

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ

**Т. В. Хуторянская**

*Хуторянская Татьяна Валентиновна - кандидат педагогических наук,  
доцент Саратовского национального исследовательского  
государственного университета имени Н.Г. Чернышевского  
E-mail: dialogus1@yandex.ru*

В данной статье рассматриваются общие закономерности проявления профессионального стресса. В работе анализируется процесс протекания стрессового состояния, охарактеризованы виды профессионального стресса и этапы его протекания, определены факторы, вызывающие профессиональный стресс, и представлены способы преодоления стресса.

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, общие закономерности; проявления.

## PROFESSIONAL STRESS AND GENERAL REGULARITIES OF ITS MANIFESTATION

**Tatyana V. Khutorianskaya**

In this article the general regularities of manifestation of a professional stress are considered. In work process of course of a stressful state is analyzed, types of a professional stress and stages of its course are characterized, the factors causing a professional stress are defined and ways of overcoming a stress are presented.

**Key words:** professional stress, general regularities; manifestations.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века», а, согласно статистике, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно по причине стрессов на работе.

Профессиональный стресс можно определить как напряженное состояние работника, которое возникает у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

Классическое определение, данное автором теории Гансом Селье: стресс - это комплекс неспецифических адаптационных реакций организма на любые предъявленные ему требования вследствие воздействия факторов-стрессоров, повлекших нарушение его гомеостаза<sup>1</sup>. Неспецифические реакции - приспособленческие действия, направленные на восстановление исходного состояния организма, производимые специфические эффекты на конкретные раздражители. Г. Селье было выделено две формы стресса: полезный - эустресс («тонизирует» работу

организма и способствует мобилизации защитных сил, включая иммунную систему) и вредоносный – дистресс, который оказывает отрицательное влияние на соматическое и психическое здоровье человека и может дать стимул к развитию серьезных заболеваний. На принятие стрессом той или иной формы влияют определенные условия.

Процесс протекания стрессового состояния в профессиональной деятельности состоит из трех этапов<sup>2</sup>.

1. Эмоциональная реакция тревоги. Здесь на организм впервые оказывается воздействие некоего возмущающего фактора среды и возникает первая ответная реакция организма. Уровень сопротивляемости организма внешним раздражителям снижается, поведение изменяется на полностью противоположное (например, спокойный, выдержанный человек становится импульсивным, агрессивным). Продолжительность данной фазы строго индивидуальна: у некоторых людей напряжение нарастает за пару минут, у других накопление тревоги может происходить в течение нескольких недель.

2. Сопротивление и адаптация. На данном этапе организм максимально активизируется, сопротивление раздражителю усиливается. Так как стрессовый фактор имеет длительное воздействие, то организм постепенно приспосабливается к нему.

3. Истощение. При продолжительном воздействии стрессора имеющиеся энергетические ресурсы исчерпываются.

Исходя из вида стрессора и характера его влияния определяют различные виды стресса, в наиболее общей классификации - физиологический стресс и психологический стресс. Физиологический стресс - это физиологическая реакция организма на действие стрессоров (факторов). В отличие от физиологического, психологический стресс имеет ряд характерных особенностей, в числе которых обычно выделяется несколько важных. В частности, для запуска психологического стресса необязательны только реально действующие события. Это могут быть и события, наступления которых субъект боится. Другая особенность - оценка степени своего участия в активном воздействии на стрессовую ситуацию с целью ее нейтрализации имеет большое значение<sup>3</sup>.

Дополнительные факторы, вызывающие стресс и воздействующие на сотрудников, включают:

1. Факторы стресса вне организации. Так, например, слабая материальная обеспеченность может побуждать людей к работе по совместительству, что приводит к уменьшению времени отдыха и усиливает стресс. Серьезное влияние на выполнение работы оказывают семейные кризисы.

2. Групповые факторы стресса. К ним относятся следующие:

- отсутствие групповой сплоченности - если работник не чувствует себя членом коллектива вследствие специфики рабочего места, указаний

руководителя или действий группы, то это может явиться для него серьезным источником стресса;

- отсутствие взаимной поддержки - работники чувствуют себя гораздо лучше и комфортнее, если они могут поделиться своими радостями и горестями с другими; при лишении подобной социальной поддержки положение работника может привести также к серьезному стрессу;

- наличие внутриличностных, межличностных и внутригрупповых конфликтов - конфликт обычно обусловлен наличием серьезных противоречий или несовместимостью отдельных свойств личности, ее целей, нужд и ценностей, отношениями людей внутри группы и между ними, что также оказывает стрессовое воздействие на работников.

3. Факторы стресса, связанные с организацией. Имеется в виду несоответствие рабочей нагрузки в определенный период времени. Однако при неполной занятости могут возникать те же чувства. Работник, который не занят деятельностью отвечающей его потенциалу, обычно чувствует фрустрацию, волнение насчет своей значимости и статуса в социальной структуре организации и ощущает себя явно вознагражденным - конфликт ролей.

Конфликт ролей возникает, когда в ходе своей деятельности работнику приходится следовать двойственным запросам со стороны организационной среды. При специфичной организационной структуре, например, матричной, может быть нарушен принцип единоначалия, в результате чего работник вынужден подчиняться двум и более руководителям. Здесь также налицо конфликт ролей, который является источником стресса. Также при расхождении требований формальной организации и норм неформальной группы работник может почувствовать напряжение и тревогу, потому что, с одной стороны, у него есть желание войти в коллектив, а с другой, ему необходимо выполнять требования руководства - неопределенность ролей. Если при конфликте ролей требования противоречивы, то здесь этого нет, однако они не имеют точной направленности.

Некоторыми исследованиями было определено, что люди, которые заняты интересным для них делом, менее беспокойны и реже подвержены физическим недомоганиям, чем те, чья работа не так занимательна. При этом здесь существует некоторая сложность - взгляд на то, что является интересной работой, у людей различен: то, что кажется интересным или скучным для одного, для другого может оказаться совсем наоборот.

Существуют также и другие факторы. Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий, например, неподходящий температурный режим в помещении, недостаточная освещенность или сильный шум. Все это в разной степени, но влияет на возникновение стресса. В ходе выполнения профессиональных обязанностей стрессовые

ситуации могут создаваться изменчивостью и скоротечностью событий, требованием быстрого принятия решения, несовпадением индивидуальных особенностей работников, ритмом и характером деятельности.

Н.В. Самоукина определяет такие виды профессионального стресса, как информационный, эмоциональный и коммуникативный<sup>4</sup>.

Информационный стресс появляется в результате информационных перегрузок, когда работник не в состоянии справиться с поставленной перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени. Также причинами его возникновения может быть и дефицит информации, приводящий к неопределенности в ситуации, слишком частое или неожиданное изменение информационных параметров профессиональной деятельности.

Эмоциональный стресс в профессиональной деятельности возникает при действительной или предполагаемой опасности, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе или конфликте с руководством, при переживаниях унижения, вины, гнева и обиды.

В конфликтных ситуациях происходит нарастание и суммирование негативных эмоций и резкое сокращение антистрессорных позитивных эмоций. Одним из проявлений эмоционального стресса может являться синдром эмоционального выгорания. В этом состоянии человек ощущает себя истощенным морально, умственно, и физически. Рушится привычный уклад жизни, портятся отношения с окружающими<sup>5</sup>.

Коммуникативный стресс часто является причиной неблагоприятного психологического климата в трудовом коллективе, его низкой сплоченности.

Все существующие способы преодоления стресса можно разделить на следующие группы деятельности<sup>6</sup>:

1. Физический отдых, который включает в себя все способы восстановления и накопления энергии, происходящие на уровне организма. В первую очередь к ним относится сон, физический отдых и оздоровительные процедуры, прием пищи, сексуальная активность, занятия спортом. Поддержание здорового физического состояния и задавание организму регулярных нагрузок поддерживают в тонусе, и позволяют легче справляться с возникающими перегрузками. Важно подобрать такой вид спорта, который будет приятен и интересен, иначе спортивные нагрузки могут стать еще одним источником стресса. Причем важно не столько количество, сколько качество перечисленных выше функций.

2. Общение с природой. Немаловажным источником нагрузок, являются условия жизни в городской среде, где воздействуют факторы загрязнения окружающей среды, ускоренного темпа и ритма жизни, необходимости выполнять множество задач одновременно,

информационные перегрузки, возникающие за счет развития современных средств связи и т.д. Поэтому одним из способов снятия накопившегося стресса и перегрузок является отдых на природе, или наличие связи с частью природы, например, выращивание домашних растений или содержания домашних животных. К общению с природой относятся также прогулки по лесу, занятия рыбалкой и охотой, наблюдение природных явлений и т.д.

3. Социальное взаимодействие. Близкие отношения с людьми, возможность поделиться с ними своими эмоциями, проблемами, переживаниями, или просто провести время вместе – все это является еще одним действенным способом избавления от перегрузок. Главное, чтобы данное общение приносило радость. Можно собраться в компании друзей, можно интересно провести свободное время с семьей, поиграть с детьми.

4. Познавательная деятельность. Одной из важнейших потребностей человека является потребность в новом знании, в развитии, в получении информации. Поэтому полезными могут быть любые занятия, позволяющие погрузиться в новый мир, получить новые знания. Сюда может относиться чтение книг, просмотр фильмов, путешествие по различным местам, учеба и т.д.

5. Творчество и любимые хобби. Творческий процесс всегда представляет собой выброс накопившейся энергии и негативных эмоций, переживаний, но помимо этого само создание некоего творческого результата является ресурсом.

6. Духовная сфера. Под «духовным» не обязательно понимать именно религиозные аспекты нашей жизни. Это любые в действия и верования, которые позволяют нам по-особенному ощущать свое существование, раскрывать глубины своей внутренней жизни, познавать себя и мир вокруг с точки зрения определенного мировоззрения, самостоятельно принятых или выработанных ценностей.

## Примечания

---

<sup>1</sup> Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Прогресс, 1998. 254 с.

<sup>2</sup> Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1992. 124 с.

<sup>3</sup> Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2000, 352 с.

<sup>4</sup> Самоукина Н.В. Экстремальная психология. М.: ТАНДЕМ. Издательство ЭКМОС, 2000. 288 с.

<sup>5</sup> Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. М.: Наука, 2006. 154 с.

<sup>6</sup> Моница Г.Б., Раннала Н.В. Ресурсы стрессоустойчивости. СПб.: Речь, 2012. 327 с.