

*Зиновьева Т.В.*

*Студент магистратуры*

*1 курс, факультет «Психологическое консультирование»*

*Институт педагогики и психологии,*

*ФГБОУ ВО «Московский педагогический*

*государственный университет»*

*Россия, г. Москва*

*Научный руководитель: Суховершина Ю.В.,*

*к.п.н., доцент*

## **СТРЕСС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**

***Аннотация:** В статье рассмотрены особенности стресса, которые могут повлиять на профессиональную деятельность сотрудника. Перечислены виды и причины появления профессионального стресса. Описано, как стресс влияет на производительность и качество работы сотрудника. Представлена подробная характеристика профессионального выгорания.*

***Ключевые слова:** деятельность, профессиональный стресс, профессиональное выгорание, производительность труда, сотрудник.*

***Abstract:** The article discusses the features of stress that can affect the professional activity of an employee. The types and causes of occupational stress are listed. It describes how stress affects the productivity and quality of an employee's work. A detailed description of professional burnout is presented.*

***Keywords:** activity, professional stress, professional burnout, labor productivity, employee.*

В настоящее время проблема стресса актуальна и присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека, в том числе и в профессиональной. Определение «стресс» (англ. stress – давление, напряжение) – это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, т.е. временное или постоянное изменение структуры объекта. При появлении экстремальных воздействий, данный термин используется для обозначения состояния человека. Впервые понятие стресс возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма, т.е. «общего адаптационного синдрома» в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье). Позднее оно стало использоваться для описания состояния индивида в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом и поведенческом уровне [1].

В последнее время интерес к исследованиям в области профессионального стресса активно возрастает. Возникновение стресса на работе выделено, как важная научная проблема в связи с его влиянием на работоспособность, производительность, качество работы и здоровье сотрудника. Ряд рабочих стрессов таких как конфликты, ролевая неопределенность, многозадачность, недостаточный контроль бывает тесно связан с психическим напряжением, психосоматическими расстройствами, а также с неблагоприятными поведенческими последствиями [2].

В работах посвященных общей теории стресса на работе выдвинута гипотеза, что переживания стресса возникает при взаимодействии двух факторов, а именно ответственности и контроля.

Такие профессии, как руководители, врачи, адвокаты предъявляют к работнику большие требования, а также дают большую степень контроля за способами и результатами выполнения заданий. В профессиях с высоким уровнем контроля и относительно низкими требованиями таких как ученые, архитекторы считаются наименее стрессовыми.

Рассмотрим общую модель профессионального стресса, в систему труда входит: содержание работы, организация труда, средства труда, технология, условия работы. Далее следуют стрессовые реакции, такие как эмоциональные, физиологические, поведенческие. Последствия стресса соматические и психологические заболевания, нарушение эффективности и надежности деятельности, профессиональные и социальные конфликты. Индивидуальные характеристики в данном случае – это личность, когнитивные процессы, состояние здоровья, знания, навыки, опыт [2].

Составляющие системы труда могут вызывать прямые стрессовые реакции, которые регулируются личностными и когнитивными характеристиками человека. Когда краткосрочные стрессовые реакции становятся хроническими, то могут привести к значительным негативным последствиям для здоровья и работы сотрудника.

Интерес к профессиональным стрессам актуален, так как негативные последствия влияют не только на психологическое и физическое здоровье работника, но и на эффективность функционирования компании, организационную среду, производительность труда, продуктивность производственной деятельности сотрудников.

Профессиональный стресс – это феномен, включающий в себя совокупность физиологических и психологических реакций субъектов трудовых отношений на сложную профессиональную ситуацию.

Выделим следующие виды стресса, возникающие в процессе трудовой деятельности:

- рабочий стресс, обусловленный причинами, связанными с условиями труда и организацией рабочего места;
- профессиональный стресс связанный, связанный с самой профессией, родом или видом деятельности;
- организационный стресс, возникающий вследствие негативного влияния на работника учитывая особенности организации.

Специфика психологического стресса зависит от внешних воздействий на сотрудника, от личного смысла цели его деятельности и оценки ситуации. В связи с чем трудовая деятельность и ситуации на работе могут послужить причиной для возникновения стрессового состояния у сотрудника. Причины стресса могут скрываться в личных особенностях самого субъекта, в его установках, мировоззрении, восприятии, мотивах, целях и потребностях. В связи с чем профессиональный стресс можно разделить на главные и непосредственные причины. К непосредственным причинам можно отнести нехватку времени, сложные задачи, конфликты с руководством, проблемы в процессе коммуникаций, в следствии чего может развиваться психологическая напряженность и стресс. В частности, к непосредственным причинам можно отнести сложные задачи и условия трудовой деятельности. Любой аспект профессиональной деятельности может послужить причиной возникновения стресса, если субъект деятельности не соответствует требованиям и не имеет необходимых для этого ресурсов и возможностей. Так же в жизни человека присутствует много факторов, которые оказывают влияние и усугубляют ситуацию, к ним можно отнести экономические, политические, военные кризисы, рост безработицы, преступность. К глобальным факторам, которые влияют на возникновение стресса можно отнести личностные, финансовые, юридические проблемы, возрастные кризисы, семейные конфликты [3].

Н.В. Самоукина выделяет следующие виды профессионального стресса (дисстресса): информационный, эмоциональный, коммуникативный [4].

Профессиональный стресс, часто связывают с понятием «профессиональное выгорание». В 1974 г. американский психиатр Х. Фреденберг ввел термин «burnout» от англ. выгорание, сгорание под которым подразумевается состояние изнеможения в совокупности с ощущением ненужности и бесполезности [3].

В.В. Бойко определяет термин «эмоциональное выгорание», как выбранный личностью механизм психологической защиты в форме частичного или полного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [5].

Профессиональное выгорание является синдромом и развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Возникает профессиональное выгорание в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки от них. Модель данного синдрома может включать в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию персональных достижений.

Основными причинами стресса являются организационные проблемы, плохие условия работы, нечеткие служебные обязанности, маленькая заработная плата и отсутствие карьерного роста.

#### **Использованные источники:**

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Пер. с англ. В.И. Кандрора, А.А. Рогова; под ред. М.Г. Дурмишьяна. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
2. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с. – (Современное образование)
3. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 304 с.
4. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. - М.: ТАНДЕМ, 2000. -384с.
5. Занковский А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Психологические проблемы профессиональной деятельности. М.: Наука, 1991. С. 144-156.