

Долгарева Татьяна Викторовна

Магистрант

Направление: Менеджмент

Магистерская программа: Информационный менеджмент

Профессиональный стресс: виды, признаки и последствия

Аннотация. В статье представлен обзор и обобщение представлений и концептуальных подходов к изучению профессионального стресса в трудовой деятельности в отечественной и зарубежной психологии, определена предметная область данного явления и выделены виды и основные методы преодоления профессионального стресса.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, управление, персонал, эмоциональное выгорание, эффективность, факторы стресса.

Стресс, является неотъемлемой частью жизни любого человека, поэтому, термин «стресс» из научной терминологии перешел в ежедневное использование. Стресс сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Жить без стресса невозможно, поэтому, человека всегда сопровождает стресс в любой сфере его деятельности: повседневной, профессиональной и так далее.

Г. Селье, говоря о роле стресса в профессиональной деятельности, отмечает, что стресс может проявляться в любой сфере деятельности, а дистресс – нет [2, с. 230].

Учеными было доказано, что стресс, если не превышает допустимый уровень, не оказывает отрицательного влияния на организм человека, однако, если стресс стал неконтролируемый, стал, проявляться чаще, отрицательно влияет на физиологическое и психологическое состояние человеческого организма.

Одним из самых распространенных видов стресса, возникающих у человека, является профессиональный стресс. Профессиональный стресс, стал

чаще встречаться в практике управления персоналом. Всемирная организация здравоохранения, считает, что профессиональный стресс является «чумой 21 века», а согласно статистике третья часть работников не раз думали об увольнении, из-за возникших у них проблем.

Т.А. Бергис профессиональный стресс определяет как «напряженное состояние сотрудника, возникающее при выполнении им различных профессиональных обязанностей, а также под влиянием негативных факторов, связанных с выполнением им профессиональной деятельности» [1, с. 49].

В практике управления существует множество причин, приводящих к возникновению у сотрудника профессионального стресса.

Н.Е. Харламенкова выделила одни из самых распространенных причин профессионального стресса: плохие физические условия работы, неудобный режим работы, работа в ночное время, вредные условия труда, существование повышенного риска для жизни, нехватка времени для выполнения каких-либо срочных задач и так далее [4, с. 120].

Стрессу, связанному с профессиональной ответственностью, как правило, чаще всего подвержены руководители, поскольку, они несут личную ответственность за состояние своих подчиненных, несут ответственность за правильное и верное выполнение должностных обязанностей, решают ролевые конфликты и так далее.

Профессиональный стресс, так же часто возникает из-за проблем связанных с карьерным ростом, уже не раз было доказано, что слишком быстрый или слишком медленный темп карьерного роста или продвижения, оказывает прямое влияние на стресс сотрудника. Например, если сотрудник долгое время не продвигается по карьерной лестнице, он все чаще начинает задумываться том, где он работает, правильно ли он выполняет свои обязанности, все это, безусловно, сказывается его на эмоциональном и психологическом состоянии.

Профессиональный стресс также возникает при неблагоприятном социальном климате в трудовом коллективе. Такой стресс возникает чаще

всего, у сотрудников в одном трудовом коллективе, либо в малой группе. Существуют трудности в общении друг с другом, трудности общения между подчиненными и руководителем, возникают конфликты на профессиональной почве и так далее. Так же одной из причин профессионального стресса, выступает низкая заработная плата, несоответствие условий труда, отсутствие социального обеспечения и других дополнительных услуг. Кроме этого, на профессиональный стресс влияют личные особенности работника, так как разные люди обладают разным уровнем стрессоустойчивости, как правило, люди которые обладают более высоким уровнем стрессоустойчивости, менее всего подвержены профессиональному и другому стрессу, а те люди, которые являются менее стрессоустойчивым, чаще подвергаются профессиональному стрессу.

Профессиональный стресс бывает краткосрочный и долгосрочный, единичный и постоянный. Любой из видов профессионального стресса оказывает отрицательное влияние на здоровье человеческого организма, а так же на уровень исполнения трудовых обязанностей.

Постоянное возникновение профессионального стресса, является одним из основных источников, которые приводят к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, а также возникновению осложнений в результате любых хронических патологий и эмоционального выгорания.

Ряд авторов А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, эмоциональное профессиональное выгорание предлагает определять как «состояние, где превышены допустимые уровни эмоционального, психологического и умственного выгорания» [3, с. 512].

Профессиональное выгорание является причиной профессионального стресса. Профессиональное выгорание сотрудника может проявляться как на физиологическом, так и на социально-психологическом уровне. На физиологическом уровне профессиональное выгорание проявляется у человека в отсутствии настроения, в упадке сил, в бессоннице, нервном перенапряжении и так далее. На социально-психологическом уровне оно проявляется в

отрицательном отношении к другим людям, отношении членов коллектива к руководству, сотрудник может выражать отрицательные эмоции связанные с профессиональным выгоранием дома, после того как он покинул свое рабочее место.

Существует ряд определенных профессий, которые, по мнению большинства авторов, более всех подвержены профессиональному стрессу: сотрудники правоохранительных органов, МЧС, социальные работники, медработники и педагоги. Медицинские и социальные работники чаще всего вынуждены общаться с разными людьми, сотрудники правоохранительных органов, МЧС, МВД работают в экстремальных условиях, которые всегда связаны с повышенным риском для их жизни. Поэтому именно для данных категорий персонала штатные психологи либо другие психологи постоянно проводят систематические тренинги, наблюдения, тестирования для того, чтобы они смогли своевременно выявить лиц, которые нуждаются в психологической помощи.

Следует отметить, что профессиональный стресс не признан в России физическим или психологическим заболеванием, по которому работник может уйти на больничный или в отпуск. В других странах, например, в Китае, США и в Японии, профессиональный стресс является таким же заболеванием как, например, простуда или ангина, если у сотрудника психолог выявил повышенный уровень профессионального стресса или профессиональной возбудимости, он также отправляется на оплачиваемый больничный. За рубежом проблемам стресса, особенно профессиональному стрессу уделяется куда больше внимание, чем в отечественной практике. В России, до сих пор не признано, что стресс особенно профессиональный, является каким-либо заболеванием, а на проблему профессионального стресса скорее смотрят как на эмоциональное перенапряжение, и многие считают, что это явление через 2-3 дня у человека пройдет самостоятельно.

Наличие повышенного внимания к проблеме формирования стрессов в профессиональной деятельности говорит о том, что необходимо уделить

внимание разработке практической части данной проблемы – формированию стрессоустойчивости у сотрудников различного уровня.

Таким образом, можно прийти к выводу, что наличие профессионального стресса наблюдается практически у каждого работника в его профессиональной деятельности. Стресс, особенно профессиональный, оказывает как отрицательное, так и положительное влияние на психологическое и эмоциональное состояние. Возникновение профессионального стресса несет не только психологические, но и экономические последствия как для отдельной личности, так и для всего коллектива организации. К таким последствиям можно отнести: снижение производительности труда, ухудшение работоспособности, ухудшение соматического здоровья сотрудника, профессиональное выгорание.

Исходя из вышеперечисленного, следует обобщить, что стресс, особенно профессиональный стресс, должен контролироваться и выявляться у работников с такой же периодичностью, с которой работники проходят профессиональные медицинские осмотры.

Литература

1. Бергис Т.А., Кривуля Ю.С. Проблема профессионального стресса педагогов в условиях современной образовательной системы // Карельский научный журнал. 2020. Т. 9. № 1 (30).
2. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Наука, 2020.
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: Коллективная монография / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2011.
4. Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А. Психологические последствия влияния стрессоров высокой интенсивности разного типа // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 5 (116).