

УДК 159
ББК 52.5

Н.С. ФОНТАЛОВА
*кандидат психологических наук, доцент
Байкальского государственного университета экономики и права,
г. Иркутск
e-mail: fontalova.n@mail.ru*

СТРЕСС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕГО ПСИХОЛОГО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Посвящена особенностям психологического стресса, которые могут проявляться в процессе профессиональной деятельности. Дается определение понятия «стресс», приводится общая модель профессионального стресса, выделяются профессиональные стрессоры. Рассмотрены виды и причины профессионального стресса, его влияние на работоспособность, производительность и качество труда человека.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, стрессоры, профессиональное выгорание, производительность труда.

N.S. FONTALOVA
*PhD in Psychology, Associate Professor,
Baikal State University of Economics and Law, Irkutsk
e-mail: fontalova.n@mail.ru*

STRESS IN PROFESSIONAL ACTIVITY AND ITS PSYCHOLOGICAL AND ECONOMIC CONSEQUENCES

The article is devoted to peculiarities of psychological stress, which can manifest themselves in the course of professional activities. The definition of the concept of «stress» is given, a general model of professional stress is provided and professional stressors are specified. The author studies the types and the reasons of professional stress, its influence on working capacity, productivity and quality of labour.

Keywords: stress, professional stress, stressors, professional burnout, norm of labor productivity.

Проблема стресса в настоящее время приобретает все большую актуальность. Стресс присутствует во всех сферах человеческой жизни, в том числе и в профессиональной. Результатом этого являются последствия не только психологического, но и экономического характера, такие как рост числа заболеваний стрессовой этиологии, ухудшение трудоспособности активной части населения, различные формы «личностного неблагополучия», в итоге — потеря квалифицированной рабочей силы. Кроме этого, снижается производительность труда и, как следствие, доходы в целом.

Термин «стресс» (англ. stress — давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, т.е. временное или постоянное изменение структуры объекта. В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Первоначально понятие стресса возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационно-

го синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье). Позднее оно стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом, поведенческом уровнях [7].

В последние годы отмечается растущий интерес к исследованиям в области профессионального (рабочего) стресса. Развитие стресса на рабочем месте выделено как важная научная проблема в связи с его влиянием на работоспособность, производительность и качество труда, состояние здоровья индивида. В литературе по проблеме показано, что ряд рабочих стрессоров, таких как ролевая неопределенность, конфликты, недостаточный контроль, рабочая перегрузка и др., обычно бывает тесно связан с психическим напряжением, психосоматическими расстройствами, а также с неблагоприятными поведенческими последствиями [2; 6; 8–11].

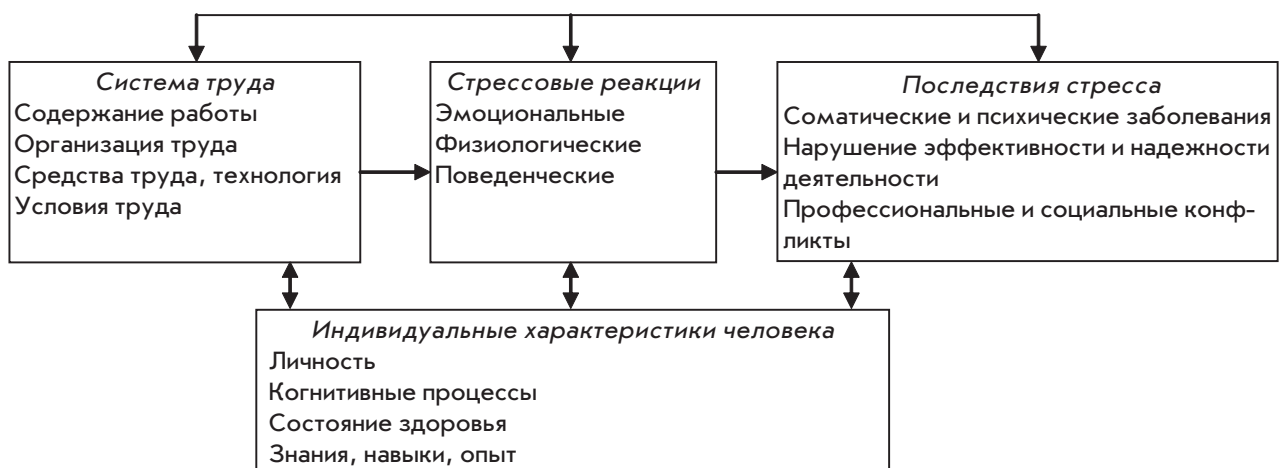
Центральным понятием в литературе по профессиональному стрессу является понятие контроля (т.е. оценки и коррекции) способов и результатов деятельности. В работах, посвященных созданию общей теории стресса рабочего места, на основании исследований проблемы контроля выдвинута гипотеза, что переживания стресса возникают при взаимодействии двух факторов — ответственности и контроля («широта работы» и «психологические требования»).

«Активные» профессии предъявляют к работнику высокие требования, но также дают большую степень контроля за способами и результатами выполнения заданий

(врачи, адвокаты, руководители). Есть профессии с высоким уровнем контроля, но относительно низкими требованиями (или требованиями с отставленной реализацией) — ученые, архитекторы, ремонтники, считающиеся наименее стрессовыми. «Пассивные» профессии (сторожа, вахтеры) дают мало возможностей для контроля и предъявляют низкие психологические требования к работнику.

На рисунке представлена общая модель профессионального стресса, отражающая содержание и характер взаимосвязи основных его компонентов. В целом составляющие системы труда могут вызывать прямые стрессовые реакции, которые регулируются личностными и когнитивными характеристиками человека. Если эти краткосрочные стрессовые реакции становятся хроническими, они могут привести к значительным негативным последствиям для его здоровья и работы.

Рост интереса к профессиональным стрессам в последнее время не случаен, так как их негативные последствия влияют не только на психическое и физическое здоровье отдельного работника, но и на организационную среду, эффективность функционирования организации в целом, а также на производительность труда, плодотворность, продуктивность производственной деятельности людей. А производительность труда измеряется количеством продукции, произведенной работником в сфере материального производства за единицу рабочего времени (час, смену, месяц, год), или количеством времени, которое затрачено на производство единицы продукции.



Общая модель профессионального стресса (источник: [2])

Профессиональный стресс — это многоплановый феномен, совокупность физиологических и психологических реакций субъектов трудовых отношений на сложную профессиональную ситуацию.

Можно выделить различные виды стресса, возникающего в процессе трудовой деятельности: рабочий стресс, обусловленный причинами, связанными с условиями труда, организацией рабочего места; профессиональный стресс, связанный с самой профессией, родом или видом деятельности; организационный стресс, возникающий вследствие негативного влияния на работника особенностей организации.

Психологическая специфика стресса зависит как от достаточно сильных внешних воздействий на человека, так и от личного смысла цели его деятельности, оценки ситуации. Исходя из этого и трудовая деятельность, и конкретная производственная ситуация могут являться причиной для возникновения у человека стрессового состояния. Истинные причины стресса часто скрываются в личностных особенностях самого субъекта трудовых отношений: в его мировоззрении, установках, стереотипах восприятия, потребностях, мотивах и целях. Поэтому причины профессионального стресса можно разделить на главные и непосредственные. Непосредственными причинами могут послужить такие события, как конфликт с руководством, дефицит времени, сложность задания, проблемные ситуации в процессе коммуникации и т.д., следствием которых является развитие психической напряженности и стресса. Чаще всего непосредственные причины связаны со сложностью задания и условиями трудовой деятельности. Главные причины возникновения стресса связаны с индивидуальными особенностями человека — психологическими, физиологическими, профессиональными. Практически любой аспект профессиональной деятельности может стать причиной стресса, если он рассматривается субъектом деятельности как превосходящий его возможности и ресурсы. Дополнительные факторы жизни человека могут также оказать влияние на возникновение или усугубление стресса. К ним можно отнести рост безработицы, преступность, экономические, политические, военные кризисы, т.е. глобальные факторы, влияющие на возникновение стресса; и

личностные факторы, такие как финансовые или юридические проблемы, семейные конфликты, возрастные и жизненные кризисы, потеря близких, снижение трудоспособности и др. [1–5; 9].

Н.В. Самоукина выделяет такие виды профессионального стресса (дистресса): информационный стресс; эмоциональный стресс; коммуникативный стресс [6].

Часто профессиональный стресс изучают в тесной связи с понятием «профессиональное выгорание».

Впервые термин «burnout» (англ. «выгорание, сгорание») был введен американским психиатром Х. Фреденбергом в 1974 г. Под выгоранием подразумевалось состояние изнеможения в совокупности с ощущением собственной бесполезности, ненужности [8].

В.В. Бойко дает следующее определение термина: «Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» (цит. по: [3]).

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них [2; 10]. Модель синдрома может быть представлена как трехкомпонентная структура, включающая в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию персональных достижений.

Таким образом, профессиональный стресс может присутствовать в деятельности каждого человека. Профессиональный стресс имеет психологические и экономические последствия. К таким последствиям психологи и экономисты относят снижение производительности труда, работоспособности, ухудшение психологического и физического здоровья человека, профессиональное выгорание. Стресс напрямую связан с организационными проблемами или плохими условиями работы, с нечеткими служебными обязанностями, маленькой зарплатой и неясной перспективой служебного продвижения.

Список использованной литература

1. Азон Б. Стресс излечим. М., 1994.
2. Бодров В.А. Информационный стресс. М., 2000.
3. Занковский А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния. М., 1991.
4. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. 2000. № 3. С. 4–21.
5. Лосик Б. Держитесь! Стресс-менеджмент для трудоголиков / пер. с англ. С.М. Беднякова. М., 2006.
6. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М., 1999.
7. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. М., 1960.
8. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.
9. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. М., 2009.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2006.
11. Щербатых Ю.В. Психология стресса. М., 2008.

Bibliography (transliterated)

1. Azon B. Stress izlechim. M., 1994.
2. Bodrov V.A. Informatsionnyi stress. M., 2000.
3. Zankovskii A.N. Professional'nyi stress i funktsional'nye sostoyaniya. M., 1991.
4. Leonova A.B. Osnovnye podkhody k izucheniyu professional'nogo stressa // Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14, Psikhologiya. 2000. № 3. S. 4–21.
5. Losik B. Derzhites'! Stress-menedzhment dlya trudogolikov / per. s angl. S.M. Bednyakova. M., 2006.
6. Samoukina N.V. Psikhologiya i pedagogika professional'noi deyatel'nosti. M., 1999.
7. Sel'e G. Ocherki ob adaptatsionnom sindrome. M., 1960.
8. Tarabrina N.V. Praktikum po psikhologii posttravmaticheskogo stressa. SPb., 2001.
9. Tarabrina N.V. Psikhologiya posttravmaticheskogo stressa: Teoriya i praktika. M., 2009.
10. Shcherbatykh Yu.V. Psikhologiya stressa i metody korrektsii. SPb., 2006.
12. Shcherbatykh Yu.V. Psikhologiya stressa. M., 2008.