

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Е.В. Макеева, студентка 2 курса ГИУСТ БГУ

Научный руководитель:

кандидат социологических наук, доцент

Н.Н. Красовская (ГИУСТ БГУ)

Профессия имеет важное значение в жизни человека, ведь пребывание в ней – одна из самых длинных и главных дистанций в жизни. Профессиональная сфера жизни оказывает очень сильное и далеко не всегда благоприятное влияние на физическое и психическое здоровье человека. По данным на 2014 год, 56,1 % населения нашей страны в возрасте 20–29 лет оценивают свое здоровье как хорошее, в возрасте 30–39 лет – 45,8 %, в возрасте 40–49 лет – 27,6 %, в возрасте 50–59 лет – 14,2 %, в возрасте 60–69 лет – 6,4 %, и только 2,8 % населения старше 70 лет оценивают свое здоровье как хорошее [1, с. 187]. Снижение уровня здоровья с возрастом говорит о растрачивании потенциала здоровья за время активной трудовой жизни.

Социальная и экономическая «цена» профессионального стресса очень высока. Поэтому в последние годы многие ученые придают особое значение вопросам, связанным со стрессом и механизмами формирования стрессоустойчивости человека в различных профессиях (В.А. Абабков, В.А. Винокур, Ф.Б. Березин, С.В. Запускалов, Е.А. Климов, А.Б. Леонова) [2, с. 1]. Однако вопрос профессионального стресса на данный момент остается недостаточно раскрытым.

История изучения стресса связана с именем Г. Селье. В 1916 году в английском журнале «Nature» им было опубликовано письмо в редакцию, которое называлось «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами». Именно с этого момента началось научное изучение стресса [3, с. 15].

Слово «стресс», также как «успех», «неудача», «счастье» имеет различное значение для разных людей, поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь [4, с. 127]. Понятие стресса используется для характеристики обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на чрезвычайные или экстремальные события, обстоятельства жизнедеятельности, стрессовые факторы окружающей среды.

Факторы, вызывающие производственный стресс, условно можно разделить на объективные (мало зависящие от личности сотрудника) и субъективные (развитие которых больше зависит от самого человека). К объективным факторам относятся условия трудовой деятельности, а к субъективным – отношения с коллегами и руководством, наличие требуемых знаний, умений и навыков, удовлетворение заработной платой и т. д. [5, с. 116–117].

Очень часто вместе с понятием «профессиональный стресс» используется понятие «профессиональное выгорание». Первым это понятие ввел американский психиатр Фреденберг в 1974 году. Под этим понятием он подразумевал чувство изнеможения в комплексе с чувством собственной ненужности и бесполезности. Профессиональное выгорание возникает при накоплении отрица-

тельных эмоций без соответствующего освобождения от них (разрядки).

Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении многих заболеваний.

Таким образом, каждый человек подвержен профессиональному стрессу. Стоит помнить, что с психологической точки зрения стресс является в большей степени индивидуальным феноменом, но его последствия влияют на поведение человека в

рабочей обстановке, на продуктивность организации в целом и ее психологический климат.

Литература

1. Здоровье населения Республики Беларусь : статистич. сб. / В.И. Зиновский [и др.]. – Минск : Нац. статистич. комитет Республики Беларусь, 2014. – 219 с.
 2. Шихова, А.П. Профессиональный стресс в деятельности сотрудников специализированных подразделений дознания органов внутренних дел : дис. / А.П. Шихова [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.dissercat.com/content/professionalnyi-stress-v-deyatelnosti-sotrudnikov-spetsializirovannykh-podrazdelenii-doznani>. – Дата доступа : 09.03.2015.
 3. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
 4. Романов, В.В. Юридическая психология / В.В. Романов, Е.В. Романова. – М. : Юристъ, 2000. – 448 с.
 5. Психология и педагогика. – М. : РИУРГТК Тантал, 2000. – 104 с.
-