

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС



Профессиональный стресс выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней (МКБ-10).

# Содержание

- 1) Профессиональный стресс (определение)-Н.В. Самоукина
- 2) Симптомы (Н.В. Самоукина)
- 3) Исследование (Английские ученые)
- 4) Исследование (А. Элкин)
- 5) Факторы (А. Элкин)
- 6) Виды (Н.В. Самоукина)
- 7) Частные причины производственных стрессов (Н.В. Самоукина)
- 8) 6 источников стресса  
(западные специалисты)
- 9) Основные причины (Ю.В. Щербатых)
- 10) Последствия (Н.В. Самоукина)
- 11) Правила саморегуляции в условиях ПС (Н.В. Самоукина)
- 12) Способы преодоления ПС (Л.А. Кижаяев-Смык)
- 13) Диагностика
- 14) Литература

# Определение

● **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС**-это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью  
(Н.В. Самоукина)



# Симптомы

- сниженная мотивация к труду,
- высокая конфликтность персонала
- падение инициативности сотрудников;
- рост чувства неудовлетворенности работой.



# Исследование

Английские психологи из Манчестерского университета составили шкалу стресса и риска алкоголизма и психических заболеваний для полутора сотен профессий.

Степень стресса определялась по частоте сердечных приступов и других заболеваний.

Опасность развития профессиональных стрессов оценивалась по 10балльной шкале.

**ПЕРВОЕ МЕСТО** по степени риска нервного стресса вышли шахтеры (8,3 балла) и полицейские (7,7 балла).

**ВТОРОЕ МЕСТО**-строители, журналисты и пилоты самолетов (по 7,5 балла).

**ТРЕТЬЕ МЕСТО**-сотрудники библиотек (2,0 балла).



# Исследование (А. Элкин)

- По данным Американского национального института охраны труда:

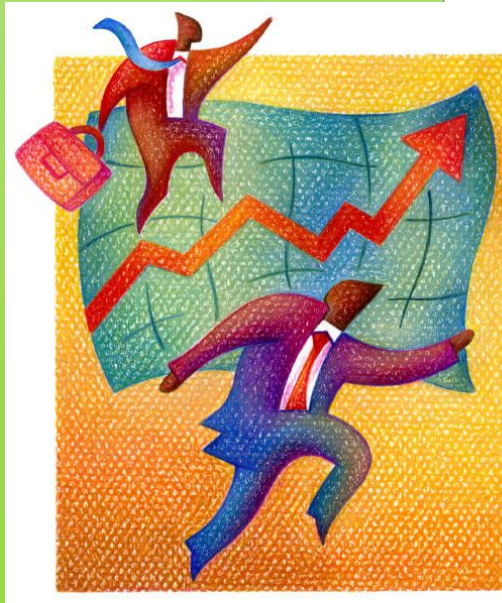
**первые места в списке занимают** такие «обычные» профессии, как разнорабочие, секретари, инспекторы, лаборанты и офисменеджеры.

- Данный реестр основан на результатах анализа отчетов медучреждений, в которых отражены жалобы работников на стресс. Так что отсутствие в первых позициях этого списка полицейских, пожарников и биржевых брокеров не говорит, что данные категории служащих не страдают от стресса, а лишь то, что данные работники реже жалуются на свою жизнь.



# Факторы (А. Элкин)

- тяжесть психологического прессинга
- отсутствие свободы в принятии решений
- уровень моральной и материальной удовлетворенности своим трудом



# Виды (Н.В. Самоукина)

● **ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС**- это вид стресса, возникающий в условиях жесткого ограничения времени, в случае неопределенности или недостатке информации, при частом и неожиданном изменении информационных параметров.





## **● ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС-**

может остро переживаться человеком, поскольку разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией. Он возникает при реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами.



## ● КОММУНИКАТИВНЫЙ СТРЕСС,

связанный с реальными проблемами делового общения, проявляется в повышенной раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, в незнании специальных приемов защиты от манипулирования, несовпадении по темпу общения.

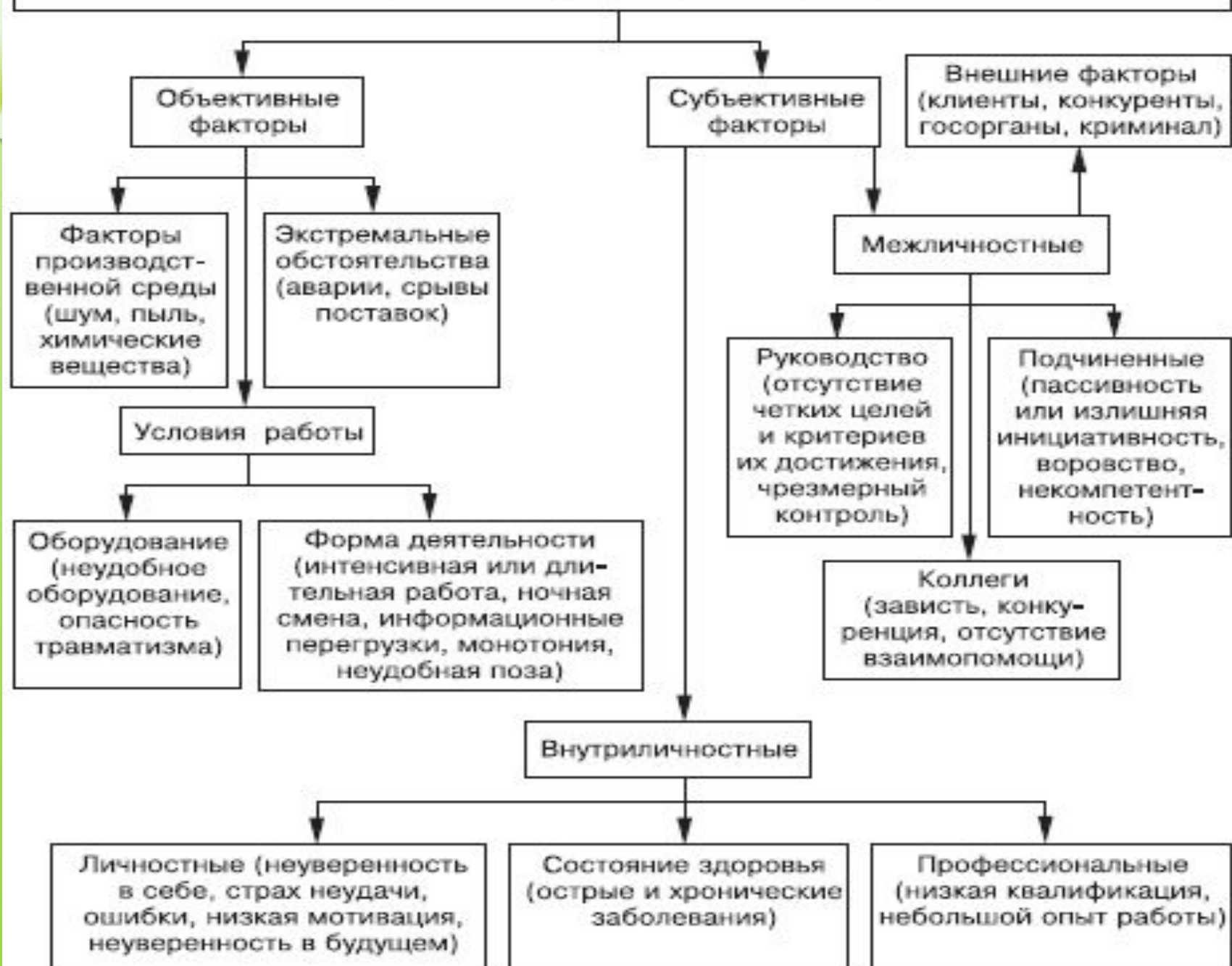


# Виды производственных стрессов

- + профессиональный стресс достижения;
- + стресс конкуренции;
- + стресс, вызванный страхом совершить ошибку;
- + стресс от несовпадения темпов общения работников и т. д.



# Причины производственного стресса



# 6 источников стресса (западные специалисты)

- 1) режим трудовой деятельности** (плохие условия труда, слишком интенсивный режим деятельности, нехватка времени и т. д.);
- 2) роль работника в организации** (ролевые конфликты, повышенная ответственность, недостаток полномочий, ролевая неопределенность и т. д.);
- 3) коммуникативные факторы** (взаимоотношения с руководством, подчиненными или коллегами, трудности делегирования полномочий и т. д.);
- 4) трудности построения деловой карьеры** (неадекватный уровень притязаний, профессиональная неуспешность, слишком медленный или слишком быстрый карьерный рост, страх перед увольнением и т. д.);
- 5) факторы, связанные с организационной культурой** и психологическим климатом (несоответствие установок и ожиданий работника корпоративной культуре предприятия, ограничение индивидуальной свободы, интриги и т. д.);
- 6) внеорганизационные источники стрессов** (проблемы в семейной жизни из-за сверхнормативных нагрузок на работе; неумение разделить профессиональную и семейную ролевую стратегию поведения; семейные конфликты, связанные с притязанием обоих супругов на карьерное продвижение, и т. д.).

# Последствия

## ●К первичным последствиям профессионального стресса относятся

различные негативные психические состояния, возникающие в процессе и в связи с условиями профессиональной деятельности.

Среди них - состояния утомления и переутомления, эмоциональный стресс, психоневротические реакции, острые стрессовые расстройства, другие острые формы нарушения психической адаптации. Их особенностью является то, что они возникают непосредственно в ответ на конкретный, хорошо идентифицируемый стресс-фактор (или группу стресс-факторов), непосредственно обусловленный им.



● **Вторичные последствия ПС** возникают в результате неуспешных или неадекватных попыток преодоления дезадаптивного состояния, а также несвоевременности (а то и просто отсутствия) необходимых реабилитационно - восстановительных и психокоррекционных мероприятий, недостаточной психологической поддержки со стороны значимого социального окружения (семья, коллеги, руководители). К ним можно отнести состояние «профессионального выгорания», снижение работоспособности, посттравматические стрессовые расстройства.



## **•Третичные последствия ПС**

объединяют в себе целую гамму социально-психологических (включая внутрисемейные) и организационных феноменов, отражающих общее снижение качества и эффективности социального функционирования как отдельного сотрудника, так и группы в целом. Это - преждевременное увольнение со службы, текучесть кадров, ухудшение морально-психологической атмосферы в коллективе, дисциплинарные нарушения, внутрисемейные проблемы.





# Правила саморегуляции в условиях ПС

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ**-способность человека произвольно управлять своей деятельностью:

- планировать ее,
- ставить перед собой цели и выбирать адекватные методы их достижения,
- осуществлять выбор решения,
- контроль и оценку результатов своих действий. (Г.С. Никифоров)



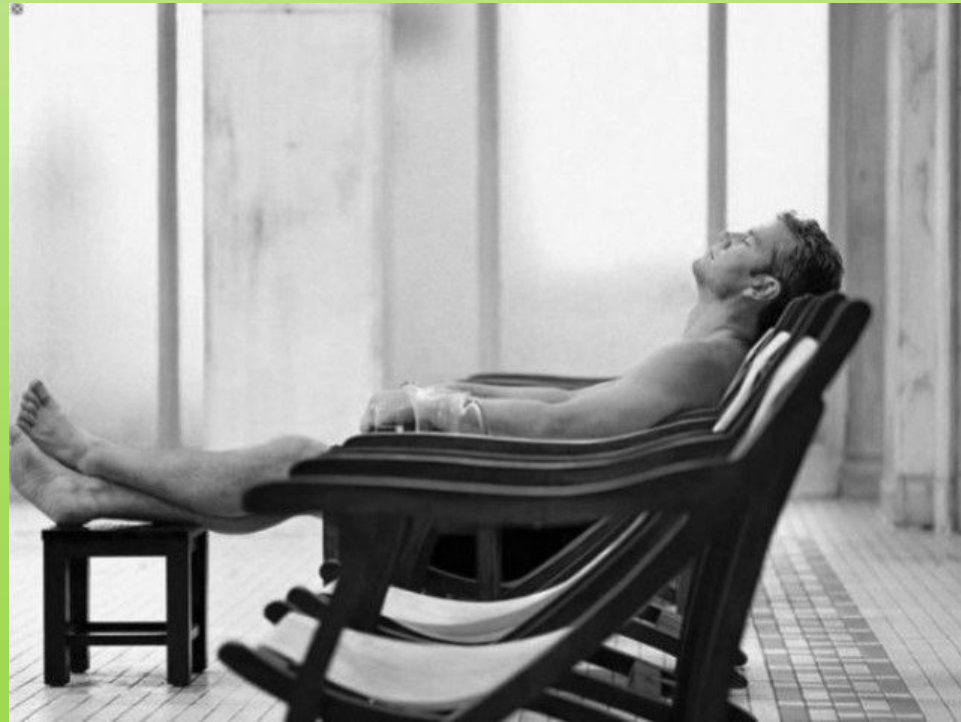
**Правило 1.** Полезно наблюдать за самим собой. Что вы чувствуете на первой стадии стресса? Какие ощутимые изменения происходят в вашем состоянии и настроении? Сколько времени длится первая стадия вашего стресса? Это происходит сразу, как говорят, с «пол-оборота», или постепенно, с едва заметным, но ощутимым нарастанием? Что с вами происходит, когда вы теряете самообладание?

Следует помнить, что успешность построения личной программы защиты от профессионального стресса зависит от того, насколько точно и своевременно вы научитесь замечать, что вступаете в «зону» стресса и теряете самоконтроль.



**Правило 2.** Необходимо искать способы остановки самого себя. На первой стадии стресса важно «взять перерыв» и усилием воли прервать свои действия:

- ◆ сделать паузу в общении с сотрудниками (помолчать несколько минут вместо того, чтобы с раздражением отвечать на несправедливое замечание);
- ◆ выйти из комнаты;
- ◆ переместиться в другую, отдаленную часть помещения.





**Правило 3.** Необходимо стремиться перевести свою энергию в другую форму деятельности, заняться чем-нибудь другим, что даст возможность снять напряжение.

Если потеря самообладания произошла на работе, можно заняться следующим;

- ◆ перебрать свои деловые бумаги, полить цветы на подоконнике, заварить чай;
- ◆ Выйти в коридор и поговорить с симпатичными сотрудниками или сотрудницами на нейтральные темы (о погоде, покупках и др.);
- ◆ подойти к окну и посмотреть на небо и деревья, порадоваться солнцу, дождю или снегу;
- ◆ обратить внимание на идущих по улице людей. Попробовать вообразить, о чем думают проходящие мимо люди;
- ◆ зайти в туалетную комнату и на две-три минуты опустить ладони под холодную воду.

Такой «перерыв» можно практиковать как можно чаще в те моменты, когда происходит потеря самоконтроля. Важно, чтобы действие «остановки самого себя» вошло в привычку.

**Правило 4.** Следует серьезно задуматься над тем, какие моменты в работе помогают снять напряжение. Что вас больше всего радует? Чем вы занимаетесь с увлечением? И стараться каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят удовлетворение и радость.



# Способы преодоления ПС

**1. Методы психосаморегуляции** (мышечная психорелаксация, медитация, аутотренинг, самогипноз и т.п.) и физическая активность.

**2. Работа и личные достижения** (снижение уровня притязаний, уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, по мере возможности реализуйте свои самые разнообразные способности).

**3. Общение с домашними животными** (нормализация сердцебиения, уходит раздражение и нервное напряжение).

**4. Адаптогены** (растения, которые содержат вещества, оказывающие антистрессовое действие на уровне клеточного обмена- радиолоа розовая (золотой корень), настойка женьшеня.

**5. Экологическая обстановка** (очищение воздуха, чистая вода, правильное питание, здоровый образ жизни).





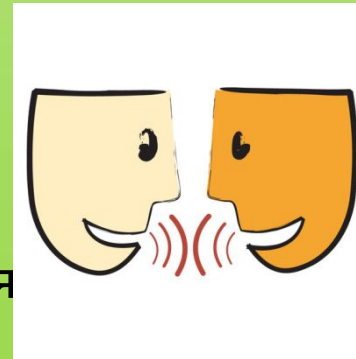
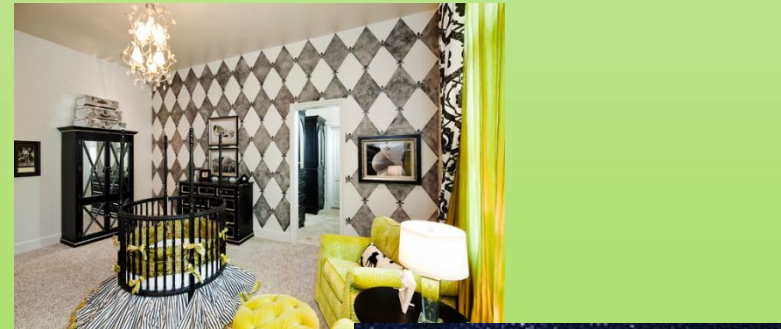
**6. Юмор** (Смех дает поразительный терапевтический эффект. Излечение порой начинается с простой улыбки. Смех отключает выработку стрессовых веществ).

**7. Приближение среды обитания к естественной** (дома и на работе должны быть комнатные растения, аквариум; спокойные краски мебели и стен.

**8. Сон** (прогулка перед сном).

**9. Общение** (не пренебрегайте общением, доброжелательными отношениями с друзьями, семьей).

**10. Хобби** (интересы, помогающие вам хотя бы иногда чувствовать себя счастливым, продлевают жизнь, найдите форму, досуга, которая приносит вам наибольшее удовлетворение).



# Диагностика

- Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана)
- Тест на профессиональный стресс Ю. В. Щербатых;
- Тест на определение профессионального стресса Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышникова;
- Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина



# Тест на определение профессионального стресса Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышникова

## Ключи к ответам

Поставьте себе баллы в соответствии с приведенными ключами и просуммируйте их.

Это не ключ, это головоломка. Расшифровке с наскока не поддается.

1. а) 0, б) 1, в) 2, г) 3, д) 4.

2. За каждое «да» по 1 баллу.

3, 9, 12, 17, 21. а) 0, б) 2, в) 1.

4, 5, 13, 14, 15, 18, 19. «да» – 0, «нет» – 1.

6. За каждое «да» – 0, за каждое «нет» – по 1 баллу.

7. а) 0, б) 1.

8. 11, 16. а) 2, б) 1, в) 0.

10. «нет» – 0, «да» – 1.

20. а) 1, б) 0.

22. За «5» – 0, за «4» – 1, за «3» – 2, за «2» – 1, за «1» – 4.

## Просуммируйте баллы. Если вы получили:

- от 0 до 15 баллов, то стресс не является проблемой вашей жизни;
- от 16 до 30 баллов, то у вас умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала. Тем не менее следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс.
- От 31 до 45 баллов. Стресс представляет безусловную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий. Чем больше вы будете работать при таком уровне стресса, тем тяжелее что-либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа вашей профессиональной жизни.
- От 46 до 60 баллов. На этом уровне стресс представляет собой главную проблему, и что-то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения в общем адаптационном синдроме (стрессе). Напряжение должно быть ослаблено.

# Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина

## Ключ:

Прочитайте утверждения и выберите один из пяти вариантов ответа, который наиболее точно характеризует вас:

Верно(всегда)

Скорее верно

Нечто среднее

Скорее неверно

Неверно

(никогда)

Чем меньше суммарный показатель организационного стресса, тем выше толерантность, а чем он больше, тем больше предрасположенность к переживанию дистресса и различным стресс синдромам, например, к риску профессионального выгорания и коронарных заболеваний.

Также чем больше поведение человека относится к «типу

А» и, тем

больше и предрасположенность к риску коронарных заболеваний.

Суммарный показатель организационного стресса и риск сердечно- сосудистых заболеваний:

• Поведение типа

А: >50.

• Поведение типа АВ: 49-40.

• Поведение типа

В: <39.

# Литература

- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: Издат. Наука. Москва 2003.
- Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006

