначают состояние человека в результате воздействия на него различных экстремальных факторов [1, с. 15].

Исследование профессионального стресса является одной из основных тем многих научных работ. Изучаются проявления и последствия стресса в профессиональной сфере, анализируются источники, разрабатывается методика преодоления стрессовых ситуаций, а также оценивается эффективность мероприятий по профилактике. На данный момент ученые не пришли к единой концепции стресса и его общепринятого определения. Г. Селье разделяет стресс на «позитивный» и «негативный», названные соответственно «эустрессом» и «дистрессом» [2, с. 21]. Негативное воздействие на сотрудников организации оказывает именно дистресс.

В профессиональной деятельности стресс проявляется во множестве видов и приводит к различным расстройствам. В Международной классификации болезней (МКБ-10) из-за негативного влияния на здоровье сотрудников профессиональный стресс сегодня выделен в отдельный раздел [3].

Экстремальные ситуации разделяются на кратковременные и длительные. При кратковременном стрессе у сотрудника реализуются соответствующие программы реагирования, которые находятся в постоянной готовности. Длительное воздействие стресса требует адаптации всего организма для снижения негативного влияния неприятных, а иногда и вредных внешних факторов. Во время кратковременного стресса можно увидеть яркие симптомы. При этом происходит активное расходование адаптационных ресурсов организма [4, с. 153].

Выделяют три основных типа признаков на

¹ Аспирант АНО ВО «Российский новый университет».

© Шарпов С.С., 2016.

хождения человека в стрессовом состоянии: эмоциональные, физические и поведенческие.

К физическим признакам относятся: нарушение режима отдыха, сухость кожных покровов или повышенное потоотделение, снижение иммунитета, проявление аллергии, существенное изменение веса, хронические изменения давления, появление болей неизвестного происхождения. Подобные признаки вначале могут быть незначительными, но под воздействием стресса они усиливаются и приводят к серьезным заболеваниям.

Эмоциональные признаки человека в состоянии стресса проявляются в виде плохого настроения, снижения тонуса, невнимательности, апатии, несоответствующей реакции на стандартные раздражители, безразличия к происходящему вокруг, нервозности, а также повышенной возбудимости.

К группе поведенческих признаков относятся: нарушение памяти, изменение характера межличностного общения, потеря концентрации внимания, снижение трудоспособности, неряшливость, пренебрежение нормами техники безопасности, чрезмерное употребление алкоголя, лекарственных и наркотических средств, теряется способность принять необходимое решение [5, с. 265].

Развитие стресса зависит от множества факторов, в большей степени связанных с психологической и социальной сферами. Степень проявления стресса обусловлена личным опытом, статусом работника в организации, психологическим климатом в коллективе, личностными свойствами сотрудника и особенностями профессиональной деятельности.

Проявления психологического стресса снижают уверенность сотрудника и его самооценку. Стресс вызывает такое состояние, когда человек

становится безучастным к происходящему, не испытывает удовольствия от работы. Профессиональные стрессоры изменяют поведение сотрудника как в рабочей обстановке, так и в быту, и приводят к существенным убыткам всей организации.

На сегодняшний день количество исследований по изучению различных факторов профессионального стресса постоянно растет, но в них всё еще достаточно редко проводится сравнительный анализ основных представлений о профессиональном стрессе. Как правило, рассматриваются различные модели стрессов, их причины, обзор сценариев поведения субъектов профессионального стресса и признаки его проявления.

При этом можно отметить, что наиболее значимыми являются уровень нервно-психической устойчивости, уровень самоконтроля, личный опыт сотрудника и его личностные качества.

Литература

1. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – 352 с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. – М. : Оникс, 2012. – 66 с.
3. Международная классификация болезней МКБ-10 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mkb10.com>, свободный (дата обращения: 04.04.2016).
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М. : Академический Проект, 2009. – 943 с.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.