

УДК 37

НЕКОТОРЫЕ ПОНЯТИЯ О СПЕЦИФИКЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА» И ЕЕ НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ СВЯЗЬ С ЖИЗНЕННО ВАЖНЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Абдулаева П.З., Османова А.А.

Дагестанский государственный медицинский университет, Махачкала, e-mail: patimat1959@mail.ru

Анализ научных исследований, посвященных изучению стресса в профессиональной деятельности человека, показывает, что в последние годы данная проблема является наиболее актуальной в мировой психологической науке и практике. В настоящее время, с одной стороны, накоплено значительное количество исследований различных видов стресса – стресс жизни, посттравматический, профессиональный стресс и т.п., с другой – многие авторы отмечают сложность, противоречивость и недостаточность концептуальной и методологической разработки данного психологического феномена.

Ключевые слова: стресс, проблема, требование

SOME IDEA OF THE SPECIFICS OF «OCCUPATIONAL STRESS» AND ITS DIRECT LINK WITH THE VITAL REQUIREMENTS OF PROFESSIONAL ACTIVITY

Abdulaeva P.Z., Osmanova A.A.

Dagestan State Medical University, Makhachkala, e-mail: patimat1959@mail.ru

Analysis of the scientific research on the stress in the professional activity of the person, shows that in recent years, the problem is most relevant in the world of psychological science and practice. Currently, on the one hand, accumulated a significant amount of research on various types of stress – the stress of life, post-traumatic stress, occupational stress and the like, on the other – many authors have noted the complexity, inconsistency and lack of conceptual and methodological development of this psychological phenomenon.

Keywords: stress, problem, request

Прикладные исследования и разработка различных программ борьбы со стрессом связаны, в первую очередь, с его негативным влиянием на эффективность деятельности и психическое здоровье человека [Касл, 1995]. Это, прежде всего, рост числа заболеваний стрессовой этиологии и, как следствие, нарушение трудоспособности активной части населения, сложности адаптации к новым видам и формам труда, развитие состояний сниженной работоспособности [Бодров, 2000; Леонова, 2000], развитие различных форм личностного неблагополучия (феномен отчуждения труда, десоциализация, профессиональная и личностная деформация). Поэтому большинство проводимых исследований стресса имеет прикладной характер и направлено на изучение феноменологии проявлений стресса в профессиональной деятельности.

Внимание к разработке психологической проблематики стресса объясняется ее непосредственной связью с жизненно важными требованиями современной жизни. Трудности в адаптации, неспособность выносить повышенные профессиональные нагрузки, различные формы личностного неблагополучия – вот перечень проблем, которые сегодня справедливо воспринимают-

ся обществом как непосредственная угроза качеству жизни и психическому здоровью человека.

Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и соматических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека.

Специфика понятия «профессиональный стресс» заключается в том, что оно отражает особенности стрессового состояния (в его причинах, проявлениях и последствиях), которое возникает при осуществлении различных видов профессиональной деятельности. Важным при этом оказывается не только изучение организационных форм и условий осуществления деятельности на конкретных трудовых постах, но и анализ характерных особенностей проявлений стресса в зависимости от содержательной специфики профессии. Поэтому профессиональные задачи и профессиональная среда в целом являются теми ключевыми образованиями, во взаимосвязи с которыми рассматривается развитие стресса в профессиональной деятельности. В этом контексте термин «профессиональный стресс» (англ. – «occupational stress») является родовым для ряда таких понятий, как «рабочий

стресс», «трудовой стресс», «организационный стресс» и пр., и относится к уровню анализа деятельности специалиста как члена определенного профессионального сообщества.

Исследования отечественных и зарубежных ученых убедительно свидетельствуют о том, что профессиональный стресс без проведения профилактических мероприятий приводит к депрессии, злоупотреблению алкоголем, наркотиками, а иногда к суицидному поведению. Длительный профессиональный стресс, в свою очередь, ведет к возникновению синдрома эмоционального выгорания.

Исследования состояния стресса в профессиональной деятельности свидетельствуют о том, что феноменологически и в плане особенностей механизмов регуляции профессиональный стресс представляет специфический вид стрессовых состояний, который отражает физиологические и психологические особенности его развития.

Как показывают исследования, содержание и условия реализации профессиональной деятельности, интенсивность нагрузок специфическим образом влияют на уровень стрессогенности профессиональной ситуации в целом и приводят к нарастанию напряженности труда. Представители определенной профессиональной общности испытывают стресс, источники которого находятся в самом содержании профессиональной деятельности. К негативным последствиям профессионального стресса относятся формы острых стрессовых состояний и их фиксация в виде устойчивых нарушений психического здоровья – различных форм дезорганизации индивидуального и группового поведения, характерных профессионально-личностных деформаций и психосоматических расстройств.

Работы в области исследования профессионального стресса в целом имеют эмпирическую направленность и представляют собой описание разнообразных факторов, обуславливающих развитие стресса, способов и механизмов адаптации человека к условиям рабочей ситуации, набора диагностических методик и оптимизационных процедур.

Развитие стресса обусловлено множеством причин, важное место среди которых занимают факторы психологической и социальной природы. Степень выраженности и феноменология проявлений стресса у конкретного человека зависят от особенностей эмоционально-личностной сферы, индивидуального опыта и контекста групповых и организационных взаимодействий,

в рамках которых осуществляется профессиональная деятельность.

Выделяют достаточно большое количество видов профессионального стресса, которые могут быть вызваны различными факторами, связанными с трудовой деятельностью, с ролью работника в организации, с взаимоотношениями на работе, с деловой карьерой, с организационной структурой и психологическим климатом, неорганизационными факторами.

Несмотря на все возрастающее количество исследований, направленных на изучение самых разнообразных аспектов профессионального стресса сегодня, к сожалению, существует немного работ, посвященных сравнительному анализу различных концепций профессионального стресса.

В.А. Бодров, анализируя различные теории и концепции психологического и профессионального стресса, показывает, что они отражают два ракурса содержательных характеристик стресса: с одной стороны, процессуальную и регулятивную, с другой стороны – предметную и коррелятивную [Бодров В.А., 2000, с. 48].

А.Б. Леонова в своих работах выделила и проанализировала три основных подхода к изучению профессионального стресса: экологический, трансактный, регуляторный [Леонова А.Б., 2000, 2003].

Как утверждал Селье, стресса невозможно избежать, поэтому мы можем только преодолевать его нежелательные последствия. Это можно сделать различными путями. Можно придерживаться методики Купера и Маршалла, которые выделяют основные подходы по управлению производственным стрессом. Также эффективны методы регулирования стрессов по Альбрехту. Касл предлагает желательные условия труда, которые помогут избежать губительных последствий стресса. Интересен и ауторегулируемый методический подход.

В то же время исследователями отмечается, что многие специалисты, работая в тех же условиях, сохраняют хорошее самочувствие и стабильное эмоциональное состояние и продолжают профессионально развиваться [Бодров, 2000; Леонова, 1988].

Эффекты стресса зависят и от индивидуальных особенностей человека. Некоторые люди могут противостоять разрушительному действию стресса гораздо лучше, чем другие. Существует несколько факторов, смягчающих воздействие стресса на наше психическое и физическое здоровье: социальная поддержка, стойкость, оптимизм, стремление к острым ощущениям и реактивность вегетативной нервной системы.

Внимание исследователей профессионального стресса все больше смещается от индивидуальных, биологических характеристик к личностным, психологическим. На первое место среди них все чаще выходят наиболее сложные, мотивационно-личностные особенности субъекта. Открытие и последующее изучение явления, называемого сегодня стрессом, не могло не привести ученых к вопросу о влиянии этого состояния на здоровье человека. Психологи, совместно с медиками отвечая результатами своих экспериментов на этот вопрос, пришли к выводу, что действительно существует четкая связь между стрессом и здоровьем человека. **Жизненными стрессами** ученые-психологи назвали те изменения внешних условий, те события, которые требуют от человека значительных усилий для психологической адаптации. Именно усилия, направленные на адаптацию к жизненным стрессам, считают ученые, и могут привести к ослаблению защитных сил организма, породить тенденцию к повышенной подверженности заболеваниям [с. 144 Абдулаева П.З.].

Специфика мотивационно-личностных особенностей взрослого человека во многом определяется характером его ведущей деятельности, в рамках которой он прикла-

дывает свои силы, реализует свой потенциал. Поэтому более глубокое исследование профессионального стресса возможно в первую очередь при изучении ценностных и мотивационных установок, самооценки личности, связанных с контекстом конкретной трудовой деятельности.

Список литературы

1. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000.
2. Ларенцова Л.И., Максимовский Ю.М. Изучение профессионального стресса у врачей-стоматологов – статья 18.05.2006.
3. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ, Сер. 14 «Психология», 2000. – № 3.
4. Леонова А.Б., Чернышева О.Н. Психология труда и организационная психология: «Современное состояние и перспективы»: Хрестоматия. – М.: Просвещение, 1995.
5. Касл С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Сост. А.Б. Леонова, О.Н. Чернышева. – М.: Радикс, 1995.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983.
7. Учебное пособие «Педагогика и психология: темы для самостоятельной работы студентов лечебного факультета. Часть II.» / Сост. П.З. Абдулаева, З.Э. Абдулаева, Н.М. Вагабова. – Махачкала, 2016. – 275 с.